Is-Saħħa Sesswali

Pakkett ta' riżorsi

saħħa sesswali

Għal ikkupjar u użu tal-materjal m'hemmx bżonn ta' permess mingħand il-pubblikatur bil-ftehim li l-materjal jiġi użat għal skopijiet ta' tagħlim u mingħajr profitt, u li l-materjal ma jiġix mibjugħ lil partijiet terzi.

Il-qarrejja huma inkoraġġati jikkwotaw u jirriroduċu materjal minn dan id-dokument għall-pubblikazzjonijiet tagħhom. XXXXX għandu jiġi msemmi, u kopja tad-dokument għandha tingħata lilu.

Jannar 2013

Werrej

Introduzzjoni 5

Kapitlu 1: Is-Sesswalità u s-Saħħa Sesswali..6

Kapitlu 2: Is-Sesswalità fl-Adolexxenti 10

Kapitlu 3: Id-Diversità Sesswali 16

Kapitlu 4: L-imħabba U l-intimità 22

Kapitlu 5: L-Istadji tar-Relazzjonijiet Interpersonali 28

Kapitlu 6a: Is-Saħħa Riproduttiva I 34

Kapitlu 6b: Is-Saħħa Riproduttiva II... 46

Kapitlu 7: Il-kontraċezzjoni u l-ippjanar tal-familja................................. 54

Kapitlu 8: L-Infezzjonijiet Trażmessi Sesswalment 76

Kapitlu 9: Il-*Human Papillomavirus* u l-Kanċer tal-Għonq tal-Utru 84

Kapitlu 10: It-tqala fost l-Adolexxenti.. 90

Kapitlu 11: L-Abort 96

Kapitlu 12: L-edukazzjoni fuq is-sesswalità i r-relazzjonijiet............... 104

Glossarju ta' Termini 111

Kapitlu 14: Sorsi ta' Għajnuna u Informazzjoni....................................... 126

References and Bibliography.. 129

Introduzzjoni

NEEDS TRANSLATION

The Sexual Health Policy and the Strategy are underpinned by human rights and social justice principles. They aim for optimum sexual health and wellbeing with the capacity for the person to enjoy and control sexual and reproductive health free from fear, shame and guilt associated with false beliefs and misconceptions and free from organic disorders, diseases and deficiencies that interfere with sexual and reproductive functions.

The Sexual Health Strategy identifies the m[illegible] to communicate o[illegible] responsib[illegible] means to p[illegible]. The type of me[illegible]pend on the identified target audience. Unbalanced or inaccurate media messages can lead to pressures and confusion over the realities of sex and sexuality particularly for young people. Hence we cannot stop emphasizing the need and importance of the media to be trained on where to seek reliable sources of information and advice.

The media is also able to raise awareness on a particular issue and to reflect back current thinking to users. In addition, media can be useful in shaping attitudes and values. When combined with a range of activities in a multifaceted approach, a positive message through the media can change behaviour. It has been shown that accurate and well-articulated media coverage on sexual health has the potential to improve sexual health and enhance individual lives.

In view of the multitude of social and cultural sensitivities that sexuality-related topics carry with them, the presentation of messages on sexual health and sexualities while being clear and factual must also take cognisance of these sensitivities. The aim of this media pack is to raise the [illegible] of issues related to sexual a[illegible] the [illegible]sibilities, [illegible] human [illegible]orrect and evidence-based [illegible]mation which is of relevance to the local situation. The various resources included are designed to help editors, producers, and journalists cover the complex issues that surround sexual and reproductive health. Topics covered in this pack include sexuality and sexual health principles, adolescent sexuality, sexual diversity, love and intimacy, stages of interpersonal relationships, reproductive health, contraception and family planning, sexually transmitted infections, cervical cancer, teenage pregnancies, abortion and sexuality and relationships education.

We encourage all media-related stakeholders to take up and make use of the information provided in this pack which we hope will help impart correct messages which promote and enhance optimum sexual health for all.

Dr Raymond Busuttil
Superintendent
for Public Health

Dr Charmaine Gauci
Director, Health Promotion
and Disease Prevention

KAPITLU 1

Is-Sesswalità u s-Saħħa Sesswali

Is-Sesswalità Umana

Is-suġġett tas-sesswalità umana huwa wiesa'. Iċ-ċivilizzazzjoni tal-Punent għandha tradizzjoni twila ta' attitudnijiet u preġudizzji negattivi lejn is-sess. Imma s-sesswalità tmur ħafna lil hinn minn sempliċiment imġiba sesswali. Is-sesswalità umana tkopri l-firxa sħiħa tad-dimensjonijiet fiżiċi, intellettwali, emozzjonali, soċjali u spiritwali tal-esperjenza umana. Is-sesswalità m'għandhiex definizzjoni waħda jew universali għax tkopri wkoll id-diversità soċjali u kulturali. Għalhekk id-definizzjoni tagħha tista' tvarja f'kuntesti soċjali u kulturali differenti. Barra minn hekk, is-sesswalità umana ma tistax tinftiehem sewwa jekk ma nikkunsidrawx kif jixraq l-influwenza tar-reliġjon u s-sekularizzazzjoni fil-morali u l-kultura sesswali. Għalhekk, il-fidi u t-twemmin kulturali, kif ukoll il-kuntesti u l-proċessi soċjali li jkunu qed jiżviluppaw, jaffettwaw il-prattiċi sesswali tagħna u l-modi ta' kif is-sesswalità tiffurmalna l-identità umana. Għaldaqstant, il-kunċett tas-sesswalità nbidel maż-żmien, u jibqa' jinbidel anke llum il-ġurnata.

Fil-letteratura s-sesswalità kienet meqjusa bħala aspett b'saħħtu u importanti għan-natura umana; komponent essenzjali tal-persuna; dimensjoni importanti għall-aspett uman u għall-personalità umana, minsuġa b'mod sħiħ fl-eżistenza umana. Tkopri suġġetti bħall-anatomija u r-risponsi sesswali, is-sentimenti u l-imġiba sesswali, ir-relazzjonijiet intimi, l-identità u x-xewqat sesswali, is-saħħa sesswali u riproduttiva, u l-benesseri sesswali. Barra minn hekk, għandha x'taqsam ukoll mal-mod li bih inqisu l-aspett sesswali b'mod individwali u ma' kif nibnu l-identità unika tagħna. Tkopri wkoll il-mod li bih nirrelataw il-proċessi fiżjoloġiċi u psikosoċjali tagħna, li huma mibnija fil-mod kif niżviluppaw u nirrispondu sesswalment, kemm lejna nfusna u anke lejn l-oħrajn. Għaldaqstant, is-sesswalità tagħna għandha sehem f'ħajjitna stess, kif ukoll f'ħajjet dawk li naqsmu ħajjitna magħhom.

L-Espressjoni tas-Sesswalità

L-espressjoni tas-sesswalità hi waħda mill-aktar aspetti ta' pjaċir u li jissodisfaw l-esperjenza umana, komponent essenzjali tal-forza li biha jitwettaq il-potenzjal aħħari ta' persuna umana. Meta nesprimu s-sesswalità tagħna b'mod pożittiv, inkunu kapaċi nesprimu u nuru b'mod uniku l-identità personali tagħna; nikkomunikaw sentimenti ġentili jew intensi; niksbu l-pjaċir sesswali u sens ta' sodisfazzjon fiżiku; norbtu ruħna emozzjonalment mal-oħrajn; niksbu sens ta' stima lejna nfusna; u għal ħafna, l-espressjoni sesswali hi ħolqa għall-futur permezz tal-ulied. Permezz tal-komunikazzjoni u l-espressjoni tal-emozzjonijiet, l-espressjoni sesswali pożittiva torbotna emozzjonalment b'mod profond. Din ir-rabta emozzjonali intensa, li tinkiseb bi mħabba senswali, issir aktar importanti mill-att sesswali fiżiku nnifsu!

Bħala esseri sesswali, aħna intitolati għall-potenzjal kollu tal-espressjoni sesswali pożittiva, jiġifieri, li nkunu nistgħu nesprimu s-sesswalità tagħna b'mod pożittiv. Iżda, bil-maqlub ta' dak li jaħsbu ħafna, din ma tiġix b'mod naturali jew istintiv. Mhix programmata min-natura. L-esperjenza sesswali umana ftit li xejn tixbah lil tal-annimali. Bħala persuni umani għandna l-ħila li naħsbu u nħossu. Għaldaqstant, il-bnedmin għandhom investiment intellettwali u emottiv f'kulma hu virtwalment sesswali. Dan l-investiment jimla l-interazzjonijiet sesswali tal-bnedmin bi pjaċir u b'passjoni intensiva. Għalhekk biex inkunu nistgħu nesprimu s-sesswalità tagħna b'mod pożittiv u biex niksbu din l-esperjenza, irridu niksbu ċertu grad ta' kompetenza sesswali.

Il-Kompetenza Sesswali

Il-kompetenza sesswali hi l-bidu ta' espressjoni sesswali pożittiva. Din il-kompetenza tirreferi għall-abbiltà, il-ħiliet u l-għarfien li bihom niksbu r-riżultati li nkunu nixtiequ u tissodisfa d-drittijiet ta' dawk kollha involuti. Fil-kuntest tas-sesswalità, il-kompetenza tfisser il-ħila li nesprimu l-emozzjonijiet sesswali tagħna b'mod pożittiv u li ngawdu mill-espressjoni sesswali msemmija aktar qabel. Għalhekk, il-kompetenza sesswali hi marbuta b'mod inseparabbli mal-intelliġenza emozzjonali. Din l-*intelliġenza emozzjonali* ġiet defenuta bħala l-ħila li nifhmu lilna nfusna u lill-oħrajn, u li nkunu konxji, nifhmu u nużaw tagħrif dwar l-istati emozzjonali tagħna nfusna u tal-oħrajn, b'mod kompetenti. Tinkludi l-ħila li nifhmu, nesprimu u nimmaniġġjaw l-emozzjonijiet tagħna u li nwieġbu għall-emozzjonijiet tal-oħrajn, b'mod pożittiv u reċiproku.

Huwa evidenti li jkun hemm grad għoli ta' kompetenza sesswali meta l-interazzjoni sesswali ta' bejn żewġ persuni tkun konsenswali, meta d-deċiżjonijiet jittieħdu b'mod awtonomu (jiġifieri, mhux bi pressjoni jew bl-effett ta' sustanzi kimiċi) u bi pjaċir. Huwa evidenti wkoll meta l-interazzjonijiet sesswali jkunu bbażati fuq l-ugwaljanza, ir-rispett, l-imħabba, ir-responsabbiltà tagħna nfusna u tal-persuna l-oħra, l-affidabbiltà, is-sigurtà u l-impenn. Biex ikun hemm espressjoni sesswali pożittiva, ma jridx ikun hemm ħsibijiet dwar mard trażmess sesswalment jew dwar konċepiment u tqala mhux mistennija wara l-att sesswali. L-espressjoni sesswali pożittiva teskludi n-nuqqas ta' pjaċir minħabba l-mod li bih ikun sar l-att sesswali, iċ-ċirkostanzi, u l-inkwiet fuq il-persuna li magħha jkun sar l-att. Teskludi wkoll il-fatt li xi ħadd mill-persuni jkun ġie sfurzat jew aġixxa kontra r-rieda tiegħu. Livell tajjeb ta' kompetenza sesswali jirriżulta f'espressjoni sesswali pożittiva.

Min-naħa l-oħra, ma jkunx hemm kompetenza sesswali meta l-interazzjoni tkun ibbażata fuq id-diżonestà, id-dominanza, l-immanipular, l-umiljazzjoni, l-infurzar, l-aggressjoni, ir-rabja, it-theddid għall-istima tagħna nfusna u għas-sigurtà fiżika, u konsegwenzi negattivi oħra; jew meta l-interazzjoni sesswali ssir bl-influwenza ta' sustanzi kimiċi bħall-alkoħol u d-droga. Il-livell baxx ta' kompetenza sesswali jwassal għal esperjenza ta' biża', mistħija, ħtija u stima baxxa tagħna nfusna. Iwassal ukoll għal aspettazzjonijiet negattivi ta' interazzjonijiet sesswali fil-futur.

Bi grad għoli ta' kompetenza sesswali jkollna espressjoni sesswali pożittiva, inkunu b'saħħitna anke biex nirriproduċu u naslu biex nilħqu l-potenzjal kollu tagħna bħala umani. Il-kompetenza sesswali tagħna titjieb bit-tagħlim tul il-ħajja dwar is-sesswalità u s-saħħa sesswali. Dan it-tagħlim jibda minn meta nkunu żgħar sa żmien l-adolexxenza u jibqa' jsir sakemm insiru adulti.

Is-Saħħa Sesswali u Riproduttiva

Għall-Għaqda Dinjija tas-Saħħa, is-saħħa mhix defenuta biss bin-nuqqas ta' mard jew ta' xi kundizzjoni medika iżda tirreferi wkoll għal stil ta' għajxien fiżiku, mentali u soċjali b'saħħtu. Fid-dawl ta' dan, is-saħħa riproduttiva tindirizza l-proċessi, il-funzjonijiet u s-sistema riproduttiva fl-istadji kollha tal-ħajja. Għalhekk, is-saħħa riproduttiva timplika li persuna jista' jkollha relazzjonijiet sesswali responsabbli, sodisfaċenti u siguri, li jkollha l-ħila tirriproduċi u li jkollha l-libertà tiddeċiedi meta u kemm-il darba tagħmel dan.

In-nisa u l-irġiel għandhom ukoll id-dritt li jkunu infurmati u li jkollhom aċċess, kif jixtiequ, għal metodi siguri, effettivi, affordabbli u aċċettabli għall-ippjanar tal-familja tagħhom, qabel il-konċepiment; in-nisa għandhom id-dritt li jsibu servizzi għall-ħarsien ta' saħħithom biex ikollhom tqala b'saħħitha u ħlas sigur tat-trabi tagħhom, filwaqt li l-koppji għandhom jingħataw l-aħjar possibbiltà biex ikollhom tarbija b'saħħitha.

Kif intqal diġà, l-iżvilupp sesswali tal-persuna hu proċess li jikkonsisti f'għadd ta' dimensjonijiet fiżiċi, psikoloġiċi, emozzjonali, soċjali u kulturali. Hu marbut ukoll mal-iżvilupp tal-identità tal-persuna u jiżviluppa f'kuntesti soċjoekonomiċi u kulturali speċifiċi. Għaldaqstant, 'is-saħħa sesswali' f'din id-definizzjoni aktar wiesgħa u sħiħa, tintegra mad-dimensjonijiet fiżiċi, emozzjonali, intellettwali u soċjali tas-saħħa, u hi fundamentali biex kulħadd ikollu ħajja b'saħħitha. Is-saħħa sesswali tmur lil hinn minn dawn id-dimensjonijiet u teħtieġ il-kuxjenza, l-aċċettabilità u l-identità personali kif ukoll integrazzjoni sesswali pożittiva - dawn id-dimensjonijiet huma meqjusa bħala l-ekwivalenti tal-valuri u l-imġiba sesswali ta' persuna, integrati fi struttura aktar wiesgħa tal-persuna u tad-definizzjoni tal-persuna. Barra minn hekk fid-definizzjoni tas-saħħa sesswali hemm l-aspett kollettiv li jirrifletti mhux biss l-aċċettazzjoni u r-rispett tal-persuna nnifisha imma wkoll ir-rispett lejn l-oħrajn, fil-ħila li jkunu żviluppati relazzjonijiet reċiproċi sodisfaċenti u meqjusa.

Fil-qosor, is-sesswalità hi dimensjoni importanti f'ħajjitna. Il-ħajja sesswali tista' tkun ta' pjaċir u mistrieħ, mod li bih tista' tesprimi l-imħabba intima tiegħek, u kif tista' tibni familja. Iżda meta s-sesswalità tkun espressa b'mod negattiv, il-persuna tista' tkun f'riskju ta' mard sesswali u ta' riżultati soċjali negattivi. L-edukazzjoni u t-tagħlim fuq is-sesswalità jistgħu jtejbu l-kompetenza sesswali tal-persuna, u b'hekk jitjieb il-potenzjal tal-persuna biex ikollha espressjoni sesswali pożittiva u sodisfaċenti għaliha stess u għall-oħrajn.

KAPITLU 2

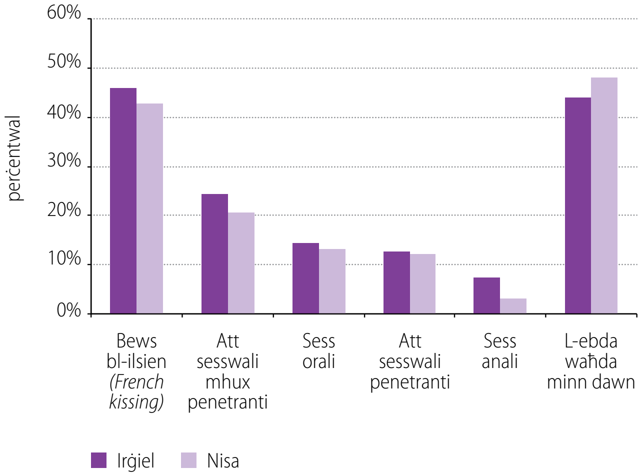
Is-Sesswalità fl-Adolexxenti

Fl-imgħoddi, fis-soċjetajiet tal-Punent is-suġġetti relatati mas-sesswalità kienu jkunu aktar sempliċi mil-lum. F'dawn l-aħħar tletin sena, b'mod speċjali mal-introduzzjoni tal-HIV u l-AIDS fit-tmeninijiet, kien hemm splużjoni fl-informazzjoni u r-riċerka fuq is-sesswalità fl-adolexxenza. L-istess żminijiet raw tibdil fin-normi soċjali, fil-fehmiet dwar is-sesswalità u livelli ogħla ta' tolleranza biex l-adolexxenti jesprimu ruħhom fuq is-sesswalità u d-diversità sesswali (b'mod konsistenti mat-tibdil li sar fis-soċjetà adulta).

Fl-adolexxenza, li normalment tirreferi għaż-żmien ta' bejn l-10 snin u d-19-il sena, persuna ma tgħaddix biss minn tibdiliet fiżjoloġiċi, imma wkoll minn tibdiliet importanti u profondi fl-emozzjonijiet u l-imġiba, fl-iżvilupp tar-rwol soċjali tagħha u fl-avvenimenti interpersonali li jkollha. Id-dubji dwar is-sess, il-kunflitti u l-kriżijiet jistgħu jibdew qabel l-adolexxenza u, bla dubju, jistgħu jkomplu wara din il-fażi tal-ħajja. Iżda żgur li għal ħafna, l-adolexxenza hi 'żmien kritiku' li fih jiżdiedu s-sentimenti sesswali, jiżviluppaw il-valuri sesswali u jibdew l-ewwel relazzjonijiet sesswali. Dan hu żmien tranżitorju li fih l-adolexxenti jħallu t-tfulija tagħhom u jgħaddu għall-ħajja adulta. Il-pubertà, iż-żieda fl-influwenzi mill-ħbieb u l-komunikazzjoni ta' messaġġi varji dwar is-sess mill-ġenerazzjoni adulta, b'mod speċjali mill-mezzi tax-xandir, huma lkoll ta' sfida diffiċli imma eċċitanti għall-adolexxenti. Il-letteratura akkademika hi pjuttost konsistenti f'dak li għandu x'jaqsam mas-sesswalità u l-imġiba sesswali fl-adolexxenti u tqis is-sesswalità bħala fenomenu vast u multidimensjonali.

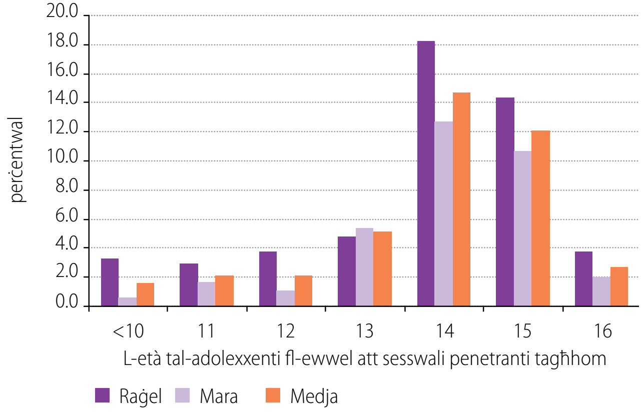
Illum il-ġurnata, l-ideat dwar x'inhu 'tajjeb' u 'ħażin' fl-imġiba sesswali tal-adolexxenti huma inqas riġidi u l-limiti huma inqas ċari. Bla dubju, is-sess fost l-adolexxenti minn dejjem kien jeżisti. Li hemm ġdid iżda hu li f'dawn l-aħħar deċenji kien hemm żieda fin-numru tal-adolexxenti li qed jinvolvu ruħhom fis-sess, sa minn età żgħira. Ir-riċerka, b'mod partikolari dik Ewropea u Amerikana, tindika żieda kbira fin-numru ta' bniet adolexxenti li qed ikunu attivi sesswalment barra ż-żwieġ. Ir-riżultati tal-Istħarriġ dwar is-Saħħa *(Health Interview Survey)* tal-2008, tad-Direttorat tal-Informazzjoni u r-Riċerka dwar is-Saħħa f'Malta, juri li l-età medja tal-ewwel att sesswali tal-adolexxenti Maltin ta' bejn il-15 u l-24 sena kienet ta' 17-il sena. Barra minn hekk, studju dwar l-imġiba sesswali li sar fost 1310 adolexxenti Maltin ta' bejn l-14 u s-16-il sena (Bugeja, 2010) juri li bejn 10-15% (12.5% +/- 2.5%) kienu diġà għamlu att sesswali, u li fil-maġġoranza tagħhom għamlu l-ewwel att sesswali tagħhom ta' 14-il sena.

Tabella 1: L-attivitajiet sesswali tal-adolexxenti ta' bejn l-14 u s-16-il sena



Addattata minn Bugeja, 2010

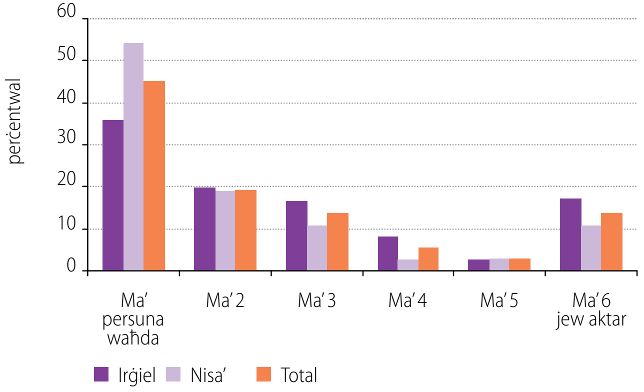
Tabella 2: L-età tal-adolexxenti fl-ewwel att sesswali tagħhom, meħuda minn kampjun ta' adolexxenti ta' bejn l-14 u s-16-il sena.



Addattata minn Bugeja, 2010

Storikament, is-subien huma aktar attivi sesswalment mill-bniet. Din il-fehma kienet aċċettata wkoll bħala 'standard doppju' sal-erbgħinijiet u l-bidu tal-ħamsinijiet, meta l-attività sesswali kienet ittollerata għas-subien iżda pprojbita għall-bniet. Iżda d-differenza ta' bejn il-ġeneri bdiet tonqos, b'mod speċjali fil-ħamsinijiet mal-introduzzjoni tal-pillola kontraċettiva. Ir-revoluzzjoni tal-*'pjaċir tas-sess'* tas-sittinijiet u s-sebgħinijiet, li kienet ikkaratterizzata minn attitudnijiet aktar permessivi għas-sesswalità u minn tħassib akbar għas-sodisfazzjon personali; kif ukoll l-influwenza tad-domanda għall-ugwaljanza fl-espressjoni u s-sodisfazzjon sesswali mħeġġa mill-membri tal-moviment tan-nisa, ġabet magħha inqas projbizzjoni għas-sess qabel iż-żwieġ. Studji aktar riċenti li saru fit-tmeninijiet u d-disgħinijiet jikkonfermaw din iż-żieda. Uħud minn dawn l-istħarriġi jindikaw li t-tfajliet kienu attivi sesswalment daqs il-ġuvintur. Dan hu l-każ anke f'Malta, b'inqas minn 1% differenza bejn il-ġuvintur u t-tfaljiet li kellhom att sesswali sa 16-il sena (12.6% irġiel u 12.0% nisa), għalkemm il-ġuvintur kellhom is-sess ma' numru sinifikament ogħla ta' tfajliet (Bugeja, 2010). Kien hemm ukoll żieda qawwija fit-tfajliet li nqabdu tqal bla mistenni qabel iż-żwieġ (ara taqsima X għat-tqala fost l-adolexxenti).

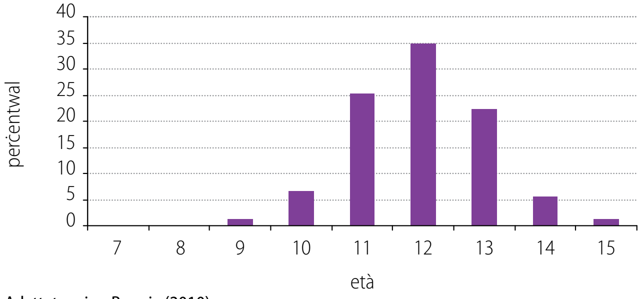
Tabella 3: In-numru ta' persuni li magħhom kienu attivi sesswalment numru/kampjun ta' adolexxenti ta' bejn l-14 u s-16-il sena



Adattata minn Bugeja (2010)

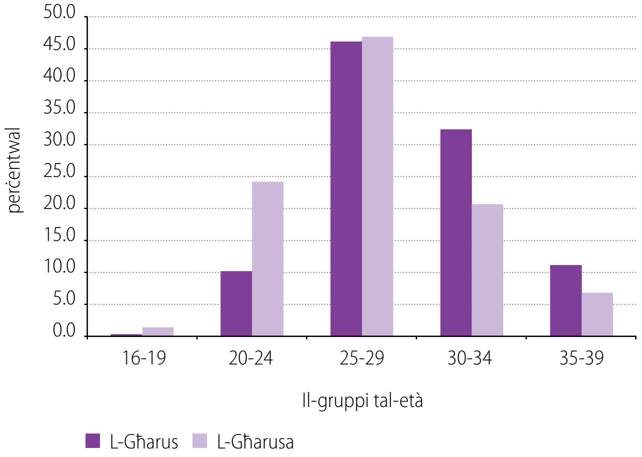
Illum, ħafna ġuvintur u tfajliet huma aktar iffukati li jistabbilixxu l-karriera tagħhom milli li jkollhom relazzjoni fit-tul. Iż-żgħażagħ qed idumu ma jiżżewġu jew jagħżlu li ma jiżżewġux, filwaqt li fl-istess ħin, l-età tal-bidu taż-żmien tal-pubertà qed tonqos. Kien hemm rabta pożittiva sinifikanti bejn l-età tal-*menarche* (l-ewwel menstruwazzjoni) u l-età tal-ewwel att sesswali fit-tfajliet żgħar. Din l-estensjoni tal-perjodu ta' bejn il-maturità fiżika u r-rwoli tradizzjonali bħal dawk fiż-żwieġ, flimkien mal-fatt li l-kontraċettivi saru aktar aċċessibbli, f'dawn l-aħħar ftit deċenji wasslet għall-firda ta' bejn is-sesswalità, iż-żwieġ u t-trobbija tat-tfal. Id-drawwa li l-koppji jiżżewġu aktar tard setgħet inħolqot minħabba li ħafna jemmnu li m'għandekx toqgħod tistenna li ż-żgħażagħ jastjenu mill-attività sesswali sakemm jiżżewġu. Fl-imgħoddi, is-sess qabel iż-żwieġ kien aktar aċċettat sakemm dan kien isir f'relazzjoni stabbli ta' mħabba u impenn, li kellha twassal għaż-żwieġ. Iżda llum qed naraw tolleranza akbar għas-sess barra relazzjoni stabbli.

Tabella 4: L-età tal-ewwel menstruwazzjoni fil-bniet Maltin



Adattata minn Bugeja (2010)

Tabella 5: L-età taż-żwieġ tal-irġiel u n-nisa f'Malta



Adattata mill-Ħarsa Demografika tal-2010 – L-Uffiċċju Nazzjonali tal-Istatistika, Malta.

Ta' spiss jingħad li dan seħħ minħabba l-kultura globalizzata taż-żgħażagħ, fil-biċċa l-kbira tagħha permezz tal-mezzi tax-xandir megħjuna mit-teknoloġiji avvanzati tal-informazzjoni u l-komunikazzjoni. Anke f'Malta, fejn is-sess qabel iż-żwieġ ilu għal ħafna snin ikkundannat u fejn id-diskussjonijiet dwar is-sess kienu meqjusa bħala tabù, f'dawn l-aħħar snin kien hemm bidla sinifikanti fl-imġiba sesswali fost l-adolexxenti. L-użu, kważi universali, tal-internet u l-komunikazzjoni bis-satellita u l-aċċessibbiltà aħjar għal dawn il-mezzi moderni ġabu magħhom opportunitajiet pożittivi u negattivi fil-ħajja sesswali tal-adolexxenti. Kulma jmur, għalkemm l-adolexxenti madwar id-dinja qed jgħixu f'ċirkustanzi soċjali, kulturali u ekonomiċi differenti, id-dinja tas-sess tagħhom turi xebh, kif ukoll differenzi.

Mill-banda l-oħra, ma rridux nagħtu l-idea li l-adolexxenti *kollha* jagħmlu l-atti sesswali qabel iż-żwieġ. Il-mod li bih jintużaw it-termini żgħażagħ u *adolexxenti* fil-letteratura, ġeneralment jissimplifika l-adolexxenza u jwassal għal interpretazzjoni ħażina tan-natura tal-iżvilupp u tal-espressjoni sesswali taż-żgħażagħ b'modi differenti.

L-ewwel u qabel kollox, iż-żgħażagħ ħafna drabi jitpoġġew f'keffa waħda u ġeneralment jitqiesu li għandhom l-istess karatteristiċi komuni u ftit li xejn issir referenza għad-diversità li hemm fosthom. Minħabba li xi adolexxenti jieħdu ċerti riskji, ħafna jassumu li l-adolexxenti *kollha* jagħmlu hekk. Peress li għal xi adolexxenti l-preżent hu aktar importanti mill-futur, ħafna jaħsbu li l-adolexxenti *kollha* jgħixu l-preżent biss. U peress li xi adolexxenti jfittxu l-pjaċir u l-avventura, ħafna jkunu tal-fehma li l-adolexxenti *kollha* huma hekk. Meta nassumu li l-adolexxenti *kollha* huma l-istess, inkunu qed niffurmaw l-isterjotipi u nissimplifikaw min huma tassew.

Numru sinifikanti ta' adolexxenti huma tal-fehma li m'għandux ikun hemm sess qabel iż-żwieġ, għalkemm hu diffiċli teżamina jekk din l-attitudni hix konsistenti mal-imġiba tagħhom. Pereżempju, ir-riżultati ta' stħarriġ li sar fost 421 student universitarju Malti (l-età medja tagħhom kienet ta' 21 sena) mill-Kappella tal-Università fl-2008 (Bartolo, 2009) urew differenza ċara ħafna bejn it-twemmin reliġjuż, l-għażliet morali, u l-imġiba u l-prattiċi personali, partikolarment fil-qasam tas-sesswalità. Il-maġġoranza ta' dawk intervistati (91%) stqarrew li huma Kattoliċi. Ftit inqas minn kwart (24%) tal-parteċipanti ma qablux li għandu jkun hemm l-att sesswali qabel iż-żwieġ. Filwaqt li 76% qalu li ma jaraw xejn ħażin li jkun hemm att sesswali qabel iż-żwieġ, 44% biss qalu li kellhom att sesswali sa sena qabel sar l-istħarriġ.

It-tieni, ħafna drabi l-letteratura tidher li tenfasizza l-ispontanjetà, l-immaturità soċjali, it-teħid tar-riskji u xejriet ta' mġiba instabbli fost l-adolexxenti għax tiffoka aktar fuq imġiba mhux normali, devjanti u spettakolari ta' ħafna adolexxenti. L-enfasi qawwija fuq l-attitudni devjanti u l-vulnerabbiltà tal-adolexxenti għar-riskji assoċjati mal-ewwel attivitajiet sesswali bla protezzjoni – il-mard u t-tqala mhux mistennija – jibqgħu fid-diskussjoni dwar is-sesswalità fl-adolexxenza. Ħafna mir-riċerka poġġiet aktar enfasi fuq il-perspettiva negattiva u problematika tal-imġiba sesswali taż-żgħażagħ. Fil-letteratura internazzjonali, l-imġiba taż-żgħażagħ ħafna drabi tiġi kkunsidrata bħala omoġena, mimlija riskji u mingħajr emozzjoni. Għaldaqstant, l-adolexxenti jistgħu faċilment jitqiesu b'ġabra ta' problemi moħbija u għalhekk l-adolexxenza titqies bħala perjodu li jista' jħalli impatt negattiv fuq saħħithom fil-kumplament ta' ħajjithom.

Imma s-sesswalità fl-adolexxenza m'hemmx għalfejn titqies bħala mġiba problematika. Minn perspettiva differenti, l-adolexxenza tista' titqies bħala żmien li fih jiġu skoperti l-potenzjali, mogħnija b'avvenimenti pożittivi għall-iżvilupp tal-ħajja li jgħinuhom ikunu persuni maturi u sħaħ. It-tfal jiżviluppaw fiżikament, sesswalment u emozzjonalment sakemm jaslu għal maturità sesswali fiżika u għal imġiba matura u responsabbli biex jibdew jiffurmaw ir-relazzjonijiet tagħhom. L-espressjoni sesswali sigura u li ma tisfruttax, mill-aspett tas-saħħa fiżika u mentali, jista' jkollha sehem pożittiv fl-iżvilupp tal-adolexxenza permezz tal-indipendenza, il-kompetenza soċjali u ta' stima individwali akbar.

Bil-kontra ta' ħafna attivitajiet li jieħdu sehem fihom in-nies, l-espressjoni tas-sesswalità tal-persuna (fil-biċċa l-kbira) tinvolvi relazzjoni, hi kemm hi limitata jew qasira, ma' individwu ieħor. L-espressjoni sesswali teħtieġ espożizzjoni unika ta' persuna lejn oħra. Minn banda, hemm il-possibbiltà li s-sens tal-istima tal-persuna jkun validat u li tinkiseb relazzjoni intima b'saħħitha u sodisfaċenti. Min-naħa l-oħra, l-għażliet il-ħżiena jistgħu jwasslu għal riżultati distruttivi, tensjoni, sens ta' ħtija u għal sens ta' nuqqas ta' stima. Għall-adolexxenti li qegħdin fil-proċess li jiffurmaw sens ta' sodisfazzjon fl-identità tagħhom u fil-post tagħhom fis-soċjetà, huwa importanti li jħabbtu wiċċhom ma' dawn il-problemi ħalli jiżviluppaw b'mod sħiħ.

B'dan ma rridux infissru li l-imġiba sesswali tal-adolexxenti kollha taddatta ruħha u hi b'saħħitha u moralment tajba. Huwa minnu li r-relazzjonijiet sesswali li jibdew fl-adolexxenza jistgħu jġibu problemi soċjali u ta' saħħa fost iż-żgħażagħ. L-attività sesswali tista' ssir kmieni wisq u f'kuntest li ma jkunx xieraq. Imma s-sesswalità hi tarġa normali

fl-iżvilupp tal-adolexxenti, b'potenzjal għal konsegwenzi pożittivi u negattivi. Permezz ta' relazzjonijiet ġodda, l-adolexxenti jibdew jitgħallmu wkoll kif jirrelataw mal-oħrajn b'mod intimu, b'espressjoni ta' komunikazzjoni, u b'affezzjoni. Ir-relazzjonijiet jgħinuhom jiżviluppaw ukoll il-valuri sesswali li jiggwidawlhom l-imġiba sesswali tagħhom.

It-tielet, ħafna drabi l-letteratura tonqos milli tagħraf li l-ħeġġa u l-espressjoni sesswali tal-adolexxenti mhumiex biss riżultat tal-iżvilupp fiżjoloġiku u emozzjonali tagħhom, imma li dawn huma influwenzati u ffurmati wkoll mill-attitudnijiet, l-ideat u l-aspettazzjonijiet ta' kuntesti soċjoreliġjużi u kulturali aktar wiesgħa. Żmien twil ilu ġie rikonoxxut li s-sesswalità u l-imġiba huma mibnija soċjalment u li mhumiex sempliċi riżultat ta' fenomenu bijoloġiku. Għaldaqstant l-imġiba tal-adolexxenti tista' titqies mera tan-normi u tal-attitudnijiet ta' soċjetà partikolari. Is-sesswalità tal-adolexxenti ma tistax tkun mifhuma tajjeb jekk ma nikkunsidrawx kif jixraq l-influwenza reliġjuża u sekulari fuq il-morali u l-kultura sesswali.

Fattur ewlieni tar-riċerka fuq is-sesswalità fl-adolexxenti hu d-dokumentar tal-imġiba sesswali f'qafas bijoloġiku. Kemm hemm adolexxenti attivi sesswalment? X'qegħdin jagħmlu? Qegħdin jużaw kontraċettivi? X'inhi l-inċidenza ta' tqala fl-adolexxenza? Dawn huma mistoqsijiet importanti. Imma jekk irridu nifhmu s-sinifikat tas-sesswalità fl-adolexxenza, irridu nikkunsidraw kif jidħol il-fattur bijoloġiku fl-aspetti fiżjoloġiċi u soċjali tal-iżvilupp tal-adolexxenti.

Fil-livell bijoloġiku, is-sesswalità hi fattur ċentrali, immarkat bil-bidu tal-pubertà li tindika maturità fl-organi riproduttivi, il-possibbiltà li ssir ġenitur u ż-żieda fix-xewqat sesswali. Dawn tal-aħħar joħorġu mal-pubertà u jridu jintgħaġnu ma' aspetti oħra tal-ħajja adolexxenti. Mal-pubertà, it-tibdiliet fil-livell psikoloġiku jindikaw il-fatt li issa dawn lesti jieħdu rwoli adulti, inkluż tas-sess u l-prokreazzjoni. Jindikaw ukoll bidla mill-orjentament primarju tal-familja għad-dipendenza fuq il-ħbieb biex jagħtu pariri dwar l-attitudnijiet u l-imġiba, kif ukoll kjarifika tal-miri u l-iżvilupp tal-ħiliet u l-attitudnijiet interpersonali. Dan iseħħ f'kuntest ta' ħiliet konjittivi aktar wiesgħa li jippermettu lill-adolexxenti jevalwaw aspetti alternattivi. Fuq livell aktar wiesa', il-forzi soċjali jiffurmaw is-sesswalità tal-adolexxenti billi jistabbilixxu mill-bidu u mill-ġdid il-valuri u n-normi relatati mas-sesswalità u l-aspettazzjonijiet marbuta mal-ġeneru tal-persuna. L-għarfien tal-aspetti tas-sesswalità li huma mibnija soċjalment jippermettulna nistaqsu fuq il-kuntest soċjali u fuq il-modi li bihom dawn jaffettwaw l-esperjenzi sesswali tal-adolexxenti.

KAPITLU 3

Id-Diversità Sesswali

L-Orjentazzjoni Sesswali u l-Identità tal-Ġeneru

Il-bniedem jifforma soċjetà diversa. Ir-razza umana hi magħmula minn varjetà wiesgħa ta' reliġjonijiet, kuluri tal-ġilda u lingwi. Fi kliem ieħor, mhux kulħadd l-istess: hemm ħafna modi li bihom aħna differenti. Is-sesswalità hi waħda minn dawn il-modi li tagħmel lin-nies differenti minn xulxin. Għalkemm it-terminu "diversità sesswali" jista' japplika għal aspetti differenti tas-sesswalità (bħal ngħidu aħna, għad-differenzi ta' bejnietna fuq dak li jogħġobna u jdejjaqna fis-sess), ħafna drabi jintuża fil-kuntest tal-orjentazzjoni sesswali u tal-identità tal-ġeneru.

L-akronimu LGBT jirrifletti d-diversità sesswali tas-soċjetà. Huwa maħsub biex jenfasizza d-diversità sesswali u l-identità tal-ġeneru. Ġieli jintuża bħala referenza għal xi ħadd li mhux eterosesswali (jew ċisġeneru) minflok esklużivament għal min hu omosesswali, bisesswali jew transġeneru. Lejn nofs it-tmeninijiet, minflok il-frażi 'komunità *gay*' beda jintuża t-terminu LGB (Leżbjani, *Gays*, Bisesswali). Iżda fil-bidu tad-disgħinijiet ħafna membri ta' din il-komunità ħassew li t-terminu LGB ma kienx qed jirrappreżenta preċiżament lill-komunità tagħhom kollha. Għalhekk, għall-inklużjoni, beda jintuża varjant popolari li żied l-ittra T għal 'Transġeneru' mal-istess akronimu – LGBT. Lejn nofs id-disgħinijiet imbagħad żdiedet ukoll l-ittra Q għal dawk li jidentifikaw ruħhom li mhumiex deċiżi u li jkunu għadhom qed jistaqsu fuq l-identità sesswali tagħhom – għalhekk LGBTQ.

- **L** hi għal Leżbjani. Il-kelma *leżbjana* tirreferi għal persuna femminili li l-ġibda sesswali primarja tagħha hi lejn in-nisa.
- **G** hi għal *Gays*. Il-kelma *gay* tirreferi għal xi ħadd maskili li l-ġibda sesswali primarja tiegħu hi lejn l-irġiel.
- **B** hi għal Bisesswali. Il-kelma *bisesswali* tirreferi għal irġiel jew nisa li jinġibdu sesswalment kemm lejn l-irġiel kif ukoll lejn in-nisa.
- **T** hi għal Transġeneru u/jew Transesswali. Il-kelma *transġeneru* tirreferi għal min l-identità tal-ġeneru tiegħu la tkun esklużivament ta' mara u lanqas ta' raġel. Il-kelma *transesswali* tirreferi għal min l-identità tal-ġeneru tiegħu tkun l-oppost tas-sess bijoloġiku li jkollu.
- **Q** hi għal *Queer* jew *Questioning*. Din tirreferi għal min ikun għadu qed jistaqsi fuq l-identità sesswali tiegħu. Xi persuni mhux eterosesswali jirreferu għalihom innifishom bħala *Queer* għax iħossuhom skomdi fil-kategoriji aktar tradizzjonali tal-*gays,* leżbjani jew bisesswali. Għaldaqstant, dil-kelma tintuża għal min ikun qiegħed fil-proċess li jiskopri aħjar x'inhi l-orjentazzjoni sesswali tiegħu.

Mhux kulħadd jaqbel li dawn l-akronimi jinkludu lil kulħadd. Minn banda, xi persuni intersesswali li jkunu jixtiequ li jiġu inklużi fil-gruppi LGBT jissuġġerixxu fuq l-akronimu LGBTI. Mill-banda l-oħra, xi individwi ta' grupp minnhom għandhom mnejn li jħossu li m'hemmx relazzjoni mal-inidivdwi tal-gruppi l-oħra u għalhekk jaraw dan is-suġġeriment offensiv. L-Orjentazzjoni Sesswali

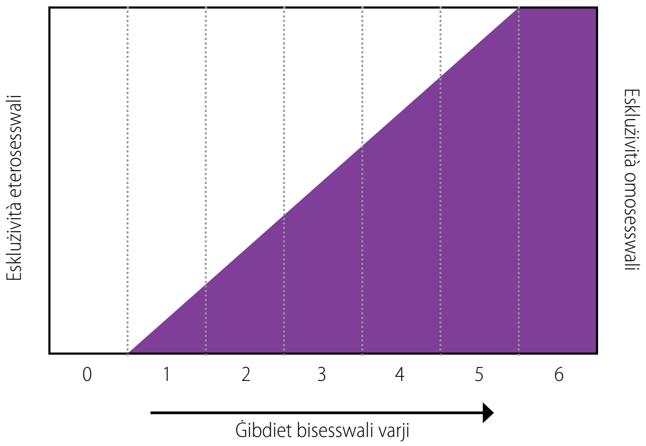
L-omosesswalità, il-bisesswalità u l-eterosesswalità huma termini li jidentifikaw l-orjentazzjoni sesswali tal-persuna, jiġifieri lejn liema sessi ninġibdu soċjalment, psikoloġikament, emozzjonalment u erotikament. Il-ġibda lejn persuni tal-istess sess tindika orjentazzjoni omosesswali, u l-ġibda lejn persuni tas-'sess l-ieħor' tindika orjentazzjoni eterosesswali. Il-bisesswalità tirreferi kemm għal ġibda lejn persuni tal-istess sess, kif ukoll lejn persuni tas-sess l-ieħor (l-użu tat-terminu "sess oppost" qed ikun evitat apposta minħabba li dan jista' jimplika enfasi żejda fuq id-differenzi ta' bejn l-irġiel u n-nisa; it-terminu "is-sess l-ieħor" hu terminu alternattiv). It-terminu asesswalità (jew non-sesswalità) jirreferi għan-nuqqas

ta' ġibda sesswali li jista' jkollha persuna lejn kwalunkwe ġeneru. (L-asesswalità hi differenti minn meta xi ħadd jastjeni mill-attività sesswali ma' oħrajn, minħabba ċ-ċelibat jew l-astinenza sesswali – din l-imġiba hi motivata mill-għażliet tal-persuna jew mit-twemmin reliġjuż tagħha). Hemm dibattitu kontinwu fil-qasam soċjoloġiku u psikoloġiku fuq jekk l-asesswalità għandhiex titqies bħala orjentazzjoni sesswali, jew jekk din hix biss nuqqas ta' orjentazzjoni sesswali. Il-persuni asesswali, minkejja li jkollhom nuqqas ta' xewqat sesswali għal xi ġeneru, xorta waħda jista' jkollhom relazzjonijiet romantiċi u emozzjonali.

L-omosesswalità, l-eterosesswalità, il-bisesswalità u l-asesswalità huma biss aspett wieħed tal-ħajja tal-persuna; għalhekk għandhom jintużaw bħala aġġettivi li jiddeskrivu aktar milli bħala nomi li jittimbraw l-identità sħiħa ta' dak li jkun.

Fis-soċjetà tagħna, ġeneralment nagħmlu distinzjonijiet ċari bejn l-omosesswalità u l-eterosesswalità. Fir-realtà, id-differenza mhix daqshekk preċiża. Diversi studji ta' riċerka juru li hemm perċentwal relattivament żgħir ta' persuni li jikkunsidraw ruħhom bħala omosesswali għalkollox; il-maġġoranza ('il fuq minn 90%) iqisu ruħhom bħala eterosesswali. Dawn il-gruppi jirrappreżentaw it-truf estremi ta' spettru magħmul minn seba' rati, magħruf bħala l-iskala tar-rata eterosesswali-omosesswali, jew il-*Kinsey Scale*, imsemmija għall-bijologu u s-sessologu Amerikan Alfred Kinsey li ħareġ biha fl-1948. Kinsey kien l-ewwel wieħed li għamel riċerka fuq is-sesswalità umana u xogħlu jitqies bħala l-bażi għall-qasam modern tas-sessoloġija. Dawk li jaqgħu bejn dawn iż-żewġt itruf tal-ispettru eterosesswali-omosesswali juru taħlit varju fl-orjentazzjoni u/jew fl-esperjenzi tagħhom, li jistgħu jinbidlu wkoll maż-żmien.

Rata	Deskrizzjoni
0	Esklużività eterosesswali
1	Predominanza eterosesswali, inċidentalment biss omosesswali
2	Predominanza eterosesswali, imma aktar minn inċidentalment omosesswali
3	Eterosesswali u omosesswali ndaqs
4	Predominanza omosesswali, imma aktar minn inċidentalment eterosesswali
5	Predominanza omosesswali, inċidentalment biss eterosesswali
6	Esklużività omosesswali



Il-Bisesswalità

Skont definizzjoni partikolari, persuna bisesswali tieħu pjaċir, jew ikollha x-xewqa li tieħu sehem f'attività sesswali ma' membri taż-żewġ sessi. Il-firxa ta' ġibdiet sesswali ta' Kinsey tqanqal dubji fejn tidħol il-bisesswalità. Fl-iskala ta' Kinsey, malli dak li jkun jersaq lejn it-truf estermi tal-iskala, jitlef il-grad tal-orjentazzjoni sesswali tiegħu. Għaldaqstant, in-nies bisesswali jitqiesu bħala kompromess bejn iż-żewġ estremi. Hemm tendenza li l-imġiba tintuża bħala l-uniku kriterju għall-orjentazzjoni sesswali u li t-terminu *bisesswali* jintuża biex jiġbor fih numru konsiderevoli ta' nies li jaqgħu bejn l-eterosesswalità esklużiva u l-omosesswalità esklużiva. Madankollu ma nistgħux ma nikkunsidrax ukoll il-kuntest tal-esperjenzi sesswali, il-ġibdiet u l-ħsibijiet tal-individwi involuti.

L-iskulari ddeskrivew diversi tipi ta' bisesswalità: il-bisesswalità bħala orjentazzjoni reali, il-bisesswalità bħala orjentazzjoni tranżitorja, il-bisesswalità bħala orjentazzjoni tranżizzjonali, jew il-bisesswalità bħala ċaħda għall-omosesswalità. Il-bisesswalità bħala orjentazzjoni reali tirreferi għal min jibda jinġibed lejn iż-żewġ sessi mill-ewwel stadji ta' ħajtu u jibqa' hekk anke meta jsir adult. Min għandu din l-orjentazzjoni jista', jew jista' ma jkunx, attiv sesswalment ma' aktar minn persuna waħda fl-istess ħin, imma jibqa' jinġibed lejn iż-żewġ sessi. Ir-riċerka tindika li n-nisa jimxu minn relazzjoni ma' xi ħadd ta' sess differenti minn tagħhom *(straight)*, għal relazzjoni bisesswali, għal oħra leżbjana ferm aktar faċli mill-irġiel; l-irġiel huma aktar riġidi fl-orjentazzjoni tagħhom.

Il-bisesswalità tista' tkun *tranżitorja* – l-involviment temporanju ma' persuni li, fil-fatt, huma eterosesswali jew omosesswali. Dawn iduru bis-sħiħ lejn l-orjentazzjoni oriġinali tagħhom wara perjodu ta' esperimenti u esperjenzi bisesswali.

L-imġiba tranżitorja ma' persuni tal-istess sess tista' ssir fl-iskejjel tal-irtiri jew fil-ħabsijiet, iżda dawk involuti jerġgħu lura għal relazzjonijiet eterosesswali meta jerġa' jkollhom l-opportunità.

Il-bisesswalità tista' tkun ukoll fi *stat tranżizzjonali* li fih il-persuna tkun qed tibdel minn orjentazzjoni għal oħra. Din il-persuna tibqa' fl-orjentazzjoni l-ġdida. Hu maħsub li l-maġġoranza tan-nies bisesswali f'ħajjithom l-ewwel jistabbilixxu l-eterosesswalità, imbagħad – maż-żmien – jinkludu relazzjonijiet omosesswali wkoll. Ħafna ma jqisux ruħhom bisesswali qabel ma jkunu għaddew diversi snin mill-ewwel ġibdiet doppji.

Fl-aħħar nett, il-bisesswalità xi kultant tista' sservi wkoll ta' attentat li bih dak li jkun jiċħad l-interessi omosesswali esklużivi ħalli jevita l-istigma tal-identità omosesswali. L-irġiel gay u n-nisa leżbjani xi kultant iqisu lil min hu bisesswali bħala persuna li fil-fatt hi omosesswali imma li għandha nuqqas ta' kuraġġ biex tidentifika ruħha b'dal-mod fis-soċjetà tagħha. Hekk ngħidu aħna, hemm numru ta' persuni li jiżżewġu biex iżommu d-dehra eterosesswali tagħhom imma jibqa' jkollhom xewqat omosesswali qawwija jew kuntatti omosesswali sigrieti. Studju partikolari sab ukoll li ftit huma l-irġiel bisesswali li jipparteċipaw fil-komunità *gay*.
X'jiddetermina l-orjentazzjoni sesswali?

Din hi l-ewwel u jista' jkun l-aktar mistoqsija bażika dwar l-orjentazzjonijiet sesswali. L-edukazzjoni fuq il-kawżi tal-eterosesswalità, l-omosesswalità u l-bisesswalità hi meħtieġa ħafna għax ftit huma dawk li jifhmu n-natura tal-iżvilupp tal-ġibdiet sesswali. Jeżistu żewġ teoriji ewlenin li jippruvaw jispjegaw l-oriġini tal-orjentazzjoni sesswali, partikolarment tal-omosesswalità (għalkemm xi wħud jargumentaw li meta tistaqsi fuq x'jikkawża l-omosesswalità fil-fatt tkun qed tgħaddi ġudizzju dwar il-persuni omosesswali. L-għan ta' din it-taqsima hu li tgħin biex jingħelbu l-miti komuni mgħoddija mill-oqsma tax-xandir dwar il-kawżi tal-omosesswalità). L-ewwel teorija tgħid li l-orjentazzjoni omosesswali hi essenzjalment imposta minn fatturi ġenetiċi u bijoloġiċi. Fi ftit kliem, dan ifisser li n-nies 'jitwieldu *gay*'. It-teorija l-oħra tistqarr li l-ġibdiet omosesswali jiżviluppaw, primarjament, bħala riżultat ta' influwenzi psikoloġiċi u ambjentali, u mill-esperjenzi bikrin li jkollna f'ħajjitna. Matul is-snin saret ħafna riċerka. Madankollu, ħafna minnha hi kontradittorja u s'issa m'hemmx tweġibiet xjentifiċi definiti. Numru ta' studji li ġew ippubblikati fid-disgħinijiet jagħtu xhieda favur il-kawż**a** bijoloġika jew il-ġenetika tal-omosesswalità. Tlieta minnhom – l-istudju dwar l-istruttura tal-moħħ ta' Simon LeVay; l-istudju fuq it-tewmin ta' J. Michael Bailey u Richard C. Pillard; u l-istudju tar-"rabta tal-ġeni" u "l-markaturi tal-ġeni" li sar minn tim immexxi minn Dean H. Hamer – attiraw l-attenzjoni ta' ħafna mezzi tax-xandir u huma responsabbli mit-twemmin popolari li nstabet "ġene tal-*gays*". L-ispjegazzjonijiet psikosoċjali tal-iżvilupp tal-orjentazzjoni omosesswali għandhom x'jaqsmu mal-inċidenti tal-ħajja, il-mudelli tat-trobbija, jew mal-karatteristiċi psikoloġiċi tal-individwu.

Xi wħud jemmnu li l-esperjenzi eterosesswali negattivi jwasslu biex dak li jkun isir omosesswali. Iżda r-riċerka wriet li m'hemmx differenza bejn il-gruppi omosesswali u eterosesswali fil-frekwenza tad-*dating* matul il-postsekondarja. Madankollu, l-irġiel u n-nisa omosesswali tar-riċerka jqisu li d-*dating* tagħhom hu differenti minn ta' dawk eterosesswali; kienu inqas l-omosesswali li rrappurtaw li ħadu pjaċir f'*dating* eterosesswali. Ir-riċerka tindika li l-orjentazzjoni omosesswali ma tirriflettix la nuqqas ta' esperjenzi eterosesswali u lanqas storja ta' esperjenzi eterosesswali negattivi.

Xi wħud jemmnu li t-tfajliet u l-ġunvintur isiru omosesswali għax ikunu mħeġġa jagħmlu dan minn persuni omosesswali akbar minnhom, jew għax ikunu "ħaduha" minn ħaddieħor, b'mod speċjali minn xi għalliem maħbub u rrispettat li jkun omosesswali. Fil-fatt, ir-riċerka turi wkoll li ħafna nies jemmnu li l-*gays* u l-leżbjani m'għandhomx jgħallmu fl-iskejjel – għax wisq probabbli jkunu jemmnu fl-idea żbaljata tal-mard u t-tentazzjoni marbuta ma' dawn in-nies. Bil-maqlub ta' dawn il-miti, ir-riċerka tindika li l-orjentazzjoni sesswali ħafna drabi tiġi stabbilita qabel l-età tal-iskola u ħafna nies omosesswali jkollhom l-ewwel esperjenza sesswali tagħhom ma' xi ħadd li jkun tal-istess età tagħhom.

Teorija mifruxa oħra għandha x'taqsam max-xejriet tal-ambjent tal-familja tal-persuna. It-teorija psikoanalitika tindika l-esperjenzi tat-tfulija u r-relazzjonijiet mal-ġenituri. Sigmund Freud (1905) wera li r-relazzjoni mal-missier u l-omm hi fattur importanti ħafna. Freud kien jemmen li fl-iżvilupp "normali", ilkoll kemm aħna ngħaddu mill-fażi "omoerotika". Argumenta li s-subien jistgħu jibqgħu f'din il-fażi omosesswali jekk ma jkollhomx relazzjoni soda ma' missierhom u relazzjoni intima ma' ommhom; l-istess ħaġa, bil-maqlub, tgħodd ukoll għall-bniet. Ir-riċerka klinika għamlet attentat biex tikkonferma din l-ipoteżi u, għalkemm xi każijiet ikkonfermawha, ħafna individwi omosesswali ma kinux jidħlu f'dawn il-karatteristiċi, jiġifieri għalihom ommhom ma kinitx dominanti jew missierhom ma kienx emozzjonalment nieqes f'ħajjithom. Fl-istess ħin, ħafna persuni eterosesswali trabbew f'familji li kellhom dawn ix-xejriet. Għalhekk, għalkemm f'xi każijiet l-omosesswalità fl-irġiel tista' tkun reletata ma' relazzjonijiet mhux daqstant b'saħħithom tal-missier mal-iben, m'hemm l-ebda fenomenu tal-ħajja tal-familja li jista' jingħażel bħala konsegwenza għall-iżvilupp omosesswali jew eterosesswali.

Xi wħud jemmnu li l-*għażla* hi fattur sinifikanti fir-relazzjonijiet tal-istess sess. Filwaqt li hemm min hu kapaċi jmur tajjeb sesswalment maż-żewġ sessi, hemm kwalitajiet oħra li huma relatati mal-ġeneru (bħar-rwoli tal-isterjotipi tal-ġeneru) li jtuhom aktar sodisfazzjon f'relazzjonijiet tal-istess sess. Ir-riċerkaturi jargumentaw li l-orjentazzjoni sesswali tan-nisa tidher li hi aktar flessibbli mill-ġibda sesswali tal-irġiel. In-nisa jinġibdu aktar sesswalment lejn persuna b'mod emozzjonali, filwaqt li l-irġiel jiddistingwu aktar ruħhom esklużivament bħala *gay* jew *straight*. Ħafna jargumentaw li l-idea li l-ġibda għall-istess sess hija 'għażla' jsibuha offensiva, b'mod speċjali dawk li għandhom dawn ix-xewqat. Dan għaliex il-ġibdiet u x-xewqat huma bħal emozzjonijiet; jiġu mill-fond tal-persuna u mhumiex b'għażla intenzjonata tagħha. Il-promozzjoni tal-idea li din hi għażla, ħafna drabi twassal għal attitudnijiet ġudikati lejn min hu omosesswali.

Fost il-kawżi bijoloġiċi studjati tal-orjentazzjoni sesswali hemm il-livelli tal-ormoni, id-differenzi fl-istruttura fil-moħħ, il-fatturi ġenetiċi u n-nuqqas ta' konformità tal-ġeneru bħala tifel jew tifla. L-ebda riċerka kkontrollata tajjeb ma sabet differenza fil-livelli ċirkulari tal-ormoni sesswali fl-irġiel adulti eterosesswali u omosesswali. U anke jekk ikunu jistgħu jiġu identifikati xi differenzi konsistenti, ikun diffiċli tgħid jekk dawn kinux kawża jew riżultat tal-orjentazzjoni sesswali ta' dak li jkun. Għadu mhux magħruf lanqas jekk id-differenzi fil-moħħ jiżviluppawx qabel it-twelid jew matul il-ħajja tal-individwu. Diversi studji sabu li l-omosesswalità fl-irġiel u n-nisa qiegħda fil-familja, jiġifieri tiġri fil-familji. Imma dan il-fatt ma jfissirx li l-kawża tagħha huma l-fatturi ġenetiċi; sors ieħor għaliha jista' jkun mill-influwenzi psikosoċjali tal-ambjent komuni tal-familja. Ir-riċerkaturi għadhom ifittxu l-markatur ġenetiku tal-omosesswalità. In-nuqqas ta' konformità tal-ġeneru tikkonċerna kemm l-individwu jkun kapaċi li jmur lil hinn mill-isterjotipi maskili jew femminili matul tfulitu; hi mkejla billi l-parteċipanti jiġu mistoqsija fuq kemm kienu tradizzjonalment maskili jew femminili meta kienu tfal u kemm kienu jieħdu gost b'attivitajiet assoċjati mas-subien u mal-bniet. Ir-riċerkaturi sabu li l-irġiel u n-nisa adulti omosesswali setgħu għaddew aktar minn esperjenza ta' nuqqas ta' konformità tal-ġeneru matul tfulithom mill-adulti eterosesswali, għalkemm din ma kinitx identifikata bħala konsegwenza partikolari għall-iżvilupp omosesswali.

Biex nagħlqu, ir-riċerka tissuġġerixxi li hemm predispożizzjoni bijoloġika għall-omosesswalità esklużiva. Madankollu, il-kawżi ġenerali tal-orjentazzjoni sesswali, b'mod speċjali tal-bisesswalità, jibqgħu joffru kurżità u aktarx iserrħu fuq diversi modi ta' żvilupp. Għaldaqstant ikun tajjeb li naraw il-firxa tal-orjentazzjoni sesswali influwenzata minn rabta ta' diversi fatturi psikosoċjali, ambjentali u bijoloġiċi li jistgħu jkunu uniċi għal kull persuna, milli noqogħdu naħsbu fuq kawża waħda partikolari li tinfluwenza l-orjentazzjoni sesswali.

L-eżistenza tal-omosesswalità

Mistoqsija komuni li ssir hija – kemm hawn nies li huma eterosesswali, omosesswali jew bisesswali? Ħafna studji jippruvaw jistħarrġu l-eżistenza tal-imġiba omosesswali b'riżultati varji. Ir-riċerkaturi jargumentaw li l-inċidenza tal-omosesswalità aktarx li tvarja maż-żmien u minn soċjetà, kultura u post għal ieħor. Barra minn hekk, tiddependi fuq kif titpoġġa l-mistoqsija. Fil-qofol tagħhom, dawn l-istudji juru d-differenzi ta' bejn l-imġiba omosesswali u l-ġibda omosesswali, jew kif inhuma magħrufa b'mod komuni bejn l-istudjużi, l-*esperjenza* omosesswali, ix-*xewqat* omosesswali u l-*identità* omosesswali. Dawn it-tlieta huma differenti. Hemm irġiel li jagħmlu s-sess mal-irġiel, u nisa li jagħmlu s-sess man-nisa, imma li mhux neċessarjament ikollhom xewqat omosesswali jew jidentifikaw ruħhom bħala omosesswali. L-akronomi MSM (irġiel li jagħmlu s-sess mal-irġiel) u WSW (nisa li jagħmlu s-sess man-nisa) bdew jintużaw fid-disgħinijiet f'diskussjonijiet pubbliċi dwar is-saħħa, speċjalment fil-kuntest tal-HIV/AIDS, u jirreferu għal dawk li jkollhom attivitajiet sesswali ma' membri tal-istess sess, minkejja l-mod li bih jidentifikaw ruħhom. Filwaqt li mhux kull min juri mġiba omosesswali jkollu ġibdiet sesswali lejn persuni tal-istess sess, bl-istess mod, mhux kull min ikollu din il-ġibda, ikollu mġiba omosesswali. Għaldaqstant, il-livelli tal-eżistenza tal-omosesswalità msemmija fl-istudji xjentifiċi huma funzjoni primarja tal-kriterji u d-definizzjoni użata.

F'attentat biex tkun determinata l-eżistenza tal-omosesswalità fis-soċjetà, Sett et al. (1995) analizzaw id-*data* tal-Proġett HOPE – stħarriġ internazzjonali ta' mġiba b'riskju tal-AIDS – u sabu li 8.7%, 7.9%, u 8.5% tal-irġiel u 11.1%, 8.6%, u 11.7% tan-nisa fl-Amerka, fir-Renju Unit, u fi Franza rispettivament, kellhom xi ġibda omosesswali imma mhux imġiba omosesswali sal-età ta' 15-il sena. Meta eżaminaw l-imġiba omosesswali b'mod separat, sabu li 6.2%, 4.5%, u 10.7% tal-irġiel u 3.6%, 2.1%, u 3.3% tan-nisa fl-Amerka, fir-Renju Unit, u fi Franza rispettivament, kellhom kuntatt sesswali ma' persuna tal-istess sess fil-5 snin ta' qabel. Laumann et al. (1994) irrappurtaw imġiba ma' persuni tal-istess sess fl-Amerka f'5% tal-irġiel u f'4% tan-nisa; identifikazzjoni personali bħala omosesswali fi 2.8% tal-irġiel u f'1.4% tan-nisa; u ġibda lejn persuna tal-istess sess f'6% tal-irġiel u f'5.5% tan-nisa. Fi studju separat fl-Amerka (Chiang, 2006; 2009), id-*data* tal-Istħarriġ Soċjali Ġenerali miġbura aktar minn 11-il darba tul 17-il sena (1988 – 2004) mingħand 24,635 persuna (10,767 raġel u 13,868 mara), uriet li bejn 1.6% - 4.67% tal-irġiel u 0.18% - 4.03% tan-nisa kellhom imġiba sesswali ma' persuni tal-istess sess fit-tnax-il xahar ta'

qabel sar l-istħarriġ. Studju aktar riċenti fost 2,753 żagħżugħ u żagħżugħa ta' bejn 19 – 26 sena fin-Norveġja (Pedersen u Kristiansen, 2008) sab li 1% biss taż-żewġ ġeneri rrappurtaw xewqat u identità omosesswali "esklużiva", filwaqt li wieħed minn kull għaxar ġuvintur (10%) u waħda minn kull erba' tfajliet (25%) irrappurtaw li kellhom xi esperjenzi, interessi u identità omosesswali. Ħafna riċerkaturi jargumentaw li ż-żieda fir-rappurtaġġ ta' kuntatt sesswali ma' persuni tal-istess sess, matul iż-żmien tista' tkun sempliċiment riżultat ta' żieda fit-tolleranza għall-imġiba omosesswali fis-soċjetà, u mhux minħabba żieda fl-eżistenza tal-imġiba omosesswali.

Sorsi ta' għajnuna

Il-Malta Gay Rights Movement

Il-Moviment Malti tad-Drittijiet tal-Gays twaqqaf f'Ġunju 2001 b'missjoni li tinkiseb ugwaljanza sħiħa għall-persuni LGBT fis-soċjetà Maltija; ħalli jkun hawn soċjetà li tippermetti li n-nies jgħixu mingħajr biża' ta' diskriminazzjoni minħabba l-orjentazzjoni sesswali, l-identità tal-ġeneru u l-espressjoni tal-ġeneru tagħhom. Jekk tkun teħtieġ l-għajnuna u tkun tixtieq tesprimi l-ħsibijiet tiegħek ma' persuna li lesta biex tifhmek, ikteb fl-indirizz: support@maltagayrights.org

Tista' ċċempel ukoll fuq il-Linja Nazzjonali ta' Għajnuna għall-Gays, immexxija mill-MGRM
Tel: 2143 0006
Mob: 9925 5559

Malta Gay Rights Movement (MGRM)
32, Triq il-Parroċċa,
Il-Mosta – MST 2021

Drachma –Spazju Kattoliku għal-LGBT

Drachma hu grupp ta' persuni gay, leżbjani, bisesswali u transġeneri (LGBT) li jiltaqgħu flimkien biex jitolbu. Hu post sigur fejn dawk LGBT jiffukaw fuq l-imħabba ta' Alla għalina – aħna min aħna. Drachma hu l-post fejn in-nies ifittxu dak li jgħaqqadhom aktar milli dak li jifridhom. Drachma hu grupp inklużiv u għalhekk fih jistgħu jingħaqdu dawk kollha li jixtiequ esperjenza ta' talb. Min ma jqisx ruħu mal-LGBT merħba bih ukoll f'dan il-grupp.

Dettalji ta' kuntatt:
Indirizz elettroniku: drachmalgbt@gmail.com
Blogg: www.drachmalgbt.blogspot.com

Drachma Parents Group

Il-Grupp tal-Ġenituri Drachma huwa għaqda Kristjana li twaqqfet f'April 2008 u jiltaqa' darba fix-xahar fid-Dar tal-Irtiri ta' San Ġużepp, il-Mosta. Il-grupp hu impenjat li jappoġġja u jistma lin-nies LGBT u lill-familji tagħhom, fi sforz biex tinħoloq aktar kuxjenza fuq id-diffikultajiet li jħabbtu wiċċhom magħhom minħabba l-istigma tas-soċjetà li b'xorti ħażina tiddistakka lil min għandu orjentazzjoni sesswali differenti.

Għal tagħrif ieħor ikkuntattja lill-Grupp Drachma fuq:
Mob: 7944 2317
Indirizz elettroniku: drachmalgbt@gmail.com

Kellimni.com

Dan is-sit hu sforz konġunt bejn SOS Malta, is-Sależjani ta' Dun Bosco, l-Aġenzija Żgħażagħ u l-Aġenzija Appoġġ, li qed jibnu servizz ta' għajnuna lokali elettronika għat-tfal u l-adolexxenti, bil-gwida tal-Linja Internazzjonali ta' Għajnuna għat-Tfal (Child Helpline International).

Kellimni.com joffri għajnuna bit-telefown jew bl-internet b'mod individwali u f'ħin reali, servizzi ta' għajnuna u għoti ta' pariri lit-tfal u lill-adolexxenti li qed ibatu minn xi forma ta' esklużjoni soċjali, abbuż, nuqqas ta' attenzjoni, u/jew diffikultajiet psikoloġiċi, u li għalhekk ikunu jeħtieġu appoġġ emozzjonali, morali u soċjali immedjat.

L-għan ta' dal-proġett hu li permezz tiegħu ż-żgħażagħ kollha jkollhom l-opportunità li jsemmgħu t-tħassib tagħhom, jesprimu u jiksbu d-drittijiet tagħhom bi kwalunkwe mezz ta' komunikazzjoni li jixtiequ u li hu disponibbli għalihom.

Is-servizz ta' għajnuna elettronika li qed ikun offrut hu mmirat prinċiparjament għall-adolexxenti u ż-żgħażagħ permezz ta' www.kellimni.com. L-istaff ta' Kellimni jista' jkun ikkuntattjat b'ittra elettronika, biċ-chatting u mill-forums tal-għajnuna. Kellimni.com hu mmirat għat-tfal u ż-żgħażagħ li jixtiequ lil xi ħadd jismagħhom u li jista' jgħinhom. Dawk li jidħlu fih jistgħu jesprimu t-tħassib tagħhom u jitkellmu fuq dak li qed jaffettwahom. L-adolexxenti jkunu jridu jafu li mhumiex waħedhom, li hemm xi ħadd li mhux qarib tagħhom li jimpurtah minnhom, li ħajjithom tista' tkun ħielsa mill-uġigħ u l-biża'. Is-servizz qed jipprovdi opportunità liż-żgħażagħ kollha biex ifittxu l-għajnuna permezz ta' mezzi ta' komunikazzjoni li huma aċċessibbli l-ħin kollu għalihom u faċli biex taċċessahom.

KAPITLU 4

L-imħabba u l-intimità

It-tifsira tal-imħabba

L-imħabba minn dejjem interessat lill-bniedem. Ħajjet kull wieħed u waħda minna tiġi influwenzata b'diversi modi mill-imħabba, tant li l-isbaħ u l-agħar żminijiet tal-ħajja jistgħu jintrabtu ma' relazzjoni ta' mħabba. Il-ferħ u n-niket tagħna ispiraw artisti u poeti, awturi u produtturi tal-films u, f'ħafna kulturi, l-imħabba kienet l-ispirazzjoni tal-akbar xogħlijiet letterarji, artistiċi, u mużikali. L-imħabba, l-intimità u r-relazzjonijiet sesswali huma aspetti importanti u elaborati ta' ħajjitna. Imma x'inhi l-imħabba u kif nistgħu nfissruha? Din it-taqsima se tagħti ħarsa lejn dawn l-interazzjonijiet minn diversi perspettivi u se teżamina l-fatturi li jinfluwenzaw l-iżvilupp tal-intimità fir-relazzjonijiet, u xi kwalitajiet u modi ta' mġiba huma meħtieġa biex l-imħabba tkun sostnuta matul is-snin.

Jekk tistaqsi mitt persuna biex ifissrulek x'inhi l-imħabba, x'aktarx li jkollok mitt tweġiba differenti għax l-imħabba hi fenomenu personali u individwali li tmur lil hinn minn sempliċi definizzjoni jew spjegazzjoni. L-imħabba hija mod speċjali ta' attitudni b'komponenti emozzjonali u ta' mġiba b'saħħithom li jieħdu diversi għamliet. Ir-riċerkaturi tax-xjenza soċjali jippruvaw ikejlu l-attitudni u l-istil ta' kif persuna tirrelata mas-sieħeb/sieħba tagħha f'relazzjoni romantika u joħorġu b'teoriji ta' mħabba li jiġbru d-definizzjonijiet individwali ta' kulħadd f'sett organizzat ta' kategoriji u stili ta' mħabba li jidħlu f'xulxin. Ħafna jargumentaw li mhux possibbli tkejjel emozzjoni bħall-imħabba. Minkejja dan, il-kunċett tal-imħabba serva bħala l-bażi ta' ammont kbir ta' riċerka fuq ir-relazzjonijiet intimi.

Waħda mill-aktar attentati ambizzjużi rispettati fuq il-kejl tal-imħabba saret mill-psikologu, avukat u awtur soċjali Amerikan Isaac Michael Rubin (Rubin, 1970, 1973). F'xogħlu Rubin fittex li jiddistingwi bejn l-emozzjonijiet li jwassluk biex *togħġbok* xi ħaġa u l-emozzjonijiet li jwassluk biex *tħobb* xi ħaġa. Dan jagħmlu permezz tal-"*iskala tas-simpatija u l-imħabba*", li hi meqjusa bħala l-miżura ewlenija u revoluzzjonarja, empirika u psikometrika, tal-imħabba. Mit-tweġibiet li taw diversi mijiet ta' koppji li wieġbu l-kwestonarju tiegħu, Rubin żviluppa makkinarju ta' kejl magħmul minn 13-il parti li semmieh "*l-iskala tal-imħabba*". Permezz ta' din l-iskala, in-nies ġew mistoqsija jindikaw jekk frażi partikolari kinitx tirrifletti eżattament l-emozzjonijiet dwar il-persuna l-oħra. Skont l-iskala ta' Rubin, l-imħabba fiha tliet komponenti: l-affezzjoni, il-ħarsien u l-intimità. L-affezzjoni hi x-xewqa tal-persuna għall-preżenza fiżika u l-għajnuna emozzjonali tal-persuna l-oħra. Il-ħarsien hu t-tħassib tal-individwu għas-saħħa tal-persuna l-oħra. L-intimità hi x-xewqa għall-komunikazzjoni kunfidenzjali u mill-qrib mal-persuna l-oħra.

It-teoriji tal-imħabba

Fost it-teoriji tal-imħabba ta' riċerkaturi differenti, hemm tnejn partikolari li qanqlu l-interess u li ġew appoġġjati. L-ewwel teorija hija magħrufa bħala *'L-Istili tat-Teorija tal-Imħabba'* u kienet żviluppata mis-soċjologu Kanadiż John Allen Lee (Lee, J.A. 1973, 1977, 1988). It-teorija l-oħra *'It-Teorija Trijangulari tal-Imħabba'* żviluppaha l-psikologu Amerikan Robert Sternberg (Sternberg, R.J. 1986, 1988, 1997, 1998). Dawn il-kunċetti kollha tal-imħabba jaslu għal konklużjoni komuni – li l-imħabba tista' tieħu diversi forom, li jinbidlu maż-żmien, fl-istess relazzjoni jekk din iddum biżżejjed. Iż-żewġ tipi ta' mħabba li dwarhom hemm ħafna diskussjoni jippreżentaw żewġ mudelli kontemporanji ta' mħabba. Dawn huma *l-imħabba passjonali* u *l-imħabba konjugali*.

L-imħabba passjonali, magħrufa wkoll bħala l-imħabba jew l-ossessjoni romantika, hi stat bejn żewġ persuni b'xewqa kbira għal xulxin. Hija kkaratterizzata minn emozzjonijiet romantiċi profondi ta' affezzjoni, entużjażmu, ansjetà, xewqat sesswali u attrazzjoni fiżika. Din il-forma ta' mħabba ħafna drabi tkun ikkaratterizzata minn tqanqil fiżjoloġiku, li jinkludi taħbit mgħaġġel tal-qalb, sħana u għaraq, mistħija, u tferfir fl-istonku, kif ukoll b'emozzjoni qawwija

ta' eċċitament. L-imħabba passjonali intensa ħafna drabi tiżviluppa b'mod mgħaġġel u profond fl-ewwel stadji ta' relazzjoni ta' mħabba. Xi drabi jidher li inqas ma persuna tkun taf lill-oħra, aktar ikun hemm imħabba passjonali intensa. Fl-imħabba passjonali, il-persuni ħafna drabi ma jagħtux kas tal-iżbalji ta' xulxin u jevitaw l-argumenti. Dak li jkun, ħafna drabi jinġarr bl-eċċitament u jitlef il-loġika u r-raġun. L-għan tal-imħabba passjonali jista' jitqies bħala element ta' sodisfazzjon personali sħiħ.

Mhix xi sorpriża li l-imħabba passjonali ma ddumx wisq, tonqos aktar ma jgħaddi ż-żmien tul ir-relazzjoni u titkejjel aktar bix-xhur milli bis-snin. L-imħabba bbażata fuq in-nuqqas ta' għarfien tal-karattru sħiħ tal-persuna tinbidel malli ż-żewġ partijiet tal-koppja jibdew isiru aktar midħla ta' xulxin. Iżda dan l-aspett temporanju tal-imħabba passjonali ħafna drabi ma tkunx tafu sakemm ma tkunx esperjenzajt l-imħabba, b'mod speċjali ż-żgħażagħ li jkunu għadhom ma qattgħux relazzjoni ta' mħabba fit-tul. Ħafna koppji jkunu konvinti li l-emozzjonijiet passjonali huma permanenti u jagħżlu li jagħmlu xi tip ta' impenn lejn xulxin (jitgħarrsu, imorru joqogħdu flimkien jew jiżżewġu, fost l-oħrajn) meta jkunu għadhom mimlijin bl-imħabba passjonali – iżda aktar 'il quddiem fir-relazzjoni jkunu ddiżappuntati. Meta l-eċċitament jinbidel f'rutina u jitfaċċa d-dwejjaq u t-tilwim tipiku ta' kull relazzjoni, il-maħbubin jista' jibda jkollhom dubji fuq is-sieħeb/sieħba tagħhom.

B'xorti ħażina, ħafna koppji li jibdew iħossu li l-passjoni għal xulxin qed tonqos, aktar milli joħduha li mħabbithom qed tinbidel u dieħla f'tip differenti, jaħsbu li se tisfaxxalhom. F'dan il-mument, xi koppji jirnexxilhom jaħdmu flimkien u jsibu bażi soda fuq xiex jibnu relazzjoni reċiproka fit-tul. Meta l-passjoni tibda tbatti, ħafna koppji jiżdiedu fl-intimità u fl-impenn, u r-relazzjoni tagħhom tiżviluppa l-imħabba konjugali. Oħrajn jiskopru – ħafna drabi b'diżappunt – li l-unika ħaġa li verament qasmu bejniethom kienet il-passjoni. Jekk ma jkunx hemm intimità, u jekk il-membri tal-koppja ma jiħdux deċiżjoni ta' impenn għal xulxin, malli tibda tbatti l-passjoni u jiżdiedu l-argumenti, ir-relazzjoni tagħhom tibda tnaqqas mill-istabilità tagħha. L-impenn, is-sens ta' rabta, u r-rispett reċiproku biss jistgħu jżommu relazzjoni ħajja f'perjodi ta' nuqqas ta' sodisfazzjon u tilwim.

L-imħabba konjugali hi inqas profonda fl-emozzjonijiet mill-imħabba passjonali. Din hi kkaratterizzata minn affezzjoni ta' ħbiberija u rabta soda bbażata fuq kemm ikunu magħqudin il-maħbubin. Tinvolvi l-apprezzament, bi ħsieb fis-sieħeb/sieħba. Ġeneralment, din it-tip ta' mħabba tittollera n-nuqqasijiet tal-persuna l-oħra u jkollha x-xewqa li tegħleb id-diffikultajiet u l-argumenti li jqumu fir-relazzjoni. Hija mħabba b'impenn li tgħin biex ir-relazzjoni tibqa' tiżviluppa. Bil-maqlub tal-imħabba passjonali, l-imħabba konjugali hi kkaratterizzata mill-intimità u l-impenn li jkomplu jikbru maż-żmien, għalkemm b'rati differenti. Fil-qosor, ħafna drabi din l-imħabba ddum fit-tul, filwaqt li l-imħabba passjonali hi kważi dejjem tranżitorja.

Is-sess f'relazzjoni konjugali jirrifletti l-emozzjonijiet marbuta mal-familjarità, speċjalment mas-sens ta' sigurtà li tkun taf x'jogħġob lill-persuna l-oħra. Dan l-għarfien u din il-kunfidenza sesswali jħeġġu lill-koppja biex tesperimenta u tikkomunika b'metodi sottili. Il-pjaċir tas-sess isaħħaħ ir-rabta tar-relazzjoni konjugali. Għalkemm is-sess ikun inqas eċċitanti minn dak tal-imħabba passjonali, ħafna drabi joffri esperjenza aktar rikka, isir jagħmel aktar sens u jħalli emozzjoni akbar ta' sodisfazzjon.

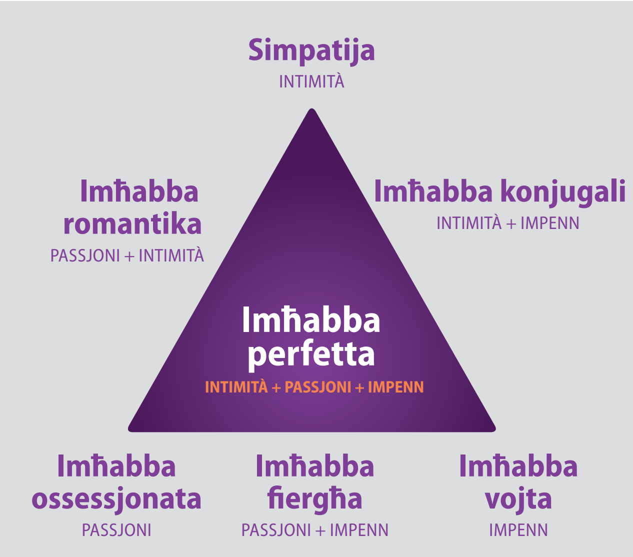
Għalkemm ħafna relazzjonijiet jibdew b'perjodu ta' mħabba passjonali u aktar tard jiżviluppaw l-imħabba konjugali, għal xi wħud jiġri bil-maqlub. F'sitwazzjoni li fiha żewġ persuni jkunu ilhom jafu lil xulxin, għax ikunu ħbieb jew ikunu kollegi tax-xogħol, l-ewwel tista' tiżviluppa l-imħabba konjugali. Ħafna drabi, għall-bidu ma jkunx hemm ġibda sesswali jew din ma tingħatax attenzjoni minħabba ċ-ċirkustanzi tal-koppja. F'dawn ir-relazzjonijiet l-imħabba passjonali tkun ibbażata fuq il-familjarità mal-persuna l-oħra, aktar milli fuq il-fervur ta' xi ħaġa ġdida.

It-Teorija Trijangulari tal-Imħabbba

Id-distinzjoni ta' bejn l-imħabba passjonali u l-imħabba konjugali ġiet mirquma aktar mill-Psikologu Robert Sternberg (1986, 1988, 1997, 1998) fit-Teorija Trijangulari tal-Imħabba. Sternberg ħareġ bit-tliet komponenti fundamentali tal-imħabba, li hu jidentifikahom bħala *l-intimità*, *il-passjoni* u *l-impenn*. Sternberg poġġa dawn it-tliet komponenti fit-tliet ponot ta' trijanglu, li jiffurmaw taħlita tat-tliet komponenti li bejniethom jiddefinixxu l-kwalitajiet tar-relazzjonijiet interpersonali. Relazzjoni tista' tikkonsisti minn wieħed minn dawn il-komponenti, minn taħlita ta' tnejn, jew saħansitra mit-tlieta li huma. It-tliet komponenti identifikati huma dimensjonijiet importanti għal relazzjoni ta' mħabba imma, f'relazzjonijiet differenti, jeżistu f'xejriet u fi gradi differenti. Barra minn hekk, fl-istess relazzjoni ħafna drabi jinbidlu maż-żmien. Għaldaqstant it-teorija ta' Sternberg tipprovdi bażi b'kunċett għall-passaġġ ta' bejn l-imħabba passjonali u l-imħabba konjugali.

Skont Sternberg, l-ammont ta' mħabba li tesperjenza persuna jiddependi mis-saħħa assoluta ta' dawn it-tliet komponenti, u t-tip ta' mħabba li jkollha persuna jiddependi minn kemm hi soda r-relazzjoni tal-koppja. L-istadji u t-tipi differenti ta' mħabba jistgħu jkunu spjegati bħala taħlita tat-tliet komponenti. Pereżempju l-enfasi relattiva ta' kull komponent tinbidel maż-żmien, hekk kif tiżviluppa r-relazzjoni romantika adulta. Relazzjoni bbażata fuq komponent wieħed biss ikollha inqas ċans li ssalva minn dik mibnija fuq żewġ komponenti jew fuq it-tlieta li huma.

Il-komponent tal-***intimità*** ta' Sternberg ma jirreferix għall-intimità sesswali imma jirreferi aktar għar-rabta emozzjonali mill-qrib ta' bejn żewġ persuni, li tinkludi fiha emozzjonijiet ta' affezzjoni, qrubija,



kuntatt b'saħħtu u għaqda. Dan iwassal biex:-

- tkun tixtieq l-aħjar għas-sieħeb/sieħba,
- tħoss il-ferħ tas-sieħeb/sieħba,
- ikollok stima għolja tas-sieħeb/sieħba,
- tħossok li tista' sserraħ fuq is-sieħeb/sieħba meta jkollok bżonn,
- ikollok sens ta' ftehim reċiproku mas-sieħeb/sieħba,
- tagħti u tirċievi appoġġ emozzjonali,
- tkun tista' taqsam il-ħsibijiet u l-emozzjonijiet privati u personali tiegħek mas-sieħeb/sieħba.

Il-komponent tal-***passjoni*** tal-imħabba jirreferi għat-tqanqil fiżiku tar-relazzjonijiet, għall-komponent ta' motivazzjoni li jqanqal l-emozzjonijiet romantiċi, għall-ġibda fiżika u għax-xewqa għas-sess. Meta żewġ persuni jkunu flimkien, il-passjoni żżidilhom it-taħbit ta' qalbhom, ix-xewqa biex kemm jista' jkun jibqgħu flimkien, il-ġibda sesswali u romantika, il-ħsibijiet dwar xulxin, u l-ħtieġa li jesprimu ruħhom billi jmissu u jbusu lil xulxin u anke billi jagħmlu l-att tal-imħabba flimkien.

Il-komponent tal-***impenn*** fil-mudell ta' Sternberg hu aspett aktar razzjonali f'relazzjoni ta' mħabba, jew aspett konjittiv tal-imħabba. L-impenn għal żmien qasir jiġi mid-deċiżjoni tal-persuna li tkun u li tibqa' mal-persuna l-oħra. L-impenn għal żmien twil jiġi mill-kisbiet u l-pjanijiet li jagħmlu flimkien iż-żewġ maħbubin. Dan kollu jwassal liż-żewġ partijiet tal-koppja biex ikunu leali u jkomplu jaħdmu b'impenn ħalli joħolqu u jżommu relazzjoni sodisfaċenti għat-tnejn, minkejja d-diffikultajiet li jistgħu jiltaqgħu magħhom.

Skont Sternberg, dawn it-tliet komponenti jistgħu jeżistu fi kwalunwke tip ta' mħabba, min-nuqqas tagħhom kollha, li allura jkun ifisser '*nuqqas ta' mħabba*' (jiġifieri meta ma jkunx hemm imħabba), sal-preżenza tagħhom kollha kemm huma f'daqqa, li allura jkun ifisser '*l-imħabba kompluta*'. B'kollox hemm seba' kombinazzjonijiet possibbli li jgħinu lill-koppji jaraw ir-relazzjoni tagħhom aktar ċara u jesploraw flimkien xi jkun qed jaħdem u x'jista' jkun qed jikkawża d-diffikultajiet li jkunu qed jesperjenzaw. Il-kombinazzjonijiet tal-komponenti tal-imħabba huma:-

Intimità biss - Simpatija

Din tirreferi għal relazzjoni li fiha żewġ persuni jesperjenzaw l-intimità imma ma jkollhomx passjoni jew sens qawwi ta' impenn għal xulxin. Iż-żewġ persuni jkunu jogħġbu lil xulxin u aktarx li jkunu ħbieb sew. Sternberg jiddefinixxi din ir-relazzjoni ta' intimità biss bħala *simpatija*.

Passjoni biss – Imħabba Ossessjonata

Din l-imħabba hi bbażata fuq il-passjoni imma ma fihiex intimità jew impenn; ħafna drabi jkollha element qawwi ta' sess, imma li ftit ikollu tifsira. Żewġ persuni jista' jkollhom passjoni sesswali għal xulxin imma mhux neċessarjament ikunu intimi u impenjati għal relazzjoni qasira jew fit-tul. Sternberg jispjega din it-tip ta' relazzjoni li fiha biss passjoni bħala *'ossessjoni'*, li fiha żewġ persuni ħafna drabi jkunu miġbuda u mitlufa fuq xulxin, ġeneralment sesswalment, u jkunu jixtiequ li jqattgħu l-ħin kollu flimkien. Imma r-relazzjoni ma tmurx ħafna lil hinn minn hekk. Jistgħu jkunu jafu (jew jimpurtahom) ftit minn xulxin, u għalhekk ma jkollhomx daqstant intimità u lanqas biss jaħsbu fuq l-impenn. Din ir-relazzjoni tinvolvi biss rabta passjonali li tista' tkun ta' pjaċir, anke sesswali, imma li teżisti biss għal mument.

Impenn biss – Imħabba Vojta

Persuna jista' jkollha impenn lejn xi ħadd mingħajr ebda emozzjoni ta' intimità jew passjoni. Dan jista' jiġri meta l-ġibda ma tkunx reċiproka. Sternberg ifisser li din ir-relazzjoni hi bbażata biss fuq l-impenn u jsejħilha *'mħabba vojta'.* Din it-tip ta' relazzjoni aktarx li ma jkollhiex futur, dment li l-persuna ma tkunx iffissata żżejjed fuq il-persuna l-oħra u tiżviluppa "ġibda fatali" mhux b'saħħitha jew xi tip ta' ossessjoni li biha tilħaq salib il-persuna l-oħra. Ftit huma dawk li jiddefinixxu din it-tip ta' relazzjoni bħala 'mħabba'. Xi koppji li għandhom it-tfal u li għaddejjin mill-imħabba vojta jistgħu jibqgħu flimkien biss minħabba t-tfal, imma din mhix soluzzjoni sodisfaċenti għall-koppja u għal uliedhom.

Intimità + Passjoni = Imħabba Romantika

Din in-naħa tat-trijanglu torbot l-intimità mal-passjoni. Jekk wieħed isir jaf lill-persuna l-oħra sew jistabbilixxi livell fond ta' intimità, imbagħad iżid il-passjoni, u jinħass romantiku ħafna. Aktarx li jinħass romantiku anke jekk ma jkunx hemm impenn mal-persuna l-oħra. Eżempju tajjeb ta' din it-tip ta' mħabba jissejjaħ ir-"romantiċiżmu tal-vapuri" (*shipboard romance*), dik ir-relazzjoni romantika qasira li xi drabi tiżviluppa bejn żewġ persuni li jiltaqgħu fuq xi *cruise* jew waqt xi vaganza jew li jkollhom relazzjoni qasira 'l barra mir-relazzjonijiet primarji tagħhom. Hi aktar minn sempliċiment passjoni għax il-persuni jintrabtu flimkien f'livell emozzjonali u personali, apparti mill-ġibda fiżika. Imma minħabba ċ-ċirkustanzi tas-sitwazzjoni jew ta' impenji oħra f'ħajjithom, ma jagħżlux li jimpenjaw ruħhom ma' xulxin. Sternberg iqis din it-tip ta' relazzjoni bħala *'mħabba romantika'*.

Passjoni + Impenn = Imħabba Fiergħa

Din hi l-imħabba ta' żewġ persuni li jinġibdu fiżikament lejn xulxin u jaqsmu flimkien rabta sesswali qawwija. Barra minn hekk, iħossu sens qawwi ta' impenn biex iżommu r-relazzjoni ħajja fit-tul. Iżda f'din l-imħabba ma jkunx hemm intimità għax ma jkunux jogħġbu lil xulxin daqstant, ma jkollhomx stima għolja ta' xulxin u qatt ma jkunu kkomunikaw mill-qrib, b'mod privat u intimu. Sternberg isejjaħ din in-naħa tat-trijanglu bħala *'mħabba fiergħa'*. Il-kelma 'fiergħa' mhix kelma komuni u tfisser 'assurda', 'tad-daħk', 'stupida' jew 'bla skop'.

Impenn + Intimità = Imħabba Konjugali

L-*'imħabba konjugali'* tinvolvi relazzjoni bejn żewġ persuni li jkunu jinħabbu u impenjati lejn xulxin u li jieħdu gost b'ħafna mill-karatteristiċi – jekk mhux kollha – relatati mal-imħabba intima. Li jkun hemm nieqes f'din it-tip ta' mħabba hija l-ħeġġa għas-sess, li tkun tixtieq lill-parti l-oħra meta ma tkunx miegħek u l-passjoni. Mingħajr passjoni, diffiċli tqis żewġ persuni li huma maħbubin, u għalhekk tqishom aktar bħala ħbieb. Għalhekk, Sternberg juża t-terminu 'konjugali'.

Intimità + Passjoni + Impenn = L-imħabba Perfetta

Fl-aħħar nett, jekk koppja jkollha x-xorti li r-relazzjoni tagħha tkun mibnija fuq it-tliet komponenti bażiċi tal-imħabba ta' Sternberg, ikollha '*mħabba perfetta*', li hija l-aktar imħabba sodisfaċenti u ideali li jista' jkollhom tnejn min-nies. Sternberg jemmen – u r-riċerka tikkonferma dan – li din it-tip ta' mħabba mhix biss rari, imma hi wkoll diffiċli biex tiksibha u forsi aktar diffiċli biex iżżommha maż-żmien.

L-Istili tat-Teorija tal-Imħabba

Minflok ma jipprova jiddeskrivi xejriet u tipi differenti ta' mħabba, John Allen Lee jissuġġerixxi t-teorija li n-nies isegwu diversi motivi psikoloġiċi meta jirrelataw mal-maħbub/a tagħhom. Lee jaqsam dawn ix-xejriet ta' mħabba f'sitt kategoriji ewlenin, u juża kunċetti mill-mitoloġija u l-lingwa Griega biex jagħtihom isem, u jsejħilhom l-*istili tal-imħabba*. Dawn huma:

***L-Imħabba Eros** – Fil-mitoloġija Griega, 'Eros' huwa l-alla tal-imħabba*

F'din it-teorija tal-istili ta' mħabba, Lee jfisser l-*imħabba eros* bħala mħabba erotika, passjonali u romantika. Il-maħbubin *eros* jenfasizzaw fuq ir-romantiċiżmu u s-sbuħija fiżika meta jkunu qed ifittxu s-sieħeb/sieħba tagħhom. Il-maħbubin romantiċi u erotiċi jieħdu gost bid-dehra sabiħa tal-parti l-oħra u jħossu ġibda sesswali u fiżika urġenti, b'saħħitha, għas-sieħeb/sieħba potenzjali tagħhom. Aktarx li jkunu jemmnu fl-imħabba tal-ewwel daqqa t'għajn u jkunu għaddew minnha diversi drabi. Il-maħbubin *eros* ikunu jixtiequ l-intimità sesswali aktar kmieni f'relazzjoni ġdida minn dawk li għandhom stili differenti ta' mħabba, u jagħtu valur lis-sens tal-mess aktar mis-sensi l-oħra. Din it-tip ta' mħabba hi romantika ħafna u fiha element sesswali qawwi. Madankollu, dan il-livell ta' passjoni aktarx li ma jinżammx fit-tul, u r-relazzjonijiet ibbażati fuq l-imħabba *eros* ħafna drabi jintemmu ħesrem.

***L-Imħabba Ludus** – 'Ludus' hija l-kelma Griega għal 'logħob'*

L-imħabba Ludus hi kkaratterizzata minn stil ta' mħabba bbażat fuq il-logħob. Il-maħbubin *ludus* jieħdu gost bl-eċċitament tal-ħolqien ta' relazzjoni, aktar milli bir-relazzjoni nnifisha – jieħdu gost "jaqbdu" sieħeb/sieħba sesswali bi ftit jew mingħajr impenn. Iqisu l-imħabba bħala divertiment, jieħdu gost jidhru jinnamraw, u jħobbu jħajru u jwaqqgħu lis-sieħeb/sieħba tagħhom. Jilagħbu "l-logħba tagħhom" u jħobbu jkollhom aktar minn relazzjoni waħda, wara li jtemmu relazzjoni jew saħansitra fl-istess żmien. Jieħdu gost bil-"kisba" tas-sess imma jiddejqu malajr ladarba r-relazzjoni ssir sesswali. Il-maħbubin *ludus* diffiċli jimpenjaw ruħhom għal xulxin fit-tul u ħafna drabi jagħżlu li jevitaw relazzjonijiet stabbli. Ir-relazzjonijiet tagħhom jibqgħu każwali

L-Imħabba Eros

'Eros' hu l-alla tal-imħabba fil-mitoloġija Griega. Dan huwa l-istil erotiku u passjonali ta' mħabba, ħafna drabi kkaratterizzat minn relazzjonijiet li ma jkunux fit-tul.

L-Imħabba Ludus

'Ludus' hu t-terminu Grieg għal 'logħob'. Dan l-istil ta' mħabba jiffoka fuq l-eċċitament għall-ħolqien ta' relazzjoni, aktar milli fuq ir-relazzjoni nnifisha u din l-imħabba ħafna drabi timxi b'mod mgħaġġel minn relazzjoni għal oħra.

L-Imħabba Storge

'Storge' hu t-terminu Grieg għal 'affezzjoni naturali'. Dan hu stil ta' mħabba kkaratterizzata mir-rispett u l-ħbiberija.

L-Imħabba Mania

'Mania' bil-Grieg tfisser 'ġenn'. Dan l-istil ta' mħabba huwa possessiv, dipendenti u ħafna drabi jikkontrolla lil dak li jkun.

L-Imħabba Pragma

'Pragma' bil-Grieg tfisser 'negozju'. F'din l-imħabba ż-żewġ maħbubin jagħżlu lil xulxin bi kriterji razzjonali u prattiċi, kif jiġri fin-negozju.

L-Imħabba Agape

Agape' hi l-kelma Griega għall-'imħabba tal-aħwa' jew 'imħabba divina'. Din it-tip ta' mħabba tiffoka fuq li tagħti lis-sieħeb/sieħba tiegħek dak kollu li j/trid jew j/teħtieġ, mingħajr ma tistenna xejn lura.

u tranżitorji. Ħafna drabi jtemmu relazzjoni meta jħossu li tkun fl-aktar stadju sodisfaċenti; jagħmlu hekk għax hu f'dan l-istadju li r-relazzjonijiet ikunu saru siguri u impenjati. U s-sigurtà u l-impenn ma jħobbuhomx u ma jkunux iriduhom. Xi drabi jibdew relazzjoni ġdida qabel ma jtemmu l-oħra u għalhekk qatt ma jkunu neqsin mill-eċċitament li ġġib magħha relazzjoni ġdida.

L-Imħabba Storge – *'Storge' hi l-kelma Griega għal 'affezzjoni naturali'*
L-imħabba Storge hi mibnija fuq stil ta' mħabba ta' ħbiberija u konjugali. Dawk li għandhom dan l-istil ta' relazzjoni romantika, ħafna drabi jibdew il-ħbiberija mill-qrib u jieħdu fit-tul biex jiżviluppaw emozzjonijiet ta' mħabba, affezzjoni u impenn. B'kuntrast mal-maħbubin *ludus* u *eros*, l-istadju sesswali tar-relazzjonijiet *storge* jiġi aktar tard u x'aktarx ma jingħatax l-enfasi ewlenija fil-ħbiberija. Għalkemm il-passjoni mhix fattur ċentrali, ir-relazzjonijiet *storge* joffru sens ta' paċi, sigurtà u stabbiltà – li kollha għandhom valur b'saħħtu. Il-maħbubin *Storge* jkollhom relazzjonijiet li jdumu fit-tul u, aktar minn kull stil ieħor ta' mħabba, jekk l-imħabba tintemm, ġeneralment jerġgħu jistabbilixxu ħbiberija ma' ħaddieħor u jkompluha.

L-Imħabba Mania – *'Mania' hi l-kelma Griega għal 'ġenn'*
L-imħabba Mania hi mħabba possessiva, dipendenti u ħafna drabi tikkontrolla lil dak li jkun. Il-maħbubin *mania* huma dejjem imbeżżgħin li s-sieħeb/sieħba tagħhom j/titlaq u għalhekk ikunu jridu jiġu kontinwament assigurati li r-relazzjoni tagħhom tkun miexja ħarir. Dan l-istil ta' relazzjoni hu kkaratterizzat min-nuqqas ta' stabbiltà, minn għira kbira li ma tkunx realistika, u xi drabi minn ossessjoni. Il-persuna li ma tkunx tbati minn dan l-istil ta' mħabba, għall-bidu tista' tħossha eċċitata li tkun qed tiġi daqstant maħbuba mis-sieħeb/sieħba tagħha, imma wara ftit tintebaħ li tkun qed tiġi kkontrollata emozzjonalment u tħossha tifga mill-possessjoni u n-nuqqas ta' sigurtà tas-sieħeb/sieħba. Min-naħa l-oħra, il-persuna *maniac* meta ssir konxja mill-kundizzjoni tagħha, tista' tuża miżuri drastiċi bħal fittaġni żejda, theddid ta' suwiċidju, attentati reali ta' suwiċidju jew vjolenza fiżika biex iżżomm is-sieħeb/sieħba tagħha.

L-Imħabba Pragma – *'Pragma' bil-Grieg tfisser 'negozju'.*
L-imħabba *Pragma* hija stil ta' mħabba prattika. Il-maħbubin *pragma* jagħżlu lis-sieħeb/sieħba tagħhom bl-istess stil tal-ħidma f'negozju, skont kriterji razzjonali u prattiċi (bħal ngħidu aħna skont l-interessi simili tagħhom) li ħafna drabi jwassluhom biex ikunu sodisfatti t-tnejn. Ma tistax tgħid li l-maħbubin *pragma* jsiru jħobbu lil xulxin; imma aktar li jiddeċiedu li jħobbu lis-sieħeb/sieħba li j/tkun j/tilħaq il-ħtiġijiet tagħhom, u jippruvaw jiksbu l-aħjar "kuntratt romatiku". Dawn il-bżonnijiet jinkludu xi wħud mill-fatturi inklużi f'ħafna mill-oqsma diskussi fit-taqsima ta' qabel, imma l-maħbubin *pragma* jiffukaw l-aktar fuq il-prattiċità, l-aspetti pragmatiċi għall-kompatibilità – bħal-livell tal-edukazzjoni – il-professjoni, l-istatus soċjali, id-dħul finanzjarju, ir-reliġjon, xejriet ta' interess komuni, il-potenzjal li jsiru ġenituri, u l-possessjonijiet materjali. Għalkemm dan jista' jinstema' bħala mod effettiv biex tinbena relazzjoni b'saħħitha, dawn ir-relazzjonijiet ħafna drabi jkunu inqas sodisfaċenti u ma jkollhomx suċċess. Il-maħbubin *pragma* għandhom tendenza li jagħtu ftit importanza lill-aspetti emozzjonali bażiċi tal-imħabba li jistgħu jwassluhom biex ikollhom rabta aktar b'saħħitha.

L-Imħabba Agape – *'Agape' hi l-kelma Griega għal 'imħabba tal-aħwa' jew 'imħabba divina'.*
L-imħabba Agape mhix egoista, imma sensittiva u altruwista u l-maħbubin *agape* jagħmlu s-sagrifiċċji għas-sieħeb/sieħba tagħhom. Dan ifisser li jippruvaw jagħtuhom kulma jkunu jridu jew jixtiequ, mingħajr ma jistennew xejn lura. Il-kelma *agape* ħafna drabi ġiet imfissra bħala l-imħabba ta' Alla, tal-qaddisin u tal-martri. Kif hemm miktub fl-Ittri lill-Korintin 1:13, fit-Testment il-Ġdid, l-imħabba *agape* "taf tistabar u tħenn; mhix għajjura; ma tintefaħx biha nfisha; ma titkabbarx fuq l-oħrajn; ma tagħmilx dak li mhux xieraq; ma tfittixx dak li hu tagħha; xejn ma tinkorla; kollox tagħder; kollox temmen; kollox tittama; kollox tissaporti." Hi sabiħa f'ħafna modi. Imma l-problema hi li għalkemm l-*imħabba agape* tista' tkun sabiħa bħala stil ta' mħabba "għal kulħadd" jew bħala mod biex tiddeskrivi l-imħabba bejn, ngħidu aħna, ġenitur u iben/bint, hija pjuttost stil dgħajjef ta' mħabba romantika bejn żewġ adulti. Dan għaliex l-*imħabba agape* hi mibnija fuq li persuna tagħti kollox, imma l-imħabba romantika tinvolvi bilanċ bejn dak li l-persuna tagħti u tirċievi.

Taħlita bejn l-istili tal-imħabba
Diversi studji jindikaw illi f'relazzjoni l-aħjar ħaġa hi li jkollok taħlita ta' stili differenti ta' mħabba. L-inventarju suġġettiv '*L-iskala tal-Attitudni tal-Imħabba*' kien żviluppat biex ikejjel is-sitt stili ta' mħabba ta' Lee u jinvestiga r-relazzjoni ta' bejniethom u s-sodisfazzjon f'relazzjoni, fi stadji differenti tal-ħajja. Ir-riżultati juru li, b'mod ġenerali, in-nies jippreferu li jkollhom sieħeb/sieħba bl-istess stil ta' mħabba bħal tagħhom. Xi stili ta' mħabba jmorru tajjeb flimkien aktar minn oħrajn. Xi stili oħra ma jaħdmux flimkien, u xi wħud jistgħu jkunu perikolużi. Pereżempju l-maħbubin *storge* u *pragma* jistgħu jmorru tajjeb flimkien għax persuna tiffoka li tibni ħbiberija intima u l-persuna l-oħra tfittex l-aħjar kwalitajiet għar-relazzjoni. Mill-banda l-oħra, relazzjoni bejn persuna bi mħabba *mania* u persuna ta' stil *ludus* hija perikoluża ħafna, għax waħda tkun għamja fl-imħabba, ma tkunx sigura u ossessjonata, u l-oħra tkun qed tqis l-imħabba bħala logħba.

Iżda r-riċerka wriet li r-relazzjonijiet tal-imħabba huma elaborati ħafna u l-istili individwali tal-imħabba ta' koppja huma biss parti mill-istorja inġenerali tal-intimità u s-sodisfazzjon ġenerali. Fil-fatt, jeżistu l-eċċezzjonijiet u xorta waħda ssib xi koppji bi stili ta' mħabba inkompatibbli li jaslu biex joħolqu relazzjoni ta' suċċess permezz tal-komunikazzjoni, il-ftehim u r-rispett reċiproku.

KAPITLU 5

L-Istadji tar-Relazzjonijiet Interpersonali

Il-bidu tar-relazzjonijiet

Ir-relazzjonijiet interpersonali u sesswali jġibulna magħhom diversi sfidi. Qabelxejn, hemm l-isfida li nibnu emozzjoni pożittiva dwarna stess, imsejħa l-imħabba personali. Imbagħad hemm il-ħtieġa li nibnu relazzjonijiet sodisfaċenti u li jtuna pjaċir mal-qraba, mal-ħbieb, mal-edukaturi, mal-kollegi tax-xogħol, mal-impjegaturi u ma' nies oħra fiċ-ċirku soċjali tagħna. It-tielet sfida tinvolvi l-iżvilupp ta' relazzjonijiet speċjali u intimi mal-ħbieb u, meta nieħdu deċiżjoni konxja fuq dawn, jasal ukoll iż-żmien li niżviluppaw relazzjonijiet sesswali. Fl-aħħar nett, ħafna nies isibu sfida biex iżommu s-sodisfazzjon u l-imħabba f'relazzjoni ta' impenn li jkunu bnew. F'ħafna każijiet, relazzjoni serja b'impenn twassal għad-deċiżjoni taż-żwieġ. Iżda ħafna koppji għandhom relazzjonijiet b'impenn fit-tul, kemm eterosesswali u omosesswali, li ma jinvolvux żwieġ.

L-iżvilupp tal-intimità

L-aktar bażi importanti għall-bini ta' relazzjoni sodisfaċenti ma' persuna oħra li ġiet identifikata kienet **l-imħabba personali**. Din l-imħabba ma fihiex ħabi, egoiżmu jew nuqqas ta' rispett; fil-fatt, dawn il-kwalitajiet ġeneralment jindikaw u huma assoċjati ma' nuqqas ta' sigurtà personali. L-imħabba personali tfisser li nieħdu interess, li jimpurtana u jkollna rispett ġenwin tagħna nfusna – il-ħila tal-persuna li tħares fil-mera u tapprezza dak li tkun qed tara u tkun eċċitata bil-potenzjal tagħha. Eric Ericson (1965), skular famuż tal-iżvilupp uman, argumenta li l-emozzjonijiet personali pożittivi huma fattur meħtieġ għal relazzjoni sodisfaċenti. Meta persuna tħossha sigura tal-istima u l-identità tagħha, tkun kapaċi tibni l-intimità mal-oħrajn, kemm permezz tal-ħbiberija kif ukoll, aktar 'il quddiem, f'relazzjoni sesswali sodisfaċenti bbażata fuq l-imħabba.

Ħafna drabi, in-nies jistaqsu kif jibdew u jżommu l-intimità, is-sodisfazzjon u l-pjaċir sesswali f'relazzjoni intima jew f'relazzjoni sesswali. Illum, l-istudju tar-relazzjonijiet intimi ħafna drabi nirreferu għalih bħala x-*xjenza tar-relazzjonijiet* u jinvolvi diversi fergħat tax-xjenzi soċjali, inkluż is-soċjoloġija, il-psikoloġija, l-antropoloġija u l-ħidma soċjali. L-istudju xjentifiku tar-relazzjonijiet jiddistingwi lilu nnifsu mill-evidenza suġġettiva jew mill-psewdo-esperti billi jibbaża l-konklużjonijiet tad-*data* fuq analiżi oġġettiva.

Hemm progressjoni ġenerali li jsegwu ħafna relazzjonijiet intimi huma u jiżviluppaw matul iż-żmien. Dan isir billi nifhmu l-iżvilupp ta' relazzjoni u l-aspetti differenti jew il-fażijiet tal-iżvilupp tagħha. Iżda, tajjeb li wieħed iżomm f'moħħu li dawn jiffurmaw biss skema konvenjenti; fir-realtà, ir-relazzjonijiet huma flessibbli, dinamiċi, u ħafna drabi ma tkunx tista' tipprevedihom. Dak li se jkun ippreżentat hawn taħt huwa qafas ta' ħsieb fuq ir-relazzjonijiet, kif deskritt minn Crook u Baur (2010), u m'għandux jitqies bħala preskrizzjoni għall-intimità.

L-ewwel sitt fażijiet jistgħu jikkaratterizzaw varjetà ta' relazzjonijiet, inkluż ħbiberija soda, relazzjoni bejn ġenitur u wild, jew bejn l-aħwa. Il-ħbiberiji intimi, mhux sesswali, ma' membri tal-istess sess jew tas-sess l-oppost huma parti importanti ferm mill-ħajja personali tagħna. Studju partikolari sab li l-karatteristiċi tal-ħbiberija mill-qrib jinkludu l-pjaċir tal-kumpanija; l-affidabilità reċiproka għall-interess taż-żewġ persuni; ir-rispett, l-għajnuna, l-appoġġ u l-fatt li tifhem lill-persuna l-oħra; il-qsim tal-esperjenzi u tal-emozzjonijiet ma' xulxin; u l-ispontanjetà fir-relazzjoni. Dan l-istudju sab ukoll li r-relazzjonijiet ta' bejn il-maħbubin u l-miżżewġin kellhom dawn il-kwalitajiet ġenerali ta' ħbiberija, kif ukoll

livell ogħla ta' passjoni, esklużività, sagrifiċċju personali, u pjaċir bil-kumpanija ta' xulxin. Bil-bażi tal-fażijiet l-oħra, il-kuntatt ġenitali jista' jkun il-qofol ta' intimità profonda u emozzjonali. Ir-relazzjonijiet sesswali ta' mħabba jinbnew u jkabbru l-aspetti pożittivi tar-relazzjonijiet ta' ħbiberija imma għandhom ukoll aktar kumplikazzjonijiet mill-ħbiberiji. Ir-relazzjonijiet sesswali aktarx li jkollhom inqas aċċettazzjoni mill-ħbiberiji mhux sesswali; huma kkaratterizzati wkoll minn aktar kritika, argumenti, ambivalenza u diskussjonijiet dwar ir-relazzjoni u l-problemi tagħha.

L-istadji ta' relazzjoni

L-inklużjoni hi l-ewwel pass li tagħmel persuna biex tiltaqa' ma' ħaddieħor. Hi sempliċi stedina għal relazzjoni. L-inklużjoni tista' tieħu l-forma ta' kuntatt bl-għajnejn mal-persuna l-oħra, tbissima, jew l-għoti ta' "tislima" ta' ħbiberija. L-inklużjoni tkompli matul ir-relazzjoni, u n-natura tal-imġibiet inklużivi toffri qafas ta' relazzjoni pożittiva. Dik il-bewsa ta' filgħodu, it-tbissima, it-tgħanniqa wara ġurnata 'l bogħod minn xulxin, il-mistoqsija sinċiera dwar "kif kienet il-ġurnata", il-kumplimenti, jew l-espressjoni ta' apprezzament huma ftit mit-tipi ta' inklużjonijiet li jistgħu jgħinu relazzjoni biex tibqa' għaddejja.

Ir-rispons hu l-mod li bih nirrispondu għall-ġest ta' inklużjoni li saħansitra jista' jiddetermina jekk tibdiex relazzjoni jew le. Il-fatt li titfa' l-ħarsa tiegħek xi mkien ieħor wara kuntatt bl-għajnejn ma' persuna oħra, jew li tinjora tbissima jew tislima (bħal "hello"), ħafna drabi jiskoraġġixxi li tibda ħbiberija. Iżda meta twieġeb lura bi tbissima u b'xi frażi, aktarx li tkun qed tħeġġeġ lill-persuna l-oħra biex ikun hemm aktar kuntatt bejnietkom. Dan huwa relatat mal-prinċipju tar-reċiproċità. Meta tkompli b'ġesti ta' inklużjoni u b'risposti ta' ħbiberija, tgħin biex jinbnew emozzjonijiet pożittivi li ħafna drabi jgħinu relazzjoni biex tikber. Dawn jinkludu li tisma' lill-persuna l-oħra u tifhem l-ideat tiegħu/tagħha, li ssegwi l-ftehimiet jew il-pjanijiet li tkunu tkellimtu dwarhom, jew li turi entużjażmu biex tara l-persuna l-oħra. L-inklużjonijiet u r-risponsi pożittivi u konsistenti huma l-bażi tal-fażi importanti li jkun imiss – ir-rispett, il-fiduċja, l-affezzjoni u l-logħob.

Ir-rispett jimplika interess ġenwin għall-ġid tal-persuna l-oħra u jħeġġiġna nikkunsidraw ix-xewqat u l-interess ta' xulxin. Joħloq ix-xewqa li togħġob u li tkun ta' kontribut għall-ferħ tal-persuna.

Il-fiduċja hi utli kemm għall-iżvilupp kontinwu ta' relazzjoni, kif ukoll għall-kontinwità sodisfaċenti. Tikkontribwixxi għat-twemmin li kull sieħeb/sieħba j/taġixxi b'modi konsistenti li jkabbru relazzjoni u li jagħmluha aktar stabbli, kif ukoll li jħeġġu lill-persuna l-oħra biex tagħmel l-istess. F'relazzjoni jrid ikollna fiduċja fil-persuna l-oħra u fina nfusna ħalli nkunu pożittivi, kostruttivi u inklużivi f'dak li nagħmlu.

L-affezzjoni hi kkaratterizzata minn emozzjonijiet ta' ħbiberija u ta' rabta. Tqanqal ix-xewqa li tkun fiżikament qrib il-persuna l-oħra u ħafna drabi tiġi espressa billi tmiss u żżomm idejn dak li jkun, tpoġġi qrib tiegħu, tgħannqu u tfissdu. L-affezzjoni jista' jkollha sinjali li mhumiex verbali bħat-tbissim, it-tehmiż u l-ħars affezzjonali, u oħrajn verbali bħall-espressjonijiet ta' apprezzament, is-simpatija u l-imħabba.

Il-logħob hu dik il-fażi fl-iżvilupp ta' relazzjoni intima li fiha l-persuna tieħu gost bil-persuna l-oħra. Dan iġib miegħu ferħ, nuqqas ta' kontroll, u ħafna daħk li spiss ikun segwit bil-logħob li, mat-tfal jista' jkun xi logħba noli, jew inkella xi ġlieda bl-imħaded bejn il-maħbubin.

Il-ġenitalità hi l-aħħar fażi li testendi r-relazzjoni biex tinkludi l-kuntatt ġenitali. Jista' jkun li jkun hemm gradi differenti ta' emozzjonijiet sesswali fil-fażijiet ta' qabel, imma f'din il-fażi l-persuna tiddeċiedi li tesprimi l-emozzjonijiet tagħha permezz tas-sess ġenitali. Skont Erich Seligmann Fromm (1965), psikologu soċjali, soċjologu u filosfu umanitarju Ġermaniż-Amerikan, is-sess hu importanti kemm għall-ġibda tal-bidu, kif ukoll biex isaħħaħ relazzjoni permezz tas-sens ta' sodisfazzjon u pjaċir li joffri.

Id-deċiżjoni ta' meta tgħid 'IVA' u d-dritt li tgħid 'Le' għal relazzjoni sesswali

L-espressjoni sesswali jista' jkollha ħafna tifsiriet differenti, għal persuni differenti. Tista' tkun validazzjoni tal-intimità profonda ta' relazzjoni. Min-naħa l-oħra, persuna tista' tagħżel li jkollha relazzjoni sesswali bħala parti minn ħbiberija jew bħala mezz biex issir taf lil persuna oħra. Għal xi wħud, ir-riproduzzjoni tista' tkun l-għan ewlieni ta' relazzjoni. Għal oħrajn il-motivazzjoni tista' tiġi mit-tnaqqis tat-tensjoni sesswali. Is-sess jista' jintuża bħala mod li bih tesperjenza emozzjonijiet ġodda, eċċitament u riskju. Jista' jservi wkoll bħala mezz ta' mistrieħ. Is-sess jista' jintuża wkoll min-nies biex jippruvaw jegħlbu emozzjonijiet ta' nuqqas ta' sigurtà – biex japprovaw is-sess 'maskili' jew 'femminili' tagħhom, jew saħansitra biex jogħġbu jew jipperswadu lill-persuna l-oħra biex tagħtiha l-attenzjoni tagħha. Is-sess nistgħu nużawh ukoll biex nesperjenzaw il-qawwa li nattiraw lil ħaddieħor jew biex nisfidaw l-emozzjonijiet tagħna meta xi ħadd ma jkunx irid affari magħna, billi nattiraw lil persuni oħra, imbagħad inwarrbuhom. Kulħadd għandu responsabbiltà personali, lejh innifsu, u lejn l-oħrajn biex jiddeċiedi kif jesprimi s-sesswalità tiegħu. Imma l-biċċa tikkomplika ruħha minħabba l-fatt li ħafna mir-regoli l-qodma li ddettaw ir-relazzjonijiet sesswali, kontinwament jibqgħu jinbidlu fi ħdan soċjetà dinamika. Xi wħud jibbażaw

id-deċiżjonijiet dwar is-sesswalità fuq regoli ċari u li jeżistu, mgħoddija lilhom mill-familja tagħhom, mir-reliġjon jew miċ-ċirku tal-ħbieb li jkollhom. Ħafna oħrajn m'għandhomx dawn il-linji gwida, jew ma jaqblux mal-valuri li jkunu ġew mgħallma. Dawn, qabel ma jkunu involuti sesswalment, ikunu jridu jesploraw il-valuri personali tagħhom biex jaraw x'hemm li jagħti valur lil ħajjithom u lir-relazzjonijiet tagħhom (bħall-valuri tar-rispett personali u r-rispett lejn l-oħrajn) u x'inhuma l-aspettazzjonijiet u l-ħtiġijiet ta' ħajjithom.

Meta f'relazzjoni jkun hemm ġibda sesswali, is-sess mhux bilfors ikun sitwazzjoni ta' 'hekk jew hekk'. Jeżistu stadji progressivi ta' intimità, miż-żamma ta' jdejn xulxin sal-kuntatt ġenitali. Xi wħud jimxu bil-mod minn stadju għal ieħor għax iħossuhom aktar komdi biż-żieda fil-kuntatt intimu. Hija ħaġa normali li persuna tħoss ġibda sesswali u li tkun trid relazzjoni sesswali ma' xi ħadd, imma li fl-istess waqt tħoss ukoll li jkun għadu mhux il-waqt għal dan. Il-ħila li jkun hemm dewmien sal-involviment sesswali, sakemm iż-żewġ persuni jħossuhom lesti, tista' ttejjeb l-esperjenza inizjali. Ħafna jipposponu involviment sesswali aktar intimu sakemm ikunu aktar komdi bir-relazzjoni tagħhom. Il-fatt li tistenna sakemm tinbena l-kunfidenza u l-fiduċja, u li tassigura li l-valuri personali huma konsistenti, jista' mhux biss itejjiblek ir-relazzjoni imma jgħinek ukoll biex ikollok emozzjonijiet pożittivi dwarek innifsek. Il-possibbiltà li tieħu infezzjoni trażmessa sesswalment, inkluż l-HIV, titnaqqas meta tieħu ftit taż-żmien biex tevalwa r-riskju li hemm marbut mas-sieħeb/sieħba prospettiv/a tiegħek, qabel ma tibda relazzjoni sesswali miegħu/magħha. Is-sens ta' sodisfazzjon jista' jkun akbar meta l-progressjoni lejn l-intimità tkun gradwali u mhux mgħaġġla. Oħrajn jistgħu jieħdu triq differenti, u jgħaddu malajr għall-intimità sesswali. F'ċerti każijiet, dit-triq tista' tagħmel relazzjoni aktar profonda. Iżda dan ir-riżultat ċertament li mhux dejjem assigurat. Fil-fatt, meta relazzjoni ssir sesswali mingħajr ma tgħaddi mill-fażijiet imsemmija hawn fuq, l-individwi jistgħu jħossu inqas emozzjonijiet intimi għal xulxin. Evidenza riċerkata wriet li n-natura jew il-kwalità tar-relazzjonijiet hi marbuta bis-sħiħ mal-ħeffa biex jibdew ir-relazzjonijiet sesswali. Min jgħaġġel għas-sess x'aktarx li jkollu relazzjonijiet qosra ta' xahar jew anqas, filwaqt li min jistenna aktarx li jkollu relazzjonijiet fit-tul. Hi ħaġa raġonevoli li xi nies jippruvaw jiġġustifikaw l-imġiba sesswali tagħhom billi jiddeċiedu li saru jħobbu lil xulxin. Fil-fatt, aktarx li xi koppji jidħlu għal impenji kbar minn kmieni – bħal ngħidu aħna jmorru jgħixu flimkien, jitgħarrsu, jew anke jiżżewġu – biex jikkonvinċu lilhom infushom mill-profondità tal-imħabba tagħhom u, għalhekk, mil-leġittimità tal-involviment sesswali tagħhom.

L-aspettazzjonijiet soċjali ta' 'sess fil-pront' jistgħu jippreżentaw sfida lil dawk li jkunu jridu jimxu gradwalement f'relazzjoni sesswali. Il-films, il-programmi televiżivi, u r-rumanzi ħafna drabi juru koppji li jiltaqgħu, jibdew jinħabbu, u li fi ftit jiem (jekk mhux sigħat) mill-ewwel kuntatt tagħhom, jibdew relazzjonijiet sesswali. Dan l-isterjotip, li joħolquh il-mezzi tax-xandir u li jista' joħloq pressjoni fuq xi wħud biex jagħmlu s-sess malajr, mhux in-norma soċjali. L-evidenza riċerkata turi li r-relazzjonijiet sesswali mhumiex komuni bejn koppja li tkun ilha taf lil xulxin għal anqas minn xahar, minkejja dan it-twemmin u dawn ix-xeni popolari. Għadd ta' studji dwar ir-relazzjonijiet urew ukoll li ħafna żgħażagħ jaħsbu li jdumu aktar minn sħabhom biex jibdew is-sess. Filwaqt li ħafna huma aktar konservattivi biex jimxu għal relazzjonijiet sesswali mill-mezzi tax-xandir popolari u mill-perċezzjonijiet komuni, ħafna minnhom jistgħu ma jkunux konxji minn dan il-fatt. Għalhekk ħafna relazzjonijiet jibdew bl-idea żbaljata li sħabhom qed jagħmlu s-sess aktar kmieni minnhom.

Ir-riċerka tindika wkoll li l-irġiel u n-nisa għandhom ideat differenti dwar kemm għandha ddum koppja biex tibda relazzjoni sesswali. In-nisa ġeneralment jistennew aktar mill-irġiel biex jibdew din it-tip ta' relazzjoni. Barra minn hekk, ir-riċerka tradizzjonali tindika li n-nisa jassoċjaw ir-relazzjonijiet sesswali mal-imħabba aktar mill-irġiel, u li l-irġiel isibuha aktar faċli li jagħmlu l-att sesswali għall-pjaċir u l-mistrieħ fiżiku, mingħajr ma jimpenjaw ruħhom emozzjonalment (għalkemm riċerka aktar riċenti tindika li aktar irġiel isibuha diffiċli biex jagħmlu s-sess mingħajr imħabba, l-istess kif jiġri fil-każ ta' ħafna nisa.) Dawn id-differenzi bejn il-ġeneri jistgħu joħolqu argumenti meta l-koppja tgħaddi minn fażi li fiha persuna waħda biss, ġeneralment ir-raġel, turi li hi lesta biex ikollha relazzjoni sesswali. X'tista' tagħmel persuna biex turi lis-sieħeb/sieħba tagħha li hi lesta għas-sess, jew li tixtieq li r-relazzjoni timxi bil-mod? Ħafna drabi jgħin jekk tindika lis-sieħeb/sieħba tiegħek li tarah/a attraenti. Tista' tirrikonoxxi x-xewqa għal initimità sesswali akbar, imma turi li għadek m'intix lest. Fl-aħħar nett, tista' tħalli lill-persuna l-oħra tinduna x'tip ta' kuntatt fiżiku tixtieq f'punt partikolari tar-relazzjoni, u għalhekk dan jgħinek biex ma jkunx hemm tilwim u biex il-persuna l-oħra tħossha sigura minn imħabbtek.

Iż-żamma tar-relazzjonijiet – Xi jwassal biex ir-relazzjonijiet sesswali jirnexxu?

Fost l-ingredjenti biex tirnexxilek relazzjoni ta' mħabba, insibu l-fatt li trid taċċetta lilek innifsek u lil ħaddieħor, li tkun impenjat, li tikkomunika b'mod xieraq, li jkollok aspettazzjonijiet realistiċi, li jkun hemm interess komuni bejnek u bejn il-persuna l-oħra li qed taqsam imħabbtek magħha, u li jkollok il-ħila li tilqa' b'mod effettiv għat-tilwim minn qabel. Dawn il-karatteristiċi mhumiex statiċi - jevolvu u jinbidlu maż-żmien. Ħafna drabi jkunu jridu jiġu kkultivati

intenzjonalment. L-isforzi li jagħmlu dawk li jkunu f'relazzjoni biex iżommuhom, illum aktarx li huma aktar importanti għall-istabilità tar-relazzjoni mill-imgħoddi, meta ż-żwieġ bħala istituzzjoni kien aktar b'saħħtu kulturalment, reliġjożament u legalment, u mill-familja estiża.

Riċerka dwar is-sodisfazzjon taż-żwieġ turi li ż-żwiġijiet ta' suċċess li jibqgħu b'saħħithom għal diversi snin, ġeneralment ikollhom dawn il-karatteristiċi:

- Il-ġenituri tal-koppja jkollhom żwieġ feliċi li jkun irnexxa.
- Il-koppja jkollha attitudnijiet, interessi u stili simili tal-personalità.
- Iż-żewġ partijiet tal-koppja jkunu sodisfatti f'dak li jaqsmu flimkien sesswalment.
- Il-koppja jkollha dħul adekwat u fiss.
- Il-mara ma tkunx tqila meta l-koppja tkun iżżewġet.

Ir-riċerka wriet ukoll li l-aktar raġuni msemmija għal żwieġ feliċi hi li l-persuna tqis lis-sieħeb/sieħba tagħha bħala l-akbar ħabib/a. Il-kwalitajiet li japprezzaw l-aktar l-individwi kienu r-rispett, is-sens ta' għoti, l-integrità u s-sens ta' umoriżmu. Il-koppji ta' suċċess, filwaqt li jkunu konxji mid-difetti tal-persuna l-oħra, jemmnu li l-kwalitajiet tajbin huma aktar importanti. Ħafna minn dawn il-koppji jistqarru li s-sieħeb/sieħba tagħhom maż-żmien interessaw ruħhom aktar fihom. Jippreferu li jagħmlu xi ħaġa flimkien milli li jaħdmu għal rashom u dan jirrifletti r-rikkezza tar-relazzjoni li jkollhom.

Punt ieħor importanti hu t-twemmin li ż-żwieġ huwa impenn fit-tul u istituzzjoni sagra. Ħafna koppji ta' suċċess ġeneralment ikunu sodisfatti bil-ħajja sesswali tagħhom, u għal xi wħud il-passjoni ssir aktar intensa maż-żmien. Madankollu, oħrajn jemmnu li hija relazzjoni sesswali tajba żżommhom aktar flimkien fiż-żwieġ. Li jkun hemm interazzjonijiet pożittivi hi ħaġa kruċjali li żżomm is-sodisfazzjon f'relazzjoni. Il-ġesti ż-żgħar jgħoddu, anke jekk ikunu tant żgħar li l-persuna l-oħra ma tindunax bihom. Mill-istudju ħareġ li meta l-koppji jagħmlu inqas ġesti biex juru li jħobbu lil xulxin, ikollhom inqas imħabba. L-interazzjoni affezzjonata u kkunsidrata tgħin biex fir-relazzjoni jinżamm dan is-sens ta' mħabba. Il-pjaċir mal-persuna l-oħra u l-apprezzament ta' xulxin f'affarijiet li ma jkunux sesswali, ġeneralment isaħħu l-interess u l-interazzjonijiet. Ħafna drabi l-koppji jkollhom xewqa inqas għall-intimità sesswali meta ma jkunux qed iħossuhom intimi emozzjonalment.

L-importanza li nikbru individwalment u relazzjonalment

Biex relazzjoni tibqa' tagħmel sens huwa importanti li nikbru u nbiddlu lilna nfusna. Dan il-fatt jagħti l-opportunità lill-persuna l-oħra wkoll biex tiżviluppa. Dawk f'relazzjoni jistgħu jaħdmu fuq id-dimensjonijiet emozzjonali, artistiċi, intellettwali, spiritwali u fiżiċi għat-tkabbir tagħhom infushom ħalli jsaħħu l-pjaċir ta' bejniethom. Xi drabi, din id-dinamika tat-tkabbir u l-bidla ssir bi sforz intenzjonat; drabi oħra tkun teħtieġ attenzjoni diretta. Il-koppji li jikbru flimkien, ħafna drabi ma jħallux l-imħabba tonqos billi jitfgħu inqas enerġija għar-relazzjoni mal-ewwel sinjal ta' għejja jew monotonija. Minflok, jissieltu kontra d-diffikultajiet u jippruvaw jegħlbuhom.

Kull persuna tieħu l-punti b'saħħithom u dgħajfin fir-relazzjonijiet tagħha, tant li kull relazzjoni għandha taħlita ta' fatturi b'saħħithom u oħrajn dgħajfa. Il-koppja rari tkun ippreparata għad-diversi kwistjonijiet li jqumu minħabba din it-taħlita. Ħafna drabi jkun għaqli li tħares lejn il-problemi u n-nuqqas ta' sodisfazzjon bħala sfida li trid tingħeleb jew differenza li trid tkun aċċettata, aktar milli sinjal li r-relazzjoni tkun se tfalli. Il-koppji jridu jkunu ppreparati biex jinnegozjaw u jibqgħu jagħmlu hekk għal dak li jkunu jridu mill-ħajja u mir-relazzjoni tagħhom. Iridu jżommu f'moħħhom ukoll li l-arranġament li jkunu ħadmu fuqu llum, jista' ma jkunx validu l-għada. Fl-istess ħin, min ikun f'relazzjoni b'impenn ħafna drabi jagħraf li l-imħabba għal xulxin tfisser li taċċetta lill-persuna l-oħra bħala persuna unika. Dawn l-attitudnijiet jagħtu lill-koppja għażliet biex tifforma r-relazzjoni tagħha b'mod uniku, skont il-ħtiġijiet u x-xewqat individwali u kollettivi tagħha.

Li tkun f'relazzjoni b'impenn tista' minnha nnifisha sservik ta' sors biex tikber. Din it-tip ta' relazzjoni tista' twassal lill-individwi biex jimmaturaw malajr f'direzzjonijiet partikolari, li kieku kienu waħedhom ma kinux jersqu lejhom. L-esperjenza li tikkonfronta lilek innifsek u li titgħallem taċċetta lill-ħaddieħor b'mod profond, kif jiġri xi kultant f'relazzjoni intima, jista' jiffaċilita t-tkabbir individwali.

Insibu l-varjetà fir-relazzjonijiet sesswali

Ħafna jkollhom xewqa kbira li jsibu varjetà u sodisfazzjon fl-esperjenzi tal-ħajja bħal fit-tiftix tal-ħbieb, l-attivitajiet ta' divertiment, l-ikel u f'interessi oħra. B'xorti ħażina, ħafna nies jidħlu f'relazzjoni, jidraw il-ħajja sesswali b'rutina, u jaħsbu li l-eċċitament sesswali intens jiġi u jibqa' dment li żewġ persuni jkunu jinħabbu. Imma l-eċċitament tal-bidu eventwalment irid jinbidel bi sforzi realistiċi u ta' impenn u b'investiment emozzjonali biex jinżammu l-vitalità u s-sodisfazzjon ta' relazzjoni li qed taħdem.

Xi wħud jista' jagħti l-każ li jsibu l-varjetà f'modi oħra. Imma mhux kull koppja tħoss il-ħtieġa ta' varjetà sesswali. M'għandux ikun implikat li, biex inkunu kuntenti, kulħadd irid ikollu ħajja sesswali attiva u varjata. Ħafna jistgħu jħossuhom komdi u kuntenti b'modi ta' interazzjoni sesswali li jħossuhom komdi u li ma jkunux jixtiequ jibdluhom. Oħrajn iqisu s-sess bħala xi ħaġa li mhix daqstant importanti meta jqabbluha

ma' aspetti oħra ta' ħajjithom u, għalhekk, jistgħu jagħżlu li ma jagħmlux sforzi żejda biex jiksbu l-pjaċir li joffri. Iżda, għal dawk li jqisu li l-espressjoni tas-sess, permezz tal-intimità, hija sors importanti ta' gost fil-ħajja, dawn huma ftit suġġerimenti li bihom jista' jkollhom aktar varjetà fir-relazzjoni sesswali tagħhom:

Il-komunkazzjoni hi kritika – il-koppja tista' titkellem dwar il-ħtiġijiet u l-emozzjonijiet tagħha. Tista' taqsam ix-xewqa li tipprova xi ħaġa differenti u li tesplora esperjenzi ġodda.

Trid taħdem b'mod attiv biex tegħleb ir-rutina – iż-żewġ partijiet tal-koppja jridu jaħdmu fuq il-ħin, il-post u l-frekwenza tal-attivatijiet kollha li jaqsmu bejniethom, inkluż tal-attività sesswali. Xi wħud mill-aktar esperjenzi sesswali eċċitanti jseħħu fis-saħna tal-mument bi ftit, jew mingħajr, ippjanar. Dawn jistgħu jkunu ta' sikwit matul żmien in-namur, imma huwa minnu wkoll li, aktar ma jgħaddi ż-żmien, jistgħu jsiru memorji tal-passat għax meta tmur tgħix flimkien il-koppja tidra r-rutina stressanti tal-ħajja ta' kuljum. L-ispontanjetà żżomm il-koppja f'pożizzjoni tajba għaliex din iżomm ir-relazzjoni ħajja għal xhur jew snin.

L-ippjanar għal ħin intimu – dan jgħodd kemm għall-intimità sesswali u anke mhix (mhux ġenitali). Il-ħin intimu jista' jgħin biex il-koppja tibqa' qrib xulxin. L-impenn jgħin ukoll biex ikun hemm l-enerġija u l-ħin għar-relazzjoni, bħal meta nagħmlu "date" ma' xulxin, u hu importanti li nżommu dawk il-ġesti romantiċi li jiġu b'mod naturali fil-bidu ta' relazzjoni.

Ir-repertorju sesswali tal-individwu – ħafna drabi n-nies jieqfu milli jesperjenzaw xi ħaġa ġdida għaliex iħossu li l-attivitajiet differenti mhumiex normali. Fir-realtà, l-individwi biss jistgħu jgħaddu ġudizzju dwar dak li hu normali għalihom, sakemm jagħtihom pjaċir u ma jikkawżalhomx skumdità emozzjonali jew fiżika, jew xi forma ta' ħsara. L-uniku dritt standard tal-koppja hu li jkollha mumenti u esperjenzi intimi, ladarba t-tnejn li huma jkunu jixtiequ. Li tħossok tajjeb emozzjonalment huwa importanti għax jekk l-imġiba tkun 'il bogħod ħafna mill-valuri u l-attitudnijiet personali jista' jkun hemm "skumdità" u kunflitt, minflok intimità u sodisfazzjon.

Fittex l-għajnuna – tista' titgħallem billi taqra kotba affidabbli dwar ir-relazzjonijiet sesswali jew billi tattendi taħditiet, seminars u korsijiet dwar ir-relazzjonijiet interpersonali li jkunu offruti minn żmien għal żmien. Li tiddiskuti suġġeriment bil-miktub jew ma' oħrajn, ħafna drabi jista' jwassal għal possibbiltajiet ġodda ta' qsim ta' esperjenzi relatati mas-sesswalità. Dawn l-opportunitajiet xi drabi jipprovdu t-tagħrif u l-għajnuna meħtieġa biex tipprova xi ħaġa ġdida.

Sorsi ta' għajnuna u appoġġ għar-relazzjonijiet

Il-Moviment ta' Kana

Il-Moviment ta' Kana hu organizzazzjoni ta' nies li għandhom għal qalbhom il-familja. Hu għaqda volontarja fi ħdan il-Knisja Kattolika Maltija. Il-Moviment jipprovdi servizz ta' pariri u konsulenza, b'perspettiva Kristjana, u jgħin lin-nies fil-mixja tagħhom biex isibu s-sodisfazzjon bħala individwi u membri ta' familji u komunitajiet b'saħħithom.
L-għanijiet ta' dan is-servizz huma biex il-koppji jingħataw l-għajnuna:

- Ħalli jħejju ruħhom tajjeb għaż-żwieġ;
- F'każ li jkunu għaddejjin minn diffikultajiet fir-relazzjoni tagħhom;
- Biex isaħħu ż-żwieġ u l-familja tagħhom

In-nies, aktar iva milli le, jfittxu l-għajnuna meta jħossu li ppruvaw minn kollox biex jirranġaw is-sitwazzjoni. Iżda dan jista' jkun tard wisq għaliex it-terapija taħdem l-aktar meta l-problemi ma jkunux daħlu tant fil-fond li jkun diffiċli biex jissolvew.

Il-konsulenti tal-Moviment ta' Kana huma mħarrġa biex jaħdmu fuq suġġetti relatati mar-relazzjonijiet. Id-diffikultajiet jistgħu jinqalgħu f'diversi mumenti matul ir-relazzjoni. Koppja li qed tiddeċiedi li tiżżewweġ tista' tkun tixtieq issolvi ċerti diffikultajiet li jista' jkollha qabel tkompli bil-pjan tagħha taż-żwieġ. Wara ż-żwieġ, il-koppja tista' jkun li jkollha bżonn l-għajnuna biex tidra l-ħajja miżżewġa u forsi titgħallem fuq kif inhi l-ħajja ta' raġel u mara miżżewġin. Eventwalment, jekk il-koppja jkollha t-tfal, jista' jkun li jkollha bżonn l-għajnuna biex tgħaddi minn dil-bidla u żżomm ir-relazzjoni miżżewġa ħajja, minkejja li r-raġel u l-mara jkunu saru ġenituri. Il-koppji jista' jkollhom problemi oħra bħal infedeltà, mewt tas-sieħeb/sieħba jew ta' xi iben/bint, infertilità, problemi finanzjarji eċċ. li jkunu jeħtieġu pariri dwarhom. Jekk iż-żwieġ ifalli minħabba ċirkustanzi sfortunati, jista' jkun li dawk li jkunu għaddejjin mill-proċess tas-separazzjoni jużaw is-servizz ta' Kana biex jiksbu l-għajnuna minħabba t-telf u l-uġigħ emozzjonali li jkunu għaddejjin minnu, u biex jadattaw ruħhom għar-realtà l-ġdida li jkunu qed jgħixu.

Tista' tikseb dan is-servizz billi ċċempel fuq 2123 8942 jew 2123 8068. Min iwieġbek jagħmillek appuntament ma' wieħed mill-konsulenti. Inkella tista' tmur personalment fl-uffiċċju tal-Moviment ta' Kana, l-Istitut Kattoliku l-Furjana, u tagħmel appuntament mar-*receptionist*.

Il-ħinijiet tal-ftuħ tal-Moviment ta' Kana huma mit-Tnejn sal-Ġimgħa, mid-9.00am – 1.00pm u mill-4.00pm – 7.00pm. Xi konsulenti joffru wkoll is-servizzi tagħhom nhar ta' Sibt. Barra minn hekk, dan is-servizz hu offrut ukoll mid-dar ta' Kana f'Raħal Ġdid, għal dawk li jsibuha eħfef.

Is-servizz tal-Moviment ta' Kana hu b'xejn. Madankollu l-klijenti jiġu mistiedna jagħtu kontribuzzjoni li tmur għall-fondi tal-istess Moviment.

Il-Moviment ta' Kana
L-Istitut Kattoliku, Triq San Publiju, Il-Furjana FRN 1441
Tel: 2123 8942, 2123 8068, 2203 9300
Indirizz elettroniku: info@canamovement.org
Sit elettroniku: www.canamovement.org

KAPITLU 6A

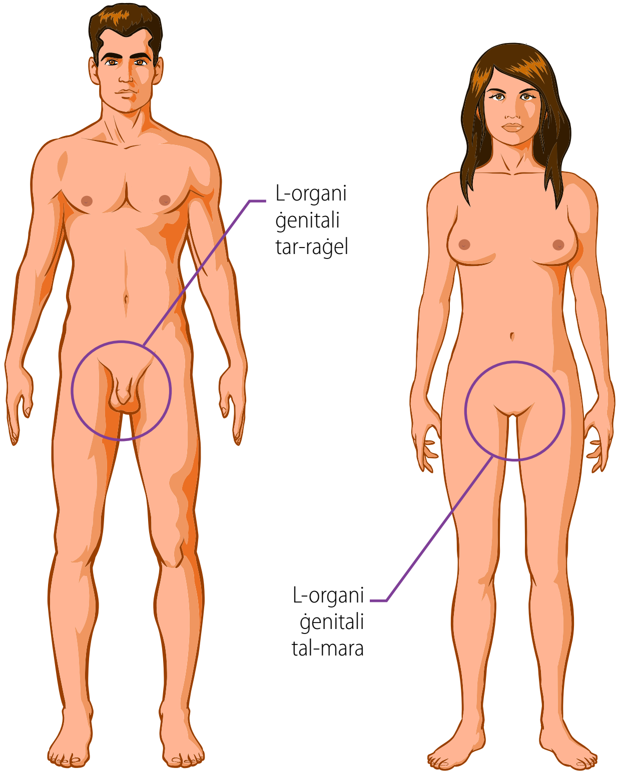
Is-Saħħa Riproduttiva I

Is-Saħħa u l-Funzjoni tas-Sistemi Riproduttivi

Il-funzjoni ewlenija tas-sistema riproduttiva hi li tassigura l-eżistenza tal-ispeċi. Is-sistemi riproduttivi tal-irġiel u n-nisa għandhom sehem fit-tqala. Fil-kuntest tal-produzzjoni tal-ulied, is-sistema riproduttiva għandha erba' funzjonijiet:

- Biex tipproduċi l-*gametes* (iċ-ċelloli tal-bajda fin-nisa u tal-isperma fl-irġiel)
- Biex iġġorr u żżomm dawn iċ-ċelloli ħajja
- Biex tħares lit-tarbija li tkun qed tiżviluppa fil-mara
- Biex tipproduċi l-ormoni

L-organi ġenitali



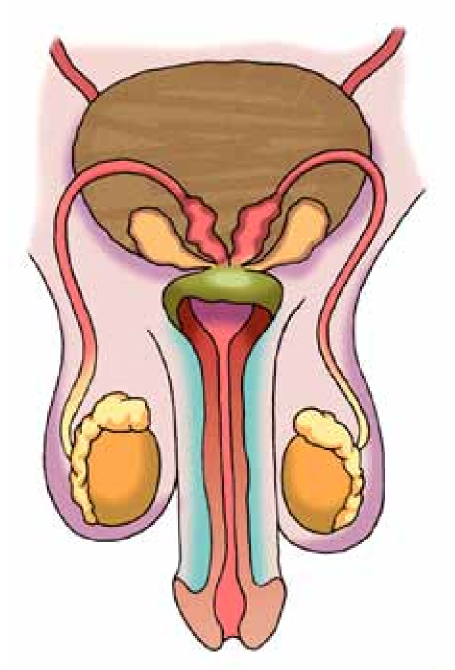
Dawn il-funzjonijiet huma maqsumin bejn l-organi riproduttivi ***primarji*** u ***sekondarji*** (magħrufa wkoll bħala ***aċċessorji***). L-organi riproduttivi primarji tal-irġiel huma t-***testikoli*** u tan-nisa huma l-***għenieqed tal-bajd (ovarji)***. Flimkien, dawn jissejħu ***gonads*** jew ***gonadi*** u huma responsabbli mill-produzzjoni taċ-***ċelloli tal-isperma*** fl-irġiel u miċ-***ċelloli tal-bajd*** fin-nisa. L-isperma u l-bajd jissejħu ***gametes*** jew ***gameti***. Barra minn hekk il-*gonads* huma responsabbli wkoll mill-produzzjoni tal-***ormoni***. Dawn jaħdmu biex jiżviluppaw il-karatteristiċi sesswali, jimmaturaw is-sistema riproduttiva, u jirregolaw il-fiżjoloġija normali tas-sistema riproduttiva. L-organi, it-tubi u l-glandoli l-oħra kollha tas-sistema riproduttiva huma meqjusa bħala organi riproduttivi sekondarji, jew aċċessorji. Minn dawn l-istrutturi jgħaddu u jiġu sostnuti l-*gametes* (l-isperma u l-bajda). L-istess aċċessorji jieħdu ħsieb ukoll l-iżvilupp tal-fetu fl-istadji bikrin tat-tqala.

Il-problemi li jista' jkun hemm f'dawn is-sistemi jistgħu jaffettwaw il-fertilità u l-kapaċità li l-irġiel u n-nisa jkollhom it-tfal. Hemm diversi problemi ta' dan it-tip, kemm fl-irġiel u kemm fin-nisa. Il-problemi tas-saħħa riproduttiva jistgħu jkunu wkoll ta' dannu għas-saħħa inġenerali u jnaqqsu l-abbiltà tal-persuna li jkollha relazzjoni sesswali feliċi. Is-saħħa riproduttiva hi influwenzata minn diversi fatturi. Dawn jinkludu l-età tal-persuna, l-istil tal-ħajja tagħha, id-drawwiet, il-ġenetika, il-mediċini u l-espożizzjoni għall-kimiċi fl-ambjent. Ħafna mill-problemi tas-sistema riproduttiva jistgħu jissolvew.

Is-Sistema Riproduttiva tal-Irġiel

Is-sistema riproduttiva ta' raġel, bħal dik ta' mara, tikkonsisti minn dawk l-organi li l-funzjoni tagħhom hi li jipproduċu tarbija, jiġifieri għar-riproduzzjoni. Din is-sistema tikkonsisti

Male reproductive system

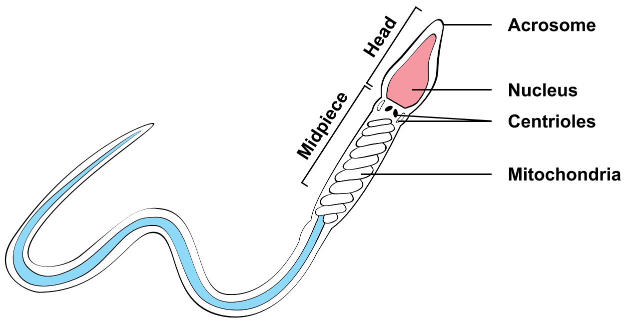


minn żewġ testikoli, mill-glandoli aċċessorji (il-bużżieqa seminali, il-prostata, u l-glandoli bulbouretrali), mis-sistema tat-tubi għat-trasferiment tal-isperma (l-epididimis, il-*vas deferens* u t-tubi tal-eġakulazzjoni) u mill-pene.

Il-*gonads* tar-raġel, jiġifieri t-testikoli, jibdew jiżviluppaw sa minn meta t-tifel ikun għadu fetu. Ikunu 'l fuq, fil-vojt addominali maġenb il-kliewi. Fl-aħħar xahrejn tat-tqala, jew ftit wara t-twelid, jinżlu u jgħaddu mill-kanal ingwinali għal ġol-iskrotu, dik il-borża li tikber taħt iż-żaqq, wara l-pene. Għalkemm it-testikoli, li qegħdin fuq barra, jistgħu jidhru li qegħdin f'post sensittiv għall-uġigħ, dan il-post jipprovdilhom temperatura ta' madwar 3°C inqas mit-temperatura normali tal-ġisem. Aktar ma tkun baxxa t-temperatura, aktar ikun hemm produzzjoni vijabbli ta' sperma.

Il-borża tal-iskrotu tikkonsisti mill-ġilda u minn numru ta' *tissues* taħt il-ġilda *(subcutaneous tissue)*. F'nofsha hemm parti wieqfa li hi magħmula minn ammont ta' *tissues*. Din tissejjaħ *septum* u taqsam l-iskrotu f'żewġ partijiet. F'kull parti hemm testikolu. Fis-*subcutaneous tissue* hemm fibri żgħar tal-muskoli li meta jersqu lejn xulxin jagħtu d-dehra mkemmxa li għandha l-iskrotu. Meta dawn il-fibri jintreħew, il-borża tal-iskrotu tirtab. Muskolu ieħor jikkontrolla l-pożizzjoni tal-iskrotu u tat-testikoli. Meta tkun il-kesħa, jew meta r-raġel ikun stimulat sesswalment, dan il-muskolu jingħalaq u jiġbed

L-isperma



lit-testikoli 'l fuq għas-sħana tal-ġisem.
Kull testikolu għandu forma ovali, b'tul ta' madwar 5ċm u b'dijametru ta' madwar 3ċm. F'kull testikolu hemm iċ-ċelloli interstitali, li jissejħu *Leydig*. Dawn jipproduċu l-ormoni tas-sess maskili.

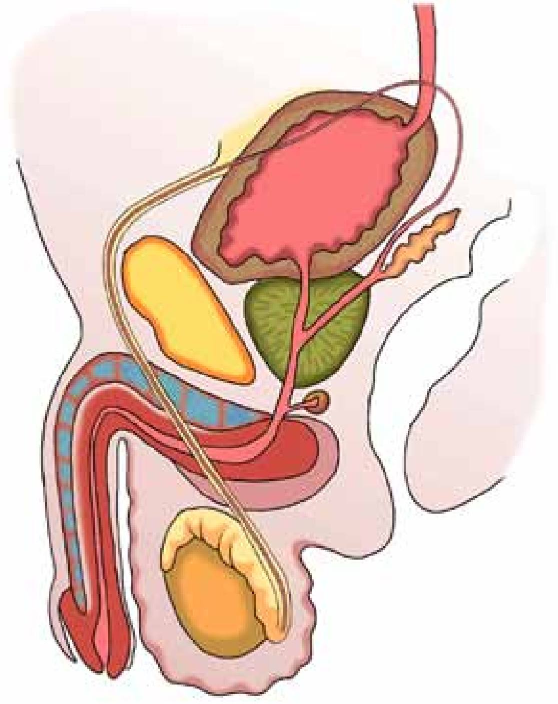
L-isperma tiġi prodotta fit-testikoli bi proċess li jissejjaħ spermatoġenesi. Fil-pubertà, l-ormoni jistimulaw iċ-ċelloli li jkun hemm reqdin fit-testikoli (imsejħa *spermatogonja*) sa mill-bidu tal-iżvilupp tal-embrijun, biex jibdew jinqasmu bi proċess li jissejjaħ mitożi. L-ispermatogonja għandhom 46 kromożoma (23 par) kull waħda. Wara sensiela ta' qsim taċ-ċelloli, jiġu prodotti ċelloli b'nofs in-numru ta' kromożomi, jiġifieri 23 kromożoma. L-ispermatoġenesi li ssir fl-irġiel hi l-istess proċess bħall-ooġenesi *(oogenesis)* fin-nisa (il-proċess tal-formazzjoni tal-bajd fil-mara), u t-tnejn jiffurmaw iċ-ċelloli (l-isperma u l-bajda) li għandhom biss nofs in-numru ta' kromożomi ta' ċellola normali. Meta ċellola tal-isperma tingħaqad ma' ċellola tal-bajda, tifforma ċellola kompluta bin-numru sħiħ ta' kromożomi, jiġifieri 46 kromożoma (23 par).

Fl-istadju finali, iċ-ċelloli tal-isperma jimmaturaw u jiffurmaw ir-ras, in-nofs (jew l-għonq), u d-denb. Ir-ras iżżomm it-23 kromożoma. In-nofs, jew l-għonq, ikun fih iċ-ċelloli li jipproduċu l-enerġija u li jintużaw biex ikun attivat id-denb, jew il-lokomutur, li jintuża għall-mixi. Fi tmiem il-proċess, l-isperma tħalli t-testikoli u tinħażen fl-epididimis fejn tgħaddi mill-aħħar stadju ta' maturità, qabel ma tkun lesta biex tiffertilizza l-bajda tal-mara. Kull epididimis hu twil madwar 6 metri imma hu mkebbeb sewwa. L-isperma matura tinħażen fin-naħa t'isfel tal-epididimis, ħdejn it-tarf tal-bidu tal-*vas deferens*.

Fis-sistema riproduttiva tar-raġel hemm żewġ glandoli li jipproduċu likwidu alkalin ċar, lewn il-ħalib, li jtejjeb il-moviment tal-isperma. Dawn huma l-glandola tal-prostata u l-glandoli bulbouretrali, magħrufin ukoll bħala l-glandoli Cowper. Il-glandola tal-prostata għandha d-daqs ta' ġewża – hija iebsa u magħquda u qiegħda wara l-bużżieqa tal-awrina. Il-par glandoli Cowper huma iżgħar, id-daqs ta' piżella, u qegħdin ħdejn it-tarf t'isfel tal-pene. Meta jkun hemm stimolu sesswali, dawn il-glandoli joħorġu likwidu alkalin qisu mukuż.

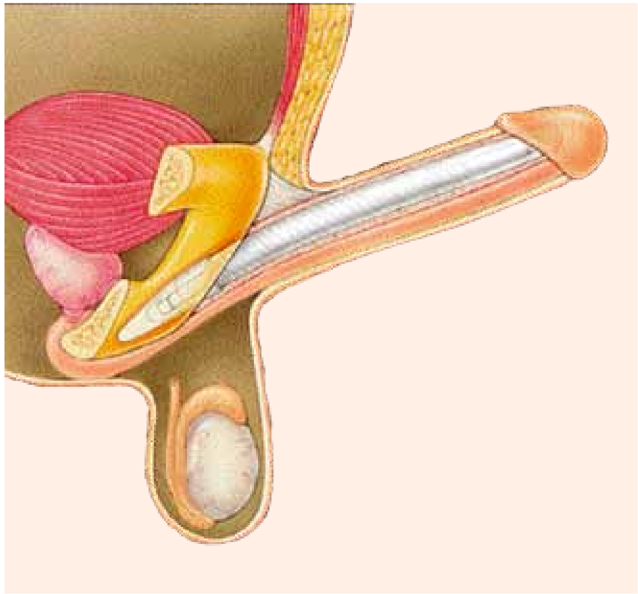
Dan jinnewtralizza l-aċidità tal-vaġina u l-aċidità ta' xi awrina li jkun fadal fil-pajp tal-awrina, u jipprovdi l-lubrikazzjoni għan-naħa ta' fuq tal-pene waqt l-att sesswali.

Waqt l-eġakulazzjoni, it-tubu tal-*vas deferens* jingħafas, u jifforma l-peristalsi (bħal moviment immewweġ, kif jiġri fl-imsaren). Din tisforza l-isperma biex toħroġ u tgħaddi mill-*vas deferens*, mit-tubu tal-eġakulazzjoni, u mill-uretra.



Waqt l-eġakulazzjoni, malli l-isperma toħroġ mill-epididimis, titħallat ma' tnixxija ta' sustanzi li jiġu prodotti mill-glandoli aċċessorji (il-prostata u l-glandoli Cowper) u tifforma likwidu seminali, magħruf bħala *semen*. Dan hu taħlita kemxejn alkalina ta' ċelloli tal-isperma u sustanzi oħra li flimkien jiffurmaw iż-żerriegħa tar-raġel. Il-volum ta' din it-taħlita

Il-pene erett



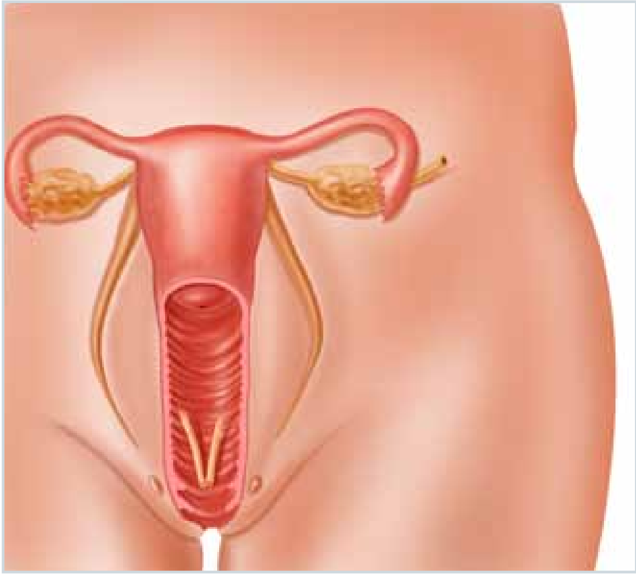
f'eġakulazzjoni waħda jista' jvarja minn 1.5 sa 6.0 ml. F'kull millilitru *semen* ġeneralment ikun hemm bejn 50 miljun u 150 miljun sperma, u għalhekk f'eġakulazzjoni waħda jkun hemm bejn 75 miljun u 900 miljun sperma. Meta f'kull millilitru jkun hemm bejn 10 miljuni sa 20 miljun jew inqas, ġeneralment ikun hemm problemi ta' fertilità. Minkejja li sperma waħda biss tippenetra u tiffertilizza l-bajda, f'eġakulazzjoni jkun hemm bżonn diversi miljuni ta' sperma biex tkun assigurata l-fertilizzazzjoni.

Il-pene, l-organu tal-kopulazzjoni (jew tat-tgħammir) tar-raġel, hu organu f'għamla ta' tubu li qiegħed imdendel quddiem l-iskrotu. Il-funzjoni tiegħu hi li jġorr l-isperma għall-vaġina. Jikkonsisti f'għerq fil-parti ta' isfel tiegħu, fil-parti tan-nofs li għandha għamla ta' tubu, u fil-parti ta' fuq (ir-ras tal-pene). Din tal-aħħar titgħatta b'ġilda ratba, imsejħa prepuzju, jew it-tinja tal-ġilda ta' fuq il-pene.

B'rispons għal stimolu sesswali, il-pene jitwal (erezzjoni) u r-raġel jiġih orgażmu, segwit minn eġakulazzjoni – il-ħruġ tas-*semen*. Dan ir-rispons sesswali jikkawża diversi tibdil fil-ġisem, bħal żieda fit-taħbit tal-qalb u fil-pressjoni tad-demm, ġibdiet fil-muskoli, tnixxija ta' sustanzi mill-glandoli, u ħafna sinjali oħra ta' żieda fl-eċċitament sakemm, eventwalment, it-tensjoni toħroġ f'reazzjoni ta' pjaċir magħrufa bħala *orgażmu*. Wara jkun hemm perjodu ta' ħin li fih ir-raġel ma jkunx jista' jkollu erezzjoni oħra. Dan ir-rispons ivarja minn raġel għal ieħor u ġieli, saħansitra, fl-istess persuna f'okkażjonijiet differenti, iżda x-xejra psikoloġika bażika tiegħu hija l-istess għall-irġiel u n-nisa kollha.

Il-produzzjoni tal-isperma tibda fil-pubertà u tibqa' sejra matul il-ħajja kollha tar-raġel. Il-proċess kollu tal-produzzjoni tal-isperma jieħu madwar 74 jum. Wara l-eġakulazzjoni, l-isperma tista' tgħix sa 48 siegħa fil-parti riproduttiva tal-mara. Xi sperma tgħix aktar, sa 5 ijiem.

Is-Sistema Riproduttiva tal-Mara



L-organi tas-sistema riproduttiva tal-mara jipproduċu u jsostnu ċ-ċelloli tal-bajd tal-mara, jew l-għenieqed tal-bajd, iġorru dawn iċ-ċelloli fejn jistgħu jkunu ffertilizzati mill-isperma, jipprovdu ambjent favorevoli għall-iżvilupp tal-fetu, joħorġu lill-fetu fid-dinja ta' barra fi tmiem il-perjodu tal-iżvilupp, u jipproduċu l-ormoni tas-sess femminili. Is-sistema riproduttiva tan-nisa tinkludi l-għenieqed tal-bajd (par), it-tubi tal-utru jew it-tubi Fallopjani (par), l-utru, il-vaġina, il-glandoli aċċessorji, u l-organi ġenitali esterni. Erba' ormoni għandhom skopijiet differenti biex jirregolaw il-funzjonijiet tas-sistema riproduttiva tal-mara. Dawn huma l-ormoni li jistimulaw il-follikulu, l-ormoni tal-luteina, l-estroġenu u l-proġesteron.

L-organi riproduttivi primarji tal-mara, jew il-*gonads*, huma ż-żewġ għenieqed tal-bajd. Kull għanqud għandu struttura solida u ovali, id-daqs ta' lewża, b'tul ta' madwar 3.5ċm, b'wisa' ta' 2ċm u bi ħxuna ta' 1ċm. L-għenieqed qegħdin 'l isfel, fuq kull naħa tal-utru, mal-ħitan laterali (tal-ġnub) tal-ispazju vojt tal-pelvi. Iżommu f'posthom bil-ligamenti.

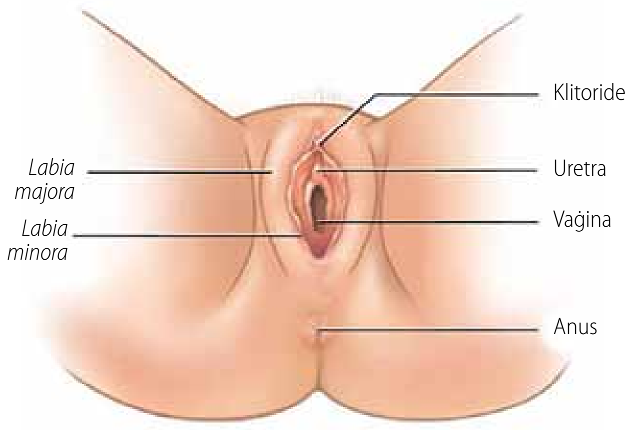
Mill-għanqud, il-bajda tgħaddi mit-tubi tal-utru (Fallopjani) għall-utru (il-ġuf). Hemm żewġ tubi Fallopjani, jew tubi tal-bajd, kull wieħed assoċjat ma' għanqud tal-bajd. Fuq ġewwa tagħhom dawn għandhom organi qishom xagħar li jissejħu *cilia*. Dawn huma importanti għall-moviment tal-bajda mit-tubu għal ġol-utru. Dawn it-tubi ġew imsemmija għal Gabriele Falloppio, fiżiku Taljan tas-seklu 16 u wieħed mill-akbar kirurgi ta' żmienu.

L-utru hu organu muskolari li jirċievu l-bajd fertilizzati, imsejħa ooċiti jew *oocytes*, u jipprovdi ambjent fejn jista' jiżviluppa l-fetu. Qabel l-ewwel tqala, l-utru jkollu d-daqs u l-għamla ta' lanġasa, bil-parti d-dejqa tħares 'l isfel. Wara t-twelid, l-utru ġeneralment jikber, imbagħad jerġa' jiċkien wara l-menopawsa. L-utru qiegħed fl-endometriju, li jirtab waqt il-menstruwazzjoni. Tagħrif ieħor fuq il-menstruwazzjoni jingħata aktar 'il quddiem.

Il-vaġina hi tubu muskolari ta' madwar 10ċm tul, li jestendi mill-għonq tal-utru għal barra. Qiegħda bejn il-musrana d-dritta (ir-rektum) u l-bużżieqa tal-awrina. Minħabba li l-vaġina xxaqleb lura 'l isfel u l-għonq tal-utru jxaqleb 'il quddiem, dan tal-aħħar qiegħed f'angolu ta' kważi 90 grad magħha. Il-vaġina sservi bħala passaġġ għal-likwidu tal-menstruwazzjoni, tilqa' lill-pene waqt l-att sesswali u hi l-kanal li minnu toħroġ it-tarbija.

L-organi ġenitali esterni huma l-istrutturi-aċċessorji tas-sistema riproduttiva tal-mara. Dawn qegħdin 'il barra mill-vaġina u jissejħu wkoll il-*vulva* jew il-*pudendum*. L-organi ġenitali esterni jinkludi l-*labia majora*, il-*mons pubis*, il-*labia minora*, il-klitoride, u l-glandoli tal-vestibolu. Il-klitoride hija l-organu erettili, simili għall-pene fl-irġiel, li tirrispondi għall-istimolu sesswali. Wara l-klitoride, l-uretra, il-vaġina, il-glandoli parauretrali u l-glandoli vestibolari akbar, l-organi jifthu fil-vestibolu.

L-organi ġenitali esterni tal-mara



Iċ-ċelloli riproduttivi tal-mara, jew il-*gametes*, jiżviluppaw fl-għenieqed tal-bajd bi proċess li jissejjaħ ooġenesi. Is-sekwenza ta' dan il-proċess hija simili għal dik tal-ispermatoġenesi tar-raġel, imma l-ħin u r-riżultat finali huma differenti. Kmieni fl-iżvilupp tal-fetu, iċ-ċelloli bijoloġiċi primittivi li jkun hemm fl-għenieqed tal-bajd jibdew jinqasmu b'mod mgħaġġel biex jiffurmaw eluf ta' ċelloli tal-bajd, imsejħa ooċiti jew *oocytes*, bin-numru sħiħ ta' 46 kromożoma (23 par). Iż-żewġ għenieqed tal-bajd flimkien ikollhom madwar 700,000 ooċita fit-twelid. Dan hu s-suppliment għall-

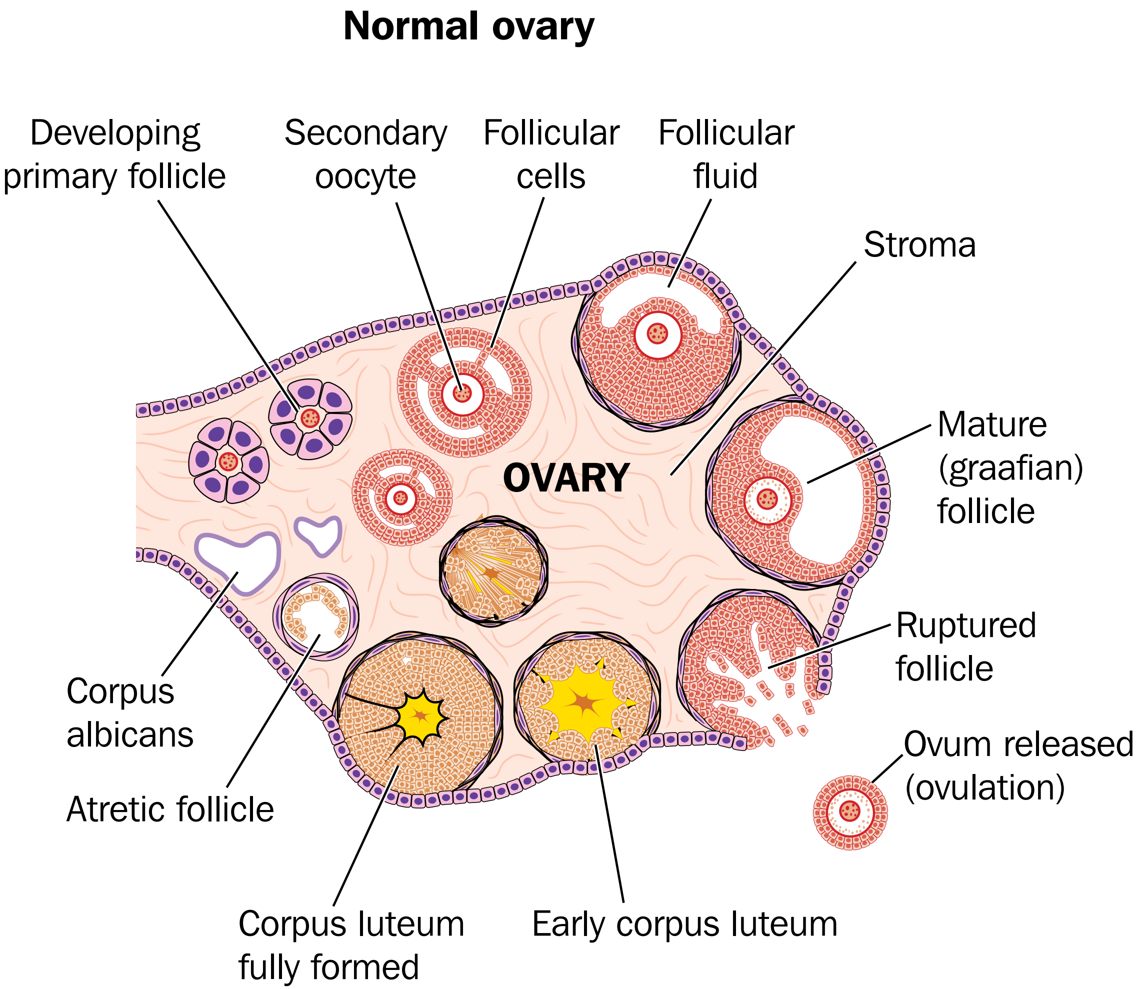
The ovum

ħajja tal-mara u ma jiġux żviluppati aktar. Dawn iċ-ċelloli jibqgħu reqdin sal-pubertà, għalkemm in-numru ta' ċelloli jkunu naqsu għal madwar 400,000 sa dan iż-żmien. Din hi d-differenza mis-sistema tar-raġel għaliex l-ispermatoċiti jibqgħu jipproduċu matul il-ħajja riproduttiva kollha tar-raġel.

Fil-pubertà, meta l-għenieqed tal-bajd u l-utru jkunu mmaturaw biżżejjed biex jirrispondu għall-istimolu ormonali, ċerti stimoli jġiegħlu lill-moħħ (il-parti tal-ipotalamu) biex jibda jerħi ormona (l-ormona tal-gonadotopin). Din tmur fid-demm u tibqa' sejra fil-glandola pitwitarja ta' quddiem (li qiegħda fin-naħa t'isfel tal-moħħ) minn fejn tistimola l-ġisem biex jerħi żewġ ormoni oħra: l-ormona li tistimola l-follikulu u l-ormona tal-luteina. Dawn l-ormoni jaffettwaw l-għenieqed tal-bajd u l-utru u b'hekk jibda ċ-ċiklu tax-xahar (li jwassal għall-ewwel menstruwazzjoni).

Meta jibda l-ewwel ċiklu tal-menstruwazzjoni permezz tal-ormoni (li jistimolaw il-follikulu), kull xahar jerġgħu jibdew jikbru diversi ooċiti primarji. Waħda minnhom tikber aktar mill-oħrajn u tkompli tikber sakemm issir ċellola matura, filwaqt li ċ-ċelloli l-oħra jmutu. Iċ-ċellola l-kbira tgħaddi

Il-proċess ta' ovulazzjoni



għall-proċess li bih tinqasam f'ċelloli biex issir ċellola waħda ta' 23 kromożoma (il-bqija taċ-ċelloli jispiċċaw fix-xejn). Wara madwar 10 ijiem ta' kull ċiklu tal-menstruwazzjoni, din iċ-ċellola tal-bajda (l-ooċita) tkun lesta għall-ovulazzjoni. L-ovulazzjoni tibda b'ormona li tissejjaħ l-ormona tal-luteina li toħroġ mill-glandola pitwitarja ta' quddiem tal-moħħ. Il-follikulu matur tal-wiċċ tal-għenieqed tal-bajd jitmermer u l-ooċita, jew iċ-ċellola tal-bajda, toħroġ fl-ispazju peritonali (tal-inforra tal-ħofra taż-żaqq u l-imsaren) qrib it-tubu Fallopjan. Meta tidħol fit-tubu, l-ooċita timxi mal-muskolu ritmiku fil-ħajt tat-tubu. Il-vjaġġ fit-tubu Fallopjan jieħu madwar 7 ijiem, imma peress li l-ooċiti jibqgħu fertili biss għal 24-48 siegħa, il-fertilizzazzjoni ġeneralment issir fit-tubu Fallopjan. Jekk iċ-ċellola tkun fertilizzata bi sperma ta' raġel, din tkompli l-vjaġġ tagħha lejn l-utru. Jekk ma tkunx fertilizzata, l-ooċita tmut.

Iċ-ċikli riproduttivi tal-mara jibdew mill-ewwel menstruwazzjoni (fil-pubertà) sal-menopawsa (meta jispiċċa ċ-ċiklu tal-menstruwazzjoni, ġeneralment lejn tmiem l-erbgħin u l-bidu tal-ħamsin). Iċ-ċiklu menstruwali jibda mal-menstruwazzjoni.

Il-Glandoli tal-Ħalib

Il-funzjoni tal-glandoli tal-ħalib hi li jipproduċu l-ħalib; strutturalment dawn huma glandoli tal-għaraq immodifikati. Il-glandoli tal-ħalib qegħdin fis-sider, fuq il-muskoli tal-kaxxa tas-sider u jinsabu kemm fl-irġiel kif ukoll fin-nisa, imma jiffunzjonaw biss fil-mara.

Kull sider fuq barra għandu ras imqabbża fil-ġilda, imdwara b'ċirku skur li jissejjaħ l-areola. Ir-ras tas-sider hi sensittiva, u meta tintmess il-muskolu artab li fiha jingħalaq u jqabbiżha 'l barra.

Il-glandoli tal-ħalib

Il-glandoli tal-ħalib huma rregolati mill-ormoni. Fil-pubertà, iż-żieda fil-livell tal-estroġenu fit-tfajliet tistimola l-iżvilupp tat-*tissues* tal-glandoli ta' sidirhom. Fil-fatt, dan l-estroġenu jkabbar id-daqs tas-sider minħabba l-massa ta' *tissues* xaħmin tiegħu. Matul it-tqala, l-estroġenu u l-proġesteron iżidu l-iżvilupp tal-glandoli tal-ħalib. Ormon ieħor, il-prolaktin, jistimula l-produzzjoni tal-ħalib fil-glandoli, u l-ossitosin iġiegħel il-ħalib biex joħroġ mill-glandoli.

Iċ-ċiklu tal-menstruwazzjoni

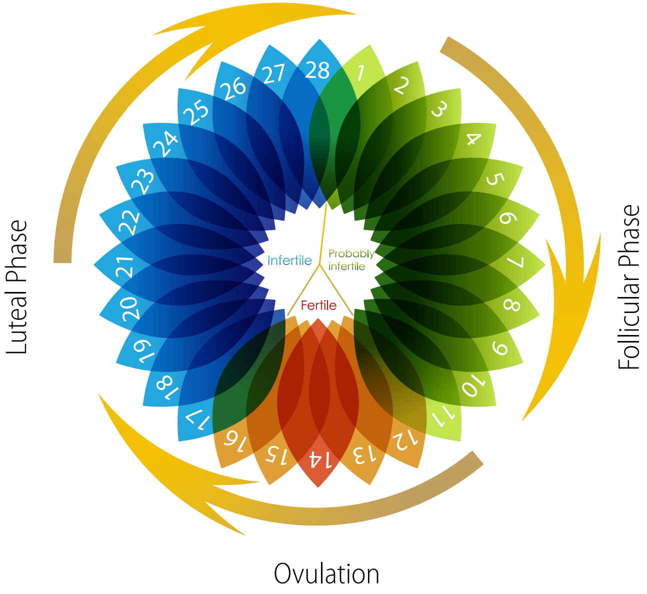
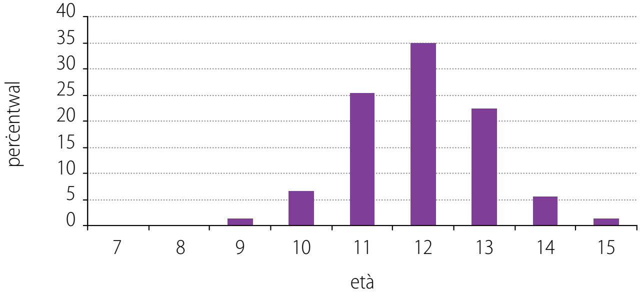


Tabella 6: L-età tal-ewwel menstruwazzjoni tal-bniet Maltin



Sors: Bugeja, 2010

Iċ-ċiklu tal-menstruwazzjoni hu l-proċess li bih, kull xahar, il-ġisem tal-mara jħejji għat-tqala. Iċ-ċiklu medju tal-menstruwazzjoni huwa ta' 28 jum, mill-bidu ta' ċiklu għall-ieħor, imma jista' jvarja minn 21 għal 35 jum.

F'Malta, ftit aktar minn terz tal-bniet (35%) jibdew il-menstruwazzjoni fl-età ta' 12-il sena, kwart tal-bniet (25%) jibdew fl-età ta' 11-il sena u ftit aktar minn għoxrin fil-mija (22.5%) jibdew ta' 13-il sena. Għalhekk il-maġġoranza tat-tfajliet Maltin (ftit aktar minn 80%) jibdew il-menstruwazzjoni tagħhom bejn l-etajiet ta' 11 u 13-il sena. Madwar tifla waħda minn kull 10 ibniet Maltin jibdew il-menstruwazzjoni fl-età ta' bejn 9-10 snin, u għaxra fil-mija oħra jibdew fl-età ta' bejn l-14 u l-15-il sena. Hemm ukoll min jista' jibda l-menstruwazzjoni fl-età ta' bejn it-8 u l-15-il sena. Jekk tfajla ma jkollhiex l-ewwel menstruwazzjoni sa ma tagħlaq 16-il sena, trid tara tabib.

Fil-bidu taċ-ċiklu tal-menstruwazzjoni, il-livelli tal-estroġenu jogħlew u l-inforra tal-utru tikber u teħxien. Barra minn hekk, f'wieħed mill-għenieqed tal-bajd tibda timmatura bajda. Lejn nofs iċ-ċiklu ta' 28 ġurnata, il-bajda titlaq mill-għanqud tal-bajd, bi proċess li jissejjaħ l-ovulazzjoni. Il-ġurnata tal-ovulazzjoni tvarja f'ċikli iqsar jew itwal.

Il-bajda tibda l-vjaġġ tagħha mit-tubi Fallopjani għall-utru. Jekk tiġi ffertilizzata minn ċellola tal-isperma u teħel mal-utru, il-mara tinqabad tqila. Jekk le, l-utru ma jkollux aktar bżonn dik l-inforra ħoxna u jibda jitmermer. It-tmermir tal-inforra tal-utru mill-vaġina jikkawża l-*menstruwazzjoni*.

Il-menstruwazzjoni hi parti miċ-ċiklu menstruwali ta' kull xahar tal-mara li matulu mill-vaġina joħorġu d-demm u t-*tissues* li jkunu ffurmaw. Dal-perjodu huwa magħruf ukoll bħala *period* jew il-*perjodu tal-menstruwazzjoni*. Id-demm li joħroġ mill-vaġina huwa l-ewwel sinjal tal-menstruwazzjoni. Ħafna perjodi tal-menstruwazzjoni jdumu minn tlitt ijiem sa ħamsa.

Fi żmien il-menstruwazzjoni xi nisa jkollhom sintomi oħra, li jinkludu:

- Uġigħ, nefħa, u sider iebes
- Leblieba għall-ikel
- Tibdil fl-emozzjonijiet u l-burdata
- Uġigħ ta' ras u għeja

Biex jonqsu dawn is-sintomi, il-mara tista' tpoġġi xi ħaġa sħuna fuq żaqqha, u tista' tieħu banju sħun u xi pilloli apposta li jnaqqsu l-uġigħ. Jekk is-sintomi jkunu qawwija, dan jista' jkun sinjal ta' diversi kundizzjonijiet ta' qabel il-menstruwazzjoni (*premenstrual syndrome* - PMS). Dan ġeneralment jiġri ġimgħa jew tnejn qabel il-menstruwazzjoni u jista' jaffettwa lil nisa ta' kull età li jkollhom il-menstruwazzjoni. Jekk is-sintomi jħarbtu l-istil tal-ħajja tal-mara, din ikollha bżonn attenzjoni medika.

L-Irregolaritajiet fil-Menstruwazzjoni

Kultant in-nisa jkollhom problemi fiċ-ċiklu menstruwali tagħhom – dawn jissejħu irregolaritajiet jew problemi tal-menstruwazzjoni. Is-sinjali li jindikaw li jkun hemm xi ħaġa ħażina fiċ-ċiklu menstruwali huma meta l-mara:-

- tieqaf milli jkollha l-menstruwazzjoni (amenorrea), sakemm ma tkunx tqila
- taqbeż ċiklu ta' menstruwazzjoni
- ikollha ċ-ċikli qrib wisq ta' xulxin
- tara d-demm barra minn żmienu mill-vaġina jew iċ-ċiklu ma jkunx regolari (oligomenorrea)
- ikollha menstruwazzjoni b'ħafna uġigħ (dismenorrea)
- ikollha d-demm bejn iċ-ċikli *(spotting)*
- ikollha ħafna dmija

L-irregolaritajiet tal-menstruwazzjoni, meta ma jiġux ikkaġunati mit-tqala, ġeneralment jindikaw kundizzjoni jew problema akbar. Importanti ħafna li meta mara tħoss jew tara dawn is-sintomi, tkellem mill-ewwel lit-tabib personali tagħha għax meta l-problemi tilqgħalhom minn kmieni, ir-riżultati jistgħu jkunu aktar pożittivi.

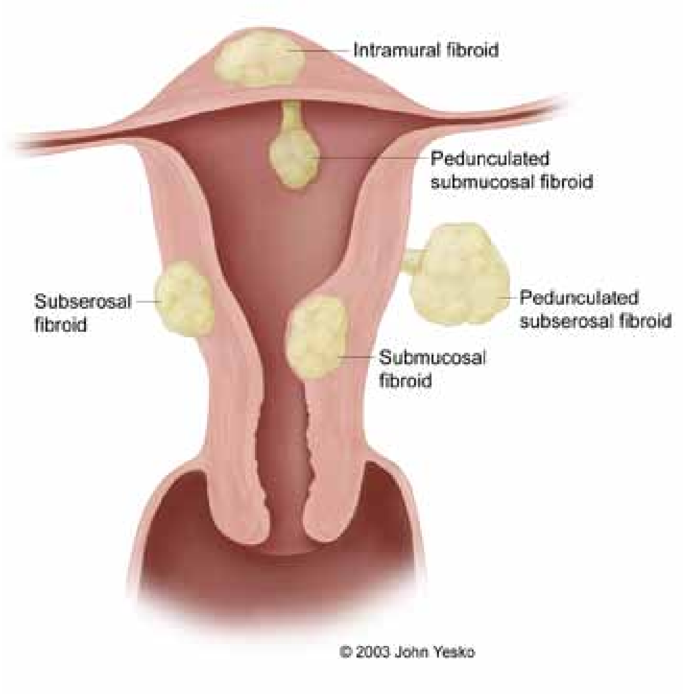
Hemm diversi kundizzjonijiet li jistgħu jikkawżaw xi irregolarità fil-menstruwazzjoni. Il-mard relatat mal-ikel, bħall-anoressja *(anorexia nervosa)* u l-bulimja *(bulimia nervosa)*, l-isforzi fiżiċi eċċessivi, l-istress psikoloġiku jew emozzjonali, u t-tumuri u l-problemi fl-ormoni jistgħu jikkaġunaw ukoll

L-Anoressija

l-amenorrea (meta l-mara tieqaf miċ-ċikli menstruwali tagħha). It-trattament għall-amenorrea jiddependi mill-kawżi li jkun hemm. Xi drabi t-tibdil fl-istil tal-ħajja jkun biżżejjed jekk il-problema tkun qed ġejja mill-piż, minħabba stress jew minn attività fiżika estrema. Drabi oħra, il-problema jkollha tiġi ttrattata medikament u bil-pilloli tal-ormoni.

Kundizzjonijiet komuni oħra li jikkawżaw irregolarità fil-menstruwazzjoni huma l-fibromi tal-utru, l-endometrijożi, u l-Marda Poliċistika tal-Ovarji (tal-għenieqed tal-bajd), jew il-*Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), li se jkunu spjegati fit-taqsimiet li ġejjin.

Il-Fibromi tal-Utru



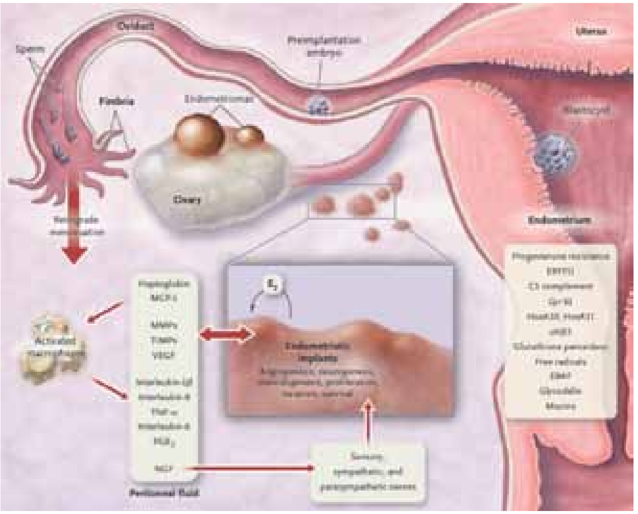
Il-fibromi fl-utru huma l-aktar tumuri komuni fin-nisa li jista' jkollhom it-tfal u li ma jikkawżawx kanċer. Dawn huma magħmula minn ċelloli tal-muskoli u *tissues* oħra li jikbru madwar u fil-ħajt tal-utru. In-nisa b'piż żejjed, jew li huma obeżi għat-tul tagħhom, għandhom riskju akbar, u dawk li jkunu welldu diġà għandhom inqas riskju. Ħafna nisa li jkollhom dawn il-fibromi ma jħossu xejn. Is-sintomi tagħhom jistgħu jinkludu:

- Menstruwazzjoni qawwija jew b'ħafna uġigħ, jew dmija bejn menstruwazzjoni u oħra
- Li l-mara tħossha 'mimlija' fin-naħa t'isfel taż-żaqq
- Li tagħmel pipì ta' spiss
- Uġigħ waqt l-att sesswali
- Uġigħ fin-naħa t'isfel tad-dahar
- Problemi riproduttivi, bħal infertilità, telf ta' trabi jew ħlas qabel iż-żmien

Ħafna nisa li jkollhom il-fibromi ma jkollhomx problemi ta' infertilità u jkunu jistgħu jinqabdu tqal. Imma jeżistu każijiet ta' nisa li jkollhom il-fibromi u ma jkunux jistgħu jinqabdu tqal b'mod naturali. Madankollu, l-avvanzi li saru fit-trattamenti tal-infertilità jistgħu jgħinu lil dawn in-nisa biex joħorġu tqal.

In-nisa li jkollhom il-fibromi fl-utru u li ma jkunu qed iħossu xejn jista' ma jkollhomx bżonn trattament. Uħud minnhom ikollhom perjodi menstruwali qawwija, u xi wħud jaraw id-demm ukoll bejn menstruwazzjoni u oħra. Bit-trattamenti mediċi dawn ikunu jistgħu jtaffu s-sintomi, bħall-uġigħ, u jkunu jistgħu jnaqqsu r-rata li biha jkunu qed jikbru dawn il-fibromi jew iwaqqfuhom milli jikbru. Hemm ukoll diversi tipi ta' operazzjonijiet għat-tneħħija tal-fibromi.

L-Endometrijożi



L-Endometrijożi

L-endometrijożi tiġri meta t-tessuti li s-soltu jikbru fl-utru tal-mara jikbru fuq barra wkoll, fejn mhux suppost jikbru, bħal fuq l-uċuħ tal-organi tal-pelvi jew fiż-żaqq (l-addomen). Din hi waħda mill-aktar kundizzjonijiet ġinekologi komuni fin-nisa. L-inċidenza ta' din il-kundizzjoni tvarja minn mara waħda f'kull 10 nisa, mingħajr sintomi, għal 40% tan-nisa infertili. Madwar 30% sa 50% tan-nisa li bl-endometrijożi huma infertili. Fil-fatt, din hi waħda mill-aktar tliet kawżiet komuni tal-infertilità fil-mara. L-endometrijożi tista' tikkawża uġigħ qabel u waqt l-ewwel ftit jiem tal-menstruwazzjoni. In-nisa li jkollhom din il-kundizzjoni, jista' jkollhom ukoll menstruwazzjoni qawwija.

L-aktar żewġ sintomi komuni tal-endometrijożi huma l-uġigħ u l-infertilità. Sintomi oħra jistgħu jinkludu:

- Uġigħ qabel u wara l-perjodi menstruwali, kif ukoll waqt jew wara l-att sesswali
- Uġigħ fin-naħa t'isfel tad-dahar, fl-imsaren, jew fil-pelvi
- Menstruwazzjoni qawwija, jew dmija bejn il-perjodi menstruwali
- Uġigħ fil-moviment tal-imsaren jew meta tagħmel pipì waqt il-perjodu tal-menstruwazzjoni
- Infertilità

F'ħafna każijiet, is-sintomi tal-endometrijożi jtaffu wara l-menopawsa peress li t-*tissues* jibdew jiċkienu.

Bħalissa m'hemmx kura għaliha, imma jeżistu diversi trattamenti u modi li bihom jittaffew is-sintomi kkawżati minn dil-kundizzjoni. Hemm diversi modi li jittrattaw l-uġigħ, inkluż medikazzjoni kontra l-uġigħ, terapija tal-ormoni biex tkun ikkontrollata l-endometrijożi u operazzjonijiet biex jitneħħew it-*tissues* jew biex jekk l-endometrijożi tkun kbira ħafna, tiġi kkontrollata ħalli jittaffa l-uġigħ. Hemm ukoll xi trattamenti għall-infertilità u trattamenti u operazzjonijiet għall-ormoni.

Il-Fertilità u t-Tqala

It-tqala hi t-terminu li nużaw biex niddeskrivu s-sitwazzjoni ta' meta mara jkollha fetu li jkun qed jikber fiha. F'ħafna każijiet dan jikber fl-utru. It-tqala umana ddum madwar 40 ġimgħa, jew ftit aktar minn 9 xhur, mill-bidu tal-aħħar ċiklu tal-menstruwazzjoni sat-twelid tat-tarbija.

Il-mara hi mħeġġa biex tagħmel il-kura ta' qabel il-konċepiment li tkun irrakkomandata lilha mill-professjonisti tas-saħħa qabel ma tinqabad tqila, jew bejn tqala u oħra. Din hi differenti mill-kura ta' qabel it-twelid, li hi l-kura li tingħata lill-mara waqt it-tqala. Il-kura minn kmieni u b'mod regolari ta' qabel it-twelid hi importanti għas-saħħa tal-omm u tat-tarbija. Kemm il-kura ta' qabel il-konċepiment kif ukoll il-kura ta' qabel it-twelid jgħinu biex ikun hemm l-aħjar riżultati ta' saħħa għall-omm u għat-tarbija tagħha.

Il-Menopawsa

Il-menopawsa sseħħ meta ċ-ċikli riproduttivi tal-mara jieqfu. Il-kelma 'menopawsa' propjament tirreferi għall-aħħar perjodu menstruwali tal-mara, li normalment jiġi lejn l-aħħar tal-erbgħinijiet jew fil-bidu tal-ħamsinijiet tagħha. Iżda l-kelma 'menopawsa' tiddeskrivi aktar 'il-bidla fil-ħajja' – il-bidliet fl-ormoni u s-sintomi kollha li jkun hemm sal-età tal-aħħar

L-istadji tat-tqala

© 2006 Encyclopædia Brittanica

perjodu menstruwali u ta' wara. Ħafna nisa, b'mod naturali, jinnutaw li malli jagħlqu l-40 il-fertilità tagħhom tonqos; din l-età tista' timmarka wkoll il-bidu ta' irregolaritajiet fiċ-ċiklu tal-menstruwazzjoni. Dan ikun sinjal ta' bidu tal-menopawsa.

Fis-snin li jwasslu sal-menopawsa, l-għenieqed tal-bajd jaħdmu b'inqas effiċjenza, u l-perjodi menstruwali jkunu irregolari u aktar qawwija. Il-livelli tad-demm tal-estroġenu jibdew jitilgħu u jinżlu u jikkawżaw fwawar, sħana u għaraq matul il-lejl u diversi sintomi oħra. Eventwalment, l-għenieqed tal-bajd jieqfu jaħdmu u l-menstruwazzjoni tieqaf. Ħafna minn dawn is-sintomi jieqfu mal-ewwel ftit snin minn meta tkun waqfet għalkollox il-menstruwazzjoni.

Is-sintomi tal-menopawsa huma:

- Ansjetà
- Tibdil fil-ġilda u fix-xagħar
- Dipressjoni
- Diffikultà fl-irqad
- Nixfa fil-vaġina
- Għeja
- Uġigħ ta' ras
- Mumenti ta' fwawar u sħana billejl
- Perjodi ta' menstruwazzjoni irregolari
- Bdil fit-tempra u l-burdata
- Uġigħ fil-ġogi u fil-muskoli
- Nuqqas ta' interess fis-sess
- Uġigħ waqt l-att sesswali
- Qtugħ ta' nifs u taħbit mgħaġġel tal-qalb
- Inqas konċentrazzjoni
- Memorja batuta
- Problemi fl-awrina
- Żieda fil-piż

Ħafna nisa jidraw dawn il-bidliet f'ħajjithom mingħajr problemi u xi wħud jieħdu r-ruħ mingħajr il-'battikata' ta' kull xahar u l-biża' ta' tqala mhux mistennija. Għal oħrajn ma tkunx daqshekk faċli, u minkejja li jagħmlu t-trattamenti jkollhom bżonn l-għajnuna medika. Il-menopawsa ngħatat importanza akbar f'dawn l-aħħar snin, partikolarment fis-soċjetà tal-Punent. Dan għaliex peress li n-nisa qed jgħixu għal aktar minn 80 sena, ħafna minnhom mistennija jgħixu għal kważi terz ta' ħajjithom wara l-menopawsa.

Għalkemm is-sintomi tal-menopawsa mhumiex ta' theddida fuq il-ħajja, l-effetti fit-tul tan-nuqqas ta' estroġenu jistgħu jkunu. Ir-riċerka wriet li l-estroġenu jżomm l-għadam b'saħħtu u jħares lill-mara mill-attakki tal-qalb u mill-puplesiji. Wara l-menopawsa, l-effett protettiv tal-estroġenu jintilef, u jiżdiedu r-riskji ta' ksur (speċjalment fil-ġenbejn, fil-polz u fix-xewka tad-dahar), ta' attakki tal-qalb u ta' puplesiji. Għalkemm dawn il-kundizzjonijiet mhux dejjem jirriżultaw f'mewt, iwasslu għal tnaqqis sostanzjali fil-kwalità tal-ħajja, kemm għall-individwi affettwati kif ukoll għal qrabathom.

L-ispina qabel u wara l-menopawża

KAPITLU 6B

Is-Saħħa Riproduttiva II

Problemi tas-Saħħa Sesswali u Riproduttiva

L-Infertilità

Koppja li tkun tidher f'saħħitha, bir-raġel u l-mara t-tnejn li huma taħt il-35 sena, u li ma jkollhiex suċċess li tibda tqala wara sforz konxju ta' aktar minn sena, hija rrakkomandata li tfittex l-għajnuna professjonali għall-infertilità. L-infertilità hi t-terminu użat mill-professjonisti tal-kura tas-saħħa għal dawk in-nisa li ma jkunux jistgħu jinqabdu tqal, u għall-irġiel li ma jkunux jistgħu jgħinu lill-mara toħroġ tqila, wara ta' lanqas sena jippruvaw; jew sitt xhur jekk il-mara jkollha 35 sena jew aktar. In-nisa li joħorġu tqal u li ma jkunux jistgħu jżommu t-tqala kollha (sat-twelid) jistgħu jkunu infertili wkoll.

L-infertilità hi problema komuni u kumplessa. M'għandhiex kawża waħda għax il-proċess li bih mara tinqabad tqila jinvolvi katina sħiħa b'ħafna ħoloq. Huwa stmat li fl-Istati Uniti mara minn kull 10 nisa ta' bejn il-15 u l-44 sena għandha xi tip ta' diffikultà biex tinqabad tqila jew biex iżżomm it-tqala tagħha. Imma l-infertilità mhix dejjem problema tal-mara. Kemm in-nisa kif ukoll l-irġiel jista' jkollhom problemi li jikkawżaw l-infertilità. Madwar terz tal-problemi tal-fertilità ta' bejn il-koppji ġejjin min-naħa tar-raġel. Il-każijiet l-oħra huma kkawżati minn taħlita ta' problemi tal-irġiel u n-nisa, minn fatturi mhux magħrufa, jew minn taħlita ta' fatturi. Il-kawżi tal-infertilità jistgħu jvarjaw minn sempliċi nuqqas ta' esperjenza sesswali minħabba dieta ħażina, għal diffikultajiet psikoloġiċi, sa problemi fis-sistemi riproduttivi tar-raġel jew tal-mara.

Ħafna drabi l-infertilità ssir element ta' frustrazzjoni u dwejjaq għar-raġel u għall-mara li l-istima tagħhom infushom, b'mod jew b'ieħor, iddur mal-ħila tagħhom li jsiru ġenituri. Fortunatament, l-avvanzi li saru fil-mediċina għamluha possibbli li ħafna minn dawn il-koppji jiġu megħjuna. B'eżami mediku xieraq liż-żewġ partijiet tal-koppja minn speċjalista, ħafna drabi toħroġ ir-raġuni tan-nuqqas ta' suċċess. Kultant, id-dijanjożi u t-terapija jkunu sempliċi. Pereżempju kien hemm koppji li baqgħu mingħajr tfal minħabba l-fatt li qatt m'għamlu l-att sesswali fil-ġranet ta' fertilità tal-mara. Iżda drabi oħra l-problema tista' tkun ferm aktar ikkumplikata minn hekk u tkun teħtieġ pariri psikoloġiċi, bdil fl-ormoni, jew saħansitra operazzjoni. Waħda mill-aktar metodi riċenti u li qed iżżid fil-popolarità tagħha għat-trattament tal-infertilità hi l-inseminazzjoni artifiċjali jew il-konċepiment assistit, għalkemm dan il-metodu mhuwiex mija fil-mija żgur. F'ċerti każijiet, il-kawża tal-infertilità ma tkunx tista' tiġi stabbilita minkejja l-miżuri mediċi kollha aċċessibbli. Iżda dawn il-koppji xorta jistgħu jsibu s-sodisfazzjon bħala ġenituri permezz tal-addozzjoni.

L-infertilità fl-irġiel

Meta tabib ikun se jipprova jara r-raġuni tal-infertilità ta' koppja, normalment jibda billi l-ewwel jeżamina lir-raġel. Is-sistema riproduttiva tar-raġel mhux biss hi inqas ikkumplikata, imma ħafna drabi l-kawża tal-problema tkun fir-raġel. L-infertilità fl-irġiel tkun ikkaġunata minn fatturi li jwasslu lir-raġel biex jipproduċi ftit sperma, jew xejn. L-infertilità tar-raġel tista' tirriżulta minn tliet kawżi ewlenin.

Naturalment, tista' tkun riżultat ta' xi ***difetti konġenitali*** mit-twelid li jaffettwaw l-isperma. Il-kawża komuni tal-infertilità u s-subfertilità (li tfisser kwantitajiet żgħar jew fertilità baxxa) tista' tkun minħabba numru baxx ta' sperma. F'dan il-każ, ir-raġel ikun jipproduċi sperma ħajja, imma fi kwantitajiet żgħar li ma jkunux biżżejjed biex mara tkun tista' toħroġ tqila. Aktar qabel intqal li għalkemm huwa minnu li sperma waħda biss hija biżżejjed biex tiffertilizza l-bajda tal-mara, ġeneralment ikun hemm bżonn mill-inqas 200 miljun sperma kull darba biex ċellola waħda tingħata ċans statistiku li tilħaq id-destinazzjoni tagħha. F'ċerti każijiet, in-numru totali taċ-ċelloli tal-isperma

ma jkunx biżżejjed, jew inkella l-iżvilupp propju tagħhom jew il-ħila tagħhom biex jimxu, ma tkunx b'saħħitha. Iżda ħafna drabi, il-moviment tal-isperma jkun affettwat kemm mill-fatt tan-numru baxx ta' sperma kif ukoll mill-isperma nnifisha li ma tkunx iffurmata kif suppost. Diffett konġenitali wieħed jissejjaħ *varicocele* – din hi kundizzjoni varikuża fil-vini tat-testikoli tar-raġel li jkunu kbar wisq u għalhekk isaħħnu t-testikoli. Is-sħana tista' taffettwa n-numru jew l-għamla tal-isperma. Naturalment, dawn il-kundizzjonijiet ma jaffettwawx ix-xewqa tar-raġel għas-sess jew l-att sesswali nnifsu. Ir-raġel ma jkunx kapaċi biss biex jgħin lill-mara fertili tinqabad tqila. Fi kliem ieħor, ir-raġel ma jkunx "impotenti", imma "infertili".

L-infertilità tar-raġel tista' tibda aktar tard f'ħajtu minħabba l-bidla f'saħħtu u fl-istil ta' ħajtu, il-feriti, il-mard, il-korrimenti, jew l-espożizzjoni li jista' jkollu għal tossiċi u kundizzjonijiet ambjentali velenużi aktar ma jikber. Ċerti korrimenti jistgħu jagħmlu ħsara lill-organi riproduttivi. Dawn, bħall-korriment l-aktar komuni li jiġri liċ-ċiklisti bil-kanna l-mimduda tar-rota, jistgħu jagħmlu ħsara lill-epididimis jew lill-*vas deferens* u jimblokkaw l-isperma. Il-korrimenti fl-għonq jew fix-xewka tad-dahar jistgħu jwasslu għal nuqqas ta' kontroll tal-partijiet kollha tal-ġisem, u jistgħu jwasslu f'punt li l-att sesswali jkun diffiċli jew impossibbli li jsir. It-teħid qawwi ta' alkoħol, drogi, tipjip tat-tabakk, tossiċi ambjentali, inkluż pestiċidi u ċomb, ilkoll jistgħu jikkawżaw l-infertilità fl-irġiel. Xi mard bħall-kanċer tat-testikoli, il-mard fil-kliewi, il-fibrożi taċ-ċistite jew il-problemi fl-ormoni jistgħu jaffettwaw ir-rispons tal-persuna jew idgħajfu l-ġisem. Ċerti mediċini u trattamenti, inkluż it-trattamenti bir-raġġi u l-kimoterapija għall-kanċer, huma magħrufa li jikkawżaw l-isterilità fir-raġel.

L-infertilità fl-irġiel tista' tiġi wkoll minħabba kumplikazzjoni ta' ċerti infezzjonijiet u mard. Ngħidu aħna l-ħożba f'raġel adult, jew infezzjoni trażmessa sesswalment, bħall-gonorrea, tista' twassal għall-isterilità.

Madankollu, hemm xi rġiel li huma infertili għaliex huma "impotenti", jew għax isofru minn xi nuqqas fis-sistema sesswali tagħhom. Dawn ma jkunux jistgħu jwasslu l-mara biex toħroġ tqila, minkejja l-produzzjoni normali tal-isperma, għax ma jkunx jista' jkollhom jew iżommu erezzjoni, ħaġa li saħansitra tipprevenihom ukoll milli jkollhom att sesswali penetranti. Dawn in-nuqqasijiet sesswali huma diskussi f'taqsima għalihom aktar 'il quddiem.

L-infertilità fin-nisa

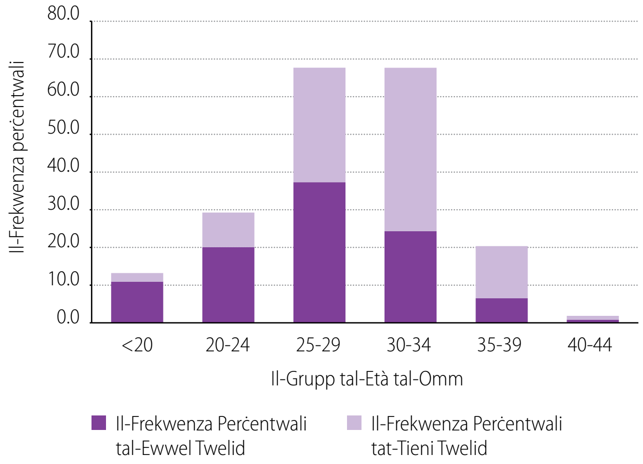
Kif intqal diġà, l-infertilità ta' koppja tista' tkun ġejja minħabba r-raġel jew il-mara, jew mit-tnejn. Jekk it-testijiet mediċi jindikaw li r-raġel huwa fertili, it-tabib jibda sensiela oħra ta' testijiet fuq il-mara. Fin-nisa, it-terminu 'infertilità' jintuża biex jirreferi għan-nisa li għandhom l-età li jista' jkollhom it-tfal, u mhux għal dawk li ma jistgħux jinqabdu tqal għax qegħdin qrib il-menopawsa jew għaddew minnha. Dawk in-nisa li jkunu jistgħu joħorġu tqal imma li ma jkunux jistgħu jtemmu t-tqala tagħhom (sat-twelid) jistgħu jitqiesu infertili jew subfertili.

Tqala hija riżultat ta' proċess li jinvolvi ħafna passi. L-infertilità tista' tiġi jekk ikun hemm il-problemi f'wieħed minnhom. Biex mara tinqabad tqila:

- Ġisimha jrid jerħi bajda minn wieħed mill-għenieqed tal-bajd *(l-ovulazzjoni)*.
- Il-bajda trid tgħaddi mit-tubu Fallopjan lejn l-utru (il-ġuf).
- L-isperma tar-raġel trid tiltaqa' u tingħaqad (tiffertilizza) mal-bajda hi u miexja (*il-fertilizzazzjoni*).
- Il-bajda ffertilizzata triq taqbad ma' ġewwa tal-utru *(l-impjantazzjoni)*.

Il-fertilità tal-mara tonqos ukoll aktar ma din tikber fl-età. Iċ-ċansijiet ta' mara biex ikollha tarbija jonqsu drastikament, kull sena, minn wara li tagħlaq 30 sena. Ħafna nisa jistennew

Tabella 7: L-ewwel u t-tieni twelid skont l-età tal-omm, Malta 2010

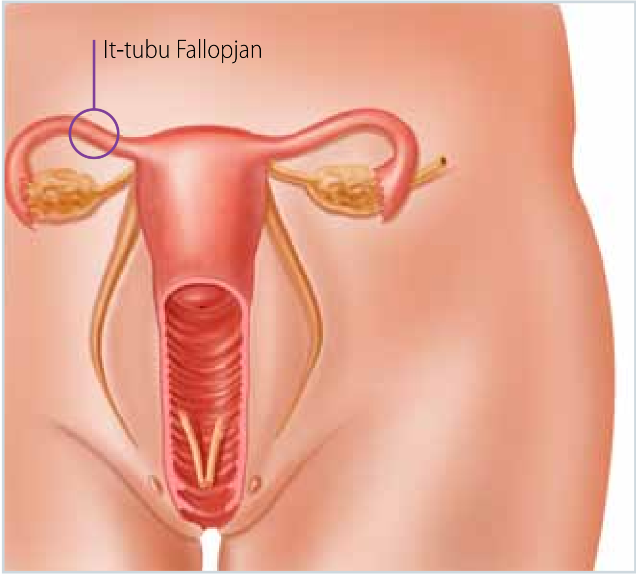


sakemm jagħlqu 30 u 40 sena biex ikollhom it-tfal. Fil-fatt, ftit inqas minn terz tan-nisa Maltin fl-2010 kellhom l-ewwel tqala tagħhom fl-età ta' bejn it-30 u l-44 sena. Barra minn hekk, 42% tal-ewwel u t-tieni wild tal-2010 kienu ta' nisa ta' bejn it-30 u l-44 sena (Is-Sistemi Nazzjonali tal-Informazzjoni Ostetrik (NOIS), Id-Dipartiment tal-Informazzjoni u r-Riċerka dwar is-Saħħa). Dawn iċ-ċifri ma jinkludux lill-koppji bi problemi ta' infertilità li qed jippruvaw ikollhom tarbija. Kważi terz tal-koppji li fihom il-mara jkollha aktar minn 35 sena għandhom problemi ta' infertilità.

L-età tnaqqas iċ-ċansijiet tal-mara biex ikun jista' jkollha tarbija b'dawn il-modi:

- L-għenieqed tal-bajd inaqqsu l-ħila tagħhom li jerħu l-bajd.

- Il-mara jifdlilha numru iżgħar ta' bajd.
- Il-bajd ma jkunx daqshekk b'saħħtu.
- Il-mara tkun aktar esposta għal kundizzjonijiet ta' saħħa li jikkawżaw problemi ta' fertilità.
- Il-mara tkun aktar vulnerabbli għall-korrimenti li bihom titlef it-tqala.

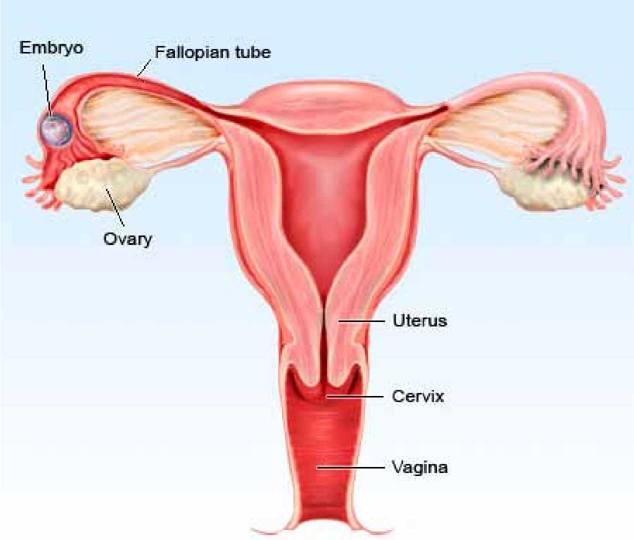


F'xi każijiet ta' infertilità, ma jkunx hemm bajda biex tiġi ffertilizzata għax ma jkunx hemm ovulazzjoni. Fil-fatt, ħafna mill-każijiet ta' infertilità fin-nisa huma kkawżati minn problemi ta' nuqqas ta' ovulazzjoni. Xi sinjali li l-mara ma jkunx qed ikollha ovulazzjoni b'mod normali ġeneralment jinkludu n-nuqqas jew l-irregolarità fil-menstruwazzjoni. Il-problemi tal-ovulazzjoni ħafna drabi jiġu kkawżati mill-marda poliċistika tal-ovarji (PCOS) li hi problema ta' żbilanċ fl-ormoni li tinterferixxi fl-ovulazzjoni normali. Kawża oħra ta' problema fl-ovulazzjoni hi minħabba n-nuqqas primarju fl-ovarji, jew mill-*Primary Ovarian Insufficiency (POI)* li tiġri meta l-għenieqed tal-bajd tal-mara jieqfu jaħdmu b'mod normali, qabel ma tagħlaq l-40 sena. Il-POI mhix l-istess bħall-menopawsa bikrija. Dawn iż-żewġ kundizzjonijiet jiġu spjegati aktar 'il quddiem.

F'nisa oħra, l-ovulazzjoni ssir imma l-bajda ma tkunx tista' tilħaq l-isperma minħabba difetti konġenitali fit-tubi Fallopjani (minħabba kumplikazzjoni fl-istruttura tat-tubi, bħal *kinking*), tumuri fit-tubi Fallopjani, jew minħabba li l-mukuż tal-għonq tal-utru jkun magħqud iżżejjed biex l-isperma tkun tista' tgħaddi minnu. F'ċerti nisa, il-likwidi tal-għonq tal-utru u tal-vaġina jkunu aggressivi għall-isperma u joqtluha. Xi kultant in-nisa jiżviluppaw sustanzi ta' lqugħ *(antibodies)* fil-vaġina li jipproduċu immunità għall-isperma kollha jew għall-isperma ta' raġel partikolari.

L-infertilità tista' tiġi wkoll minħabba ċerti infezzjonijiet li jinxterdu b'att sesswali penetranti, speċjalment il-gonorrea u

Tqala barra mill-utru



l-klamidja, li jikkawżaw il-Marda tal-Infjammazzjoni tal-Pelvi u li jagħmlu ħsara u jimblukkaw b'mod permanenti t-tubi Fallopjani. Għalhekk il-fertilizzazzjoni ma tkunx tista' ssir. Dawn l-infezzjonijiet jagħmlu ħsara lix-xagħar żgħir, magħruf bħala *cilia*, li hemm fit-tubi Fallopjani (li ġie deskritt aktar qabel) li l-funzjoni tiegħu hi importanti għaċ-ċaqliq tal-bajda mit-tubu għall-utru. Il-bajda tista' ma tiġix "imbuttata" b'mod normali u għalhekk tibqa' fit-tubu. L-infezzjoni tista' timblokka, b'mod parzjali jew sħiħ, lit-tubu bi *scar tissue,* u għalhekk il-bajda ma tkunx tista' tasal fl-utru.

Barra minn hekk, kull proċess li jagħmel ħsara lit-tubu Fallopjan jew li jdejjaq id-dijametru tiegħu, iżid iċ-ċans ta' tqala barra mill-utru. Din hi kundizzjoni li fiha l-bajda toqgħod u tikber f'post mhux normali li ma jkunx fl-inforra ta' ġol-utru. Il-maġġoranza l-kbira (98%) tat-tqaliet barra mill-utru tissejjaħ 'tqala tat-tubu' għax isseħħ fit-tubu Fallopjan (iżda tista' sseħħ f'postijiet oħra, bħal fl-għanqud tal-bajd, fl-għonq tal-utru jew fl-ispazju addominali). It-tqaliet barra mill-utru jiġru f'madwar tqala waħda minn kull 50. Ir-riskju ewlieni marbut mas-saħħa tat-tqala barra mill-utru hu l-qsim tat-tubu Fallopjan li jikkawża dmija interna. Jekk il-mara ma tiħux attenzjoni medika minn kmieni u tagħmel operazzjoni, jista' jkun hemm mewta materna. It-tqala barra mill-utru tibqa' l-kawża ewlenija tal-mewt relatata mat-tqala fl-ewwel trimestru tat-tqala. L-operazzjoni fit-tubi Fallopjani minħabba tqala barra mill-utru tista' twassal ukoll biex timblokka lit-tubi b'mod permanenti u żżid ir-riskji ta' tqala oħra barra mill-utru, fil-futur.

F'każijiet oħra l-fertilizzazzjoni sseħħ iżda l-bajda ffertilizzata ma jirnexxilhiex timpjanta ruħha mal-ħajt tal-utru. F'dawn il-każijiet il-bajda ffertilizzata tmut u titmermer.

Ġieli jkun hemm ukoll il-fertilizzazzjoni u l-impjantazzjoni imma warajhom iseħħ abort naturali li ma jkunx mistenni (korriment). Ir-raġuni għal dan tista' tkun minħabba li jkun hemm xi ħaġa li ma tkunx normali fl-utru jew fl-għonq tal-utru.

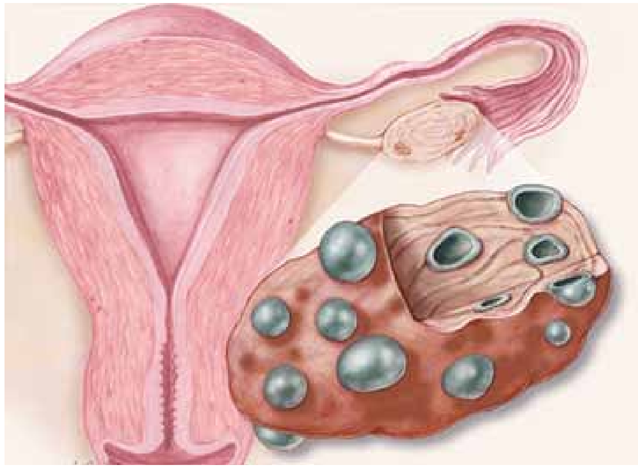
Kawżi oħra komuni tal-problemi ta' fertilità fin-nisa jinkludu l-endometrijożi u l-fibromi tal-utru, li t-tnejn li huma ġew spjegati qabel.

Imbagħad hemm diversi fatturi marbuta mal-istil tal-ħajja u l-imġiba tal-mara li jistgħu jibdlu l-ħila tagħha li jkollha tarbija. Dawn jinkludu:

- Tipjip tat-tabakk
- Teħid eċċessiv ta' alkoħol
- Stress
- Dieta ħażina
- Taħriġ fl-atletika
- Piż żejjed jew nieqes
- Xi problemi tas-saħħa jżidu wkoll ir-riskju tal-infertilità fin-nisa. Għalhekk, dawn għandhom ikellmu lill-ostetriku jekk ikollhom:
- Menstruwazzjoni irregolari jew nuqqas ta' menstruwazzjoni
- Perjodi ta' menstruwazzjoni b'ħafna wġigħ
- Endometrijożi
- Infjammazzjoni fil-pelvi
- Aktar minn korriment wieħed

Hija dejjem idea tajba li mara tkellem lit-tabib professjonali tagħha qabel ma tipprova toħroġ tqila. Dan jista' jgħinha biex tħejji ġisimha ħalli jkollha tarbija b'saħħitha. Jista' jweġibilha wkoll il-mistoqsijiet li jkollha dwar l-infertilità u jagħtiha pariri fuq kif tista' tinqabad tqila. Kawża oħra tal-infertilità fin-nisa hija n-nuqqas fis-sistema sesswali tal-mara, li tiġi deskritta aktar 'il quddiem.

Ovaries with PCOS



Il-Marda Poliċistika tal-Ovarji (PCOS)

F'din il-kundizzjoni l-għenieqed tal-bajd tal-mara u ġieli wkoll il-glandoli adrenali, jipproduċu aktar androġeni (tip ta' ormoni) min-normal. Il-livelli għoljin ta' dawn l-ormoni jinterferixxu mal-iżvilupp u ma' kemm jintreħew bajd fl-ovulazzjoni. Minħabba f'hekk, fl-għenieqed tal-bajd tal-mara jistgħu jiżviluppaw bħal boroż li jkunu mimlijin bil-likwidu jew biċ-ċesti.

In-nisa li jkollhom din il-kundizzjoni ħafna drabi jkollhom menstruwazzjoni irregolari, bħal ngħidu aħna l-amenorrea (ma jkollhomx perjodi ta' menstruwazzjoni) jew l-oligomenorrea (ma jkollhomx iċ-ċikli regolari). Minħabba li s-sistema riproduttiva tagħhom ma tkunx qed teħi l-bajd waqt l-ovulazzjoni, ħafna minn dawn in-nisa jkollhom problema biex jinqabdu tqal. Fil-fatt, din hi l-aktar kawża komuni tal-infertilità fin-nisa. Għalkemm hu diffiċli għan-nisa bil-PCOS li joħorġu tqal, xi wħud jirnexxilhom jinqabdu b'mod naturali jew permezz tat-teknoloġija tar-riproduzzjoni assistita. In-nisa li jbatu minn din il-kundizzjoni, jekk joħorġu tqal, għandhom riskju għoli ta' korriment.

Barra l-infertilità, in-nisa li jbatu minn dil-kundizzjoni jista' jkollhom ukoll:

- uġigħ fil-pelvi
- irsutiżmu jew tkabbir eċċessiv ta' xagħar fuq il-wiċċ, is-sider, l-istonku, is-swaba' tal-idejn u tas-saqajn
- telf ta' xagħar jew traqqiq tax-xagħra, simili għal li jiġri fl-irġiel
- ponot, ġilda żejtnija, jew brija
- irqajja' ta' ġilda ħoxna ta' lewn kannella skur jew sewda

In-nisa obeżi huma aktar f'riskju li jkollhom din il-kundizzjoni. Dawk li jbatu mill-PCOS għandhom ukoll riskju ogħla għal dawn il-kundizzjonijiet li huma relatati:

- dijabete
- kundizzjoni metabolika – magħrufa wkoll bħala s-sinjal ta' qabel id-dijabete (din il-kundizzjoni tindika li l-ġisem għandu problema biex jirregola l-insulina)
- mard kardjovaskulari – inkluż mard tal-qalb u pressjoni għolja
- Din il-kundizzjoni ġeneralment tkun identifikata b'eżaminazzjoni tal-pelvi li fiha jinħassu ċ-ċesti fl-għenieqed tal-bajd, b'*ultrasound* u b'testijiet tad-demm.

Il-Waqfien Prematur tal-Ovarji (POF)

Kultant, mara tibda tinnota tnaqqis fil-fertilità qabel tagħlaq l-40. Dan ġieli jiġri anke mill-età tal-adolexxenza. Din il-kundizzjoni normalment tissejjaħ *primary ovarian insufficiency* jew *premature ovarian failure* (POF). Fl-imgħoddi kienet tissejjaħ *menopawsa prematura,* imma dan it-terminu mhux għalkollox korrett għax ma jispjegax il-kundizzjoni tal-mara bl-eżatt. Mara li tkun għaddiet minn menopawsa naturali, rari jerġa' jkollha menstruwazzjoni. Mara li jkollha l-POF ikun jista' jerġa' jkollha menstruwazzjoni, b'mod irregolari. Mara li tkun għaddiet mill-menopawsa naturali, ma jkollhiex ċans li tinqabad tqila; f'ċerti

każijiet in-nisa li jkollhom il-POF xorta waħda jkunu jistgħu joħorġu tqal. Il-POF taffettwa madwar:

- mara minn kull 10,000 sal-età ta' 20 sena
- mara minn kull 1,000 sal-età ta' 30 sena
- mara minn kull 250 sal-età ta' 35 sena
- mara minn kull 100 sal-età ta' 40 sena

L-ewwel sintomu l-aktar komuni tal-POF hu l-menstruwazzjoni irregolari. In-nisa għandhom jinnutaw iċ-ċikli tal-menstruwazzjoni tagħhom ħalli jinfurmaw lit-tabib meta jkun hemm tibdil fil-perjodi. Kultant it-tobba jassoċjaw il-perjodi menstruwali irregolari jew maqbuża (imsejħa amenorrea) mal-istress; imma ċ-ċiklu ta' kull xahar tal-mara, fil-fatt, huwa sinjal importanti tas-saħħa tagħha, bl-istess mod li l-pressjoni tad-demm u t-temperatura tal-ġisem huma sinjali ta' saħħa. Jekk mara jibda jkollha ċikli irregolari jew maqbuża għandha tkellem lit-tabib tagħha biex tara xi jkun qed jikkawża dan it-tibdil. Sintomi oħra relatati mal-POF huma:

- Mumenti ta' fwawar
- Mumenti ta' sħana matul il-lejl
- Bdil fit-tempra u l-burdata
- Inqas konċentrazzjoni
- Nuqqas ta' interess fis-sess
- Uġigħ waqt is-sess
- Nixfa fil-vaġina
- Infertilità

Nuqqas ta' Funzjoni, Mard jew Problemi Sesswali

It-termini mediċi "Mard Sesswali" *(Sexual Disorders)* jew "Nuqqas ta' Funzjoni Sesswali" *(Sexual Dysfunction)* huma komuni, u ħafna drabi jiġu assoċjati mad-dijanjożi psikoloġika jew medika formali. Dawn it-termini jistgħu jimplikaw kundizzjonijiet serji ħafna! Jistgħu jitqiesu wkoll bħala kundizzjonijiet li ma jkunx hemm kura għalihom u li jistgħu jaqtgħu qalb min ikun qed ibati bihom biex ifittex l-għajnuna professjonali.

It-terminu "Problemi Sesswali" hu aħjar, għax inaqqas l-istigma u l-biża' assoċjati ma' dawn is-suġġetti tas-saħħa. Kważi l-problemi sesswali kollha jistgħu jkunu ttrattati. Ħadd m'għandu jsofri fis-skiet minn diffikultajiet sesswali kroniċi (fit-tul) minħabba l-biża' u l-istigma. Il-problemi sesswali mhumiex differenti minn ħafna diffikultajiet oħra tal-ħajja. Għal ħafna problemi sesswali hemm soluzzjoni wkoll.

Dawn il-problemi jitqiesu bħala diffikultà f'kull stadju tal-att sesswali (ix-xewqa, l-istimolu, l-orgażmu u r-ritorn għan-normalità), jekk ikunu qed jipprevenu lill-individwu jew lill-koppja milli jgawdu attività sesswali. Il-problemi sesswali jistgħu jibdew kmieni fil-ħajja ta' persuna, jew jiżviluppaw wara li persuna tkun esperjenzat il-pjaċir u ssodisfat ruħha bis-sess. Problema ta' dat-tip tista' tinħoloq maż-żmien, jew saħansitra tiġi f'daqqa bħala nuqqas ta' ħila totali jew parzjali biex il-persuna tipparteċipa fi stadju wieħed jew f'aktar tal-att sesswali. Il-kawżi tad-diffikultajiet sesswali jistgħu jkunu fiżiċi, psikoloġiċi jew it-tnejn.

Il-fatturi emozzjonali li jaffettwaw is-sess jinkludu kemm problemi interpersonali kif ukoll problemi psikoloġiċi fl-individwu. Il-problemi interpersonali jinkludu l-problemi tal-miżżewġin jew tar-relazzjoni, jew in-nuqqas ta' fiduċja u ta' komunikazzjoni miftuħa bejn iż-żewġ persuni. Il-problemi psikoloġiċi personali jinkludu d-dipressjoni, il-biżgħat marbuta mas-sess u s-sens ta' ħtija, jew xi trawma sesswali li tista' tkun seħħet fl-imgħoddi.

Il-fatturi fiżiċi li jistgħu jwasslu għal problemi sesswali jinkludu:

- Problemi fin-nervituri minħabba korrimenti fid-dahar (bħall-korrimenti fix-xewka tad-dahar)
- Tkabbir tal-glandola tal-prostata fl-irġiel
- Ċerti kundizzjonijiet kroniċi (bħad-dijabete, il-mard kardjovaskulari, l-isklerożi multipla, il-kanċer, u każijiet rari ta' sifilide terzjarja)
- Drogi, bħall-alkoħol, in-nikotina (jiġifieri t-tipjip), is-sustanzi narkotiċi, l-istimulanti, *l-antiipertensivi* (mediċini li jnaqqsu l-pressjoni fid-demm), l-antiistamini, u xi pilloli psikoterapewtiċi (għat-trattament ta' problemi psikoloġiċi bħad-dipressjoni)
- Trattament għal ċerti tipi ta' kanċers (eż. it-trattament tal-kanċer tal-prostata fl-irġiel)
- Mard endokrinali (problemi fit-tirojde, il-glandola pitwitarja, jew adrenali)
- Problemi fil-qalb
- Nuqqasijiet fl-ormoni (testosteron, estroġenu jew androġeni baxxi)
- Problemi fil-provvista tad-demm
- Xi difetti mit-twelid (difetti konġenitali)

Il-problemi sesswali ġeneralment jiġu kklassifikati f'erba' kategoriji: il-problemi tax-xewqat sesswali, il-problemi tat-tqanqil sesswali, il-problemi tal-orgażmu, u l-problemi tal-uġigħ sesswali.

Il-problemi tax-xewqat sesswali (tnaqqis fil-*libido*) jistgħu jkunu kkawżati minn tnaqqis fil-produzzjoni normali tal-estroġenu (fin-nisa) jew tat-testosteron (kemm fl-irġiel kif ukoll fin-nisa). Kawżi oħra jistgħu jkunu relatati mal-età, l-għeja, it-tqala, u mal-mediċini ta' kontra d-dipressjoni. Dawn kollha huma magħrufa li jnaqqsu x-xewqat sesswali fl-irġiel u n-nisa. Il-kundizzjonijiet psikjatriċi, bħad-dipressjoni u l-ansjetà, ukoll jistgħu jnaqqsu x-xewqa għas-sess. Il-biża' ta' tqala mhux mistennija, speċjalment meta ma jkun intuża l-ebda metodu ta' kontroll, jista' jwassal ukoll għal nuqqas ta' xewqa sesswali.

Il-problemi tat-tqanqil sesswali fl-imgħoddi kienu magħrufa bħala **friġidità** fin-nisa u **impotenza** fl-irġiel. Dawn issa nbidlu b'terminu li jagħmel inqas ġudizzju. L-impotenza issa hi magħrufa bħala 'nuqqas fl-erezzjoni' jew 'problema fl-erezzjoni', u l-friġidità issa hi deskritta bħala waħda mid-diversi problemi speċifiċi relatati max-xewqa, it-tqanqil jew l-ansjetà.

Dawn il-kundizzjonijiet jistgħu jagħtu l-idea li raġel u l-mara jkunu qed jistmerru jew jevitaw il-kuntatt sesswali ma' xulxin. Fl-irġiel, jista' jkun hemm nuqqas sħiħ jew parzjali biex tinkiseb jew tinżamm l-erezzjoni, jew nuqqas ta' eċċitament sesswali jew ta' pjaċir fl-attività sesswali.

Jista' jkun hemm kawżi mediċi għal dawn il-problemi, bħal nuqqas ta' tmexxija ta' demm jew nuqqas ta' lubrikazzjoni fil-vaġina. Il-mard kroniku jista' jikkaġuna wkoll dawn id-diffikultajiet u jaffettwa r-relazzjoni tal-koppja. Għalkemm il-mediċina tista' tikkura l-problemi tal-erezzjoni, ħafna problemi ta' dan it-tip fl-irġiel jistgħu jkunu ġejjin minn kundizzjonijiet fiżiċi mhux psikoloġiċi.

Il-problemi fl-orgażmu huma relatati mad-dewmien jew man-nuqqas ta' orgażmu wara l-fażi tal-eċċitament sesswali. Din il-problema tiġri kemm fl-irġiel kif ukoll fin-nisa. Mill-ġdid, xi mediċini ta' kontra d-dipressjoni ġieli jkunu l-kaġun ta' din il-problema – dawn jistgħu jdewmu l-orgażmu jew jeliminawh għalkollox.

Il-problemi tal-uġigħ sesswali jaffettwaw kważi lin-nisa biss u huma magħrufa bħala disparonja (uġigħ ta' waqt il-penetrazzjoni) u vaġiniżmu (kontrazzjoni spażmodika involontarja tal-muskoli tal-ħajt tal-vaġina li jinterferixxu waqt il-penetrazzjoni). Id- disparonja tista' tkun ikkawżata minn nuqqas ta' lubrikazzjoni (nixfa fil-vaġina) fin-nisa. Jista' jkun hemm ukoll problemi fil-pelvi jew fl-għenieqed tal-bajd li jikkaġunaw l-uġigħ waqt l-att sesswali. L-uġigħ fil-vulva jista' jikkawża wkoll d-disparonja u n-nuqqas ta' abbiltà li jkun hemm penetrazzjoni minħabba l-uġigħ.

It-tnaqqis fil-lubrikazzjoni jista' jkun ġej min-nuqqas ta' eċċitament u tqanqil, jew minn tibdil fl-ormoni minħabba l-menopawsa jew it-treddigħ. L-irritazzjoni mill-kremi kontraċettivi tista' tikkawża n-nixfa, biża' u ansjetà mis-sess.

M'hemmx idea ċara ta' x'jikkawża l-vaġiniżmu imma huwa maħsub li jekk mara tkun għaddiet minn xi trawma sesswali, bħal stupru jew abbuż, din *tista'* tgħin għaliha. Problema oħra ta' wġigħ waqt is-sess fin-nisa hi l-vulvodinja jew il-vestibulite vulvara. In-nisa li jbatu minn dil-kundizzjoni jħossu ħruq waqt is-sess li jista' jkun relatat ma' problemi tal-ġilda fil-partijiet tal-vulva u l-vaġina. Il-kawża għal dan l-uġigħ u ħruq mhix magħrufa.

Meta jidew il-problemi sesswali fil-ħajja?

Il-problemi sesswali huma l-aktar komuni fl-ewwel snin tal-età adulta u ħafna jfittxu l-kura għalihom lejn tmiem l-għoxrinijiet u l-bidu tat-tletinijiet. L-inċidenza terġa' tikber qabel u wara s-snin tal-menopawsa fin-nisa, u fl-anzjani – normalment b'sintomi li jibdew jinħassu bil-mod u li huma assoċjati ma' kawżi mediċi ta' problemi sesswali.

Il-problemi sesswali huma aktar komuni f'dawk li jabbużaw mill-alkoħol u d-droga u f'dawk li jbatu mid-dijabete u mill-problemi newroloġiċi diġenerattivi. Jekk ikun hemm problemi psikoloġiċi kontinwi, diffikultà biex tinżamm relazzjoni, jew kontinwità ta' dwejjaq bir-relazzjoni mas-sieħeb/sieħba sesswali, tista' tkun affettwata wkoll il-funzjoni sesswali.

Il-problemi sesswali jistgħu jiġu evitati?

Jekk ikun hemm komunikazzjoni miftuħa, informattiva u korretta dwar is-suġġetti relatati mas-sess u d-dehra tal-ġisem bejn il-ġenituri u t-tfal; l-ulied jistgħu jevitaw l-ansjetà jew is-sens ta' ħtija dwar is-sess, u dan il-fatt jista' jgħinhom ukoll biex jiżviluppaw relazzjonijiet sesswali b'saħħithom.
Meta tara x'inhuma l-effetti possibbli kollha relatati mal-problemi sesswali tal-mediċini, kemm ta' dawk preskritti b'riċetta mit-tabib, u ta' dawk li jinxtraw minn spiżerija, tista' tgħin lil dak li jkun biex jevita milli jieħu mediċini li jistgħu jikkawżawlu problemi sesswali. Biex tippreveni dawn il-problemi, jgħin ukoll jekk tevita l-abbuż mid-droga u l-alkoħol.

Il-koppji li huma miftuħa u onesti fuq il-preferenza u l-emozzjonijiet sesswali tagħhom għandhom aktar ċans li jevitaw uħud mill-problemi sesswali. Idealment għandna nkunu kapaċi nikkomunikaw ix-xewqat u l-preferenza tagħna mas-sieħeb/sieħba li jkollna.

Dawk li jkunu vittma ta' trawma sesswali, bħal abbuż sesswali jew stupru fi kwalunkwe età, huma mħeġġa jfittxu parir psikjatriku. Il-konsulenza individwali ma' espert tat-trawmi tista' tkun ta' benefiċċju biex il-vittmi tal-abbużi sesswali jkunu jistgħu jegħlbu d-diffikultajiet sesswali li jkollhom u jieħdu pjaċir b'esperjenzi sesswali volontarji mas-sieħeb/sieħba tagħhom.

Liema huma s-sintomi komuni tal-problemi sesswali?

Is-sintomi komuni li jħossu n-nisa u l-irġiel huma:

- Nuqqas ta' ħila biex iħossuhom imqanqla sesswalment
- Nuqqas ta' interess fis-sess (nuqqas ta' *libido*)
- Uġigħ waqt l-att sesswali (inqas komuni fl-irġiel milli fin-nisa)

Is-sintomi komuni li jħossu l-irġiel biss huma:

- Dewmien jew nuqqas ta' ħruġ ta' *semen*, minkejja li jkunu

mqanqlin sewwa sesswalment

- Nuqqas ta' abbiltà biex jikkontrollaw il-ħin tal-eġakulazzjoni
- Nuqqas ta' abbiltà biex ikollhom erezzjoni
- Nuqqas ta' abbiltà biex iżommu l-erezzjoni waqt l-att sesswali

Is-sintomi komuni li jħossu n-nisa biss jinkludu:

- Uġigħ minn ħruq fil-vulva jew fil-vaġina meta jkun hemm kuntatt magħhom
- Nuqqas ta' abbiltà li jkollhom orgażmu
- Nuqqas ta' abbiltà għall-mistrieħ tal-muskoli tal-vaġina biex tkun tista' ssir il-penetrazzjoni
- Nuqqas ta' lubrikazzjoni fil-vaġina qabel jew waqt l-att sesswali
- Nuqqas ta' interess fis-sess (u ta' *libido*) minħabba problemi fiżiċi/ormonali, problemi psikoloġiċi, jew problemi fir-relazzjoni

X'jiġri meta persuna tfittex l-għajnuna għal xi nuqqas fis-sistema sesswali tagħha?

It-tabib jinvestiga l-problemi fiżiċi li jkun hemm u jagħmel testijiet għat-tip partikolari ta' problema sesswali li jkollha l-persuna. Tittieħed dejjem l-istorja medika kollha biex:
Jiġu identifikati l-biżgħat, l-ansjetajiet jew is-sens ta' ħtija għall-imġiba jew għall-prestazzjoni sesswali ta' dak li jkun
Jiġi identifikat il-mard jew il-kundizzjonijiet li jista' jkun hemm
Tinkixef kwalunkwe storja ta' trawma sesswali li tista' tkun seħħet fl-imgħoddi

Jista' jsir ukoll eżami fiżiku, imma dan mhux dejjem hu meħtieġ.

Kif jiġu ttrattati l-problemi sesswali?

It-trattament jiddependi mill-kawża tal-problema sesswali. Il-kawżi mediċi li jkunu riversibbli jew li jkunu jistgħu jiġu ttrattati, ġeneralment jiġu kkurati b'mod mediku jew b'operazzjoni.

It-terapija fiżika tista' tkun ta' għajnuna għal xi nies bi problemi sesswali minħabba mard jew diżabilitajiet fiżiċi.

Ċerti mediċini jistgħu jgħinu lill-irġiel li jkollhom diffikultà fl-erezzjoni. Dawn il-mediċini jżidu t-tmexxija tad-demm għall-pene u jkunu jridu jittieħdu minn siegħa sa erba' sigħat qabel l-att sesswali. L-irġiel li jkunu qed jieħdu trattament għall-mard koronarju tal-qalb għandhom jikkonsultaw lill-ispeċjalista mediku tagħhom qabel jieħdu dawn il-mediċini għall-kura tal-problemi fl-erezzjoni.

L-għajnuniet mekkaniċi u l-impjanti tal-pene huma għażla oħra għall-irġiel li ma jkunx jista' jkollhom erezzjoni u li l-mediċina ma tkunx qed tgħinhom f'dan.

In-nisa li jkollhom nixfa fil-vaġina jistgħu jużaw *ġellijiet* lubrikanti, kremi ormonali, u – fil-każ ta' dawk li jkunu deħlin fil-menopawsa jew qegħdin fiha – bit-terapija ta' minflok l-ormoni. F'ċerti każijiet, in-nisa b'nuqqas ta' androġenu jkunu jistgħu jiġu megħjuna billi jieħdu t-testosteron. Ċerti eżerċizzji fiżiċi, bħall-eżerċizzji Kegel, jistgħu jżidu wkoll il-mixja tad-demm għall-vulva/vaġina, u jsaħħu l-muskoli involuti waqt l-orgażmu.

Il-*vulvodinja* (kundizzjoni ta' wġigħ koronarju li taffettwa l-parti tal-vulva) tista' tkun ittrattata bi krema li tmewwet il-parti, bil-*biofeedback*, jew b'dożi baxxi ta' ċerti antidipressanti li jikkuraw ukoll l-uġigħ fin-nervituri. L-interventi kirurġiċi ma kinux ta' suċċess għat-trattament ta' din il-problema.

It-trattamenti tal-imġiba jinvolvu ħafna tekniki differenti ta' trattament tal-problemi assoċjati mal-orgażmu u man-nuqqasijiet ta' ħeġġa għas-sess. L-istrateġiji tal-istimolu individwali u tat-trattament tal-*Masters and Johnson* huma fost it-terapiji ta' mġiba użati.

F'ħafna każijiet kulma jkun hemm bżonn hija biss edukazzjoni sempliċi, miftuħa, korretta u ta' għajnuna dwar is-sess u l-imġiba jew ir-risponsi sesswali. Xi koppji jistgħu jingħataw il-pariri flimkien ħalli jindirizzaw il-problemi interpersonali u l-istili tal-komunikazzjoni tagħhom ma' xulxin. Jista' jkun hemm bżonn il-psikoterapija biex jiġu indirizzati l-ansjetajiet, il-biżgħat, l-inibizzjonijiet jew id-dehra batuta tal-persuna.

X'inhi l-probabbiltà tar-riżultat tat-trattamenti tal-problemi sesswali?

Ir-riżultat jiddependi mit-tip u min-natura tal-problema sesswali. B'mod ġenerali, dan ikun tajjeb għax il-problemi fiżiċi sesswali jkunu jistgħu jiġu kkurati jew jiġu riversibbli. Iżda xi kawżi organiċi ma jirrispondux għat-trattamenti mediċi jew kirurġiċi. In-nuqqas fiżiku tal-ġisem għal tul ta' żmien jista' joħloq ukoll problemi sesswali.

Fil-każ tal-problemi sesswali li jkunu ġejjin minn problemi f'relazzjoni jew minn fatturi psikoloġiċi, il-pronjożi ġeneralment tkun tajba għal nuqqas ta' funzjoni temporanja jew ħafifa minħabba stress temporanju jew nuqqas ta' informazzjoni korretta. Iżda dawk il-każijiet li huma assoċjati ma' relazzjoni kronika fqira jew ma' problemi psikjatriċi serji, ġeneralment ma jkollhomx riżultati pożittivi.

X'inhuma l-kumplikazzjonijiet tal-problemi sesswali?
Bħalma ġie spjegat, xi forom ta' problemi sesswali jistgħu jikkawżaw l-infertilità. F'ċerti individwi, il-problemi sesswali persistenti jistgħu jwasslu għal dipressjoni. Għalhekk għandha tiġi ddeterminata l-marda/problema tal-individwu (u tal-koppja, meta jkun il-każ). In-nuqqas tal-funzjoni sesswali hu importanti biss jekk dan ikun kawża ta' tħassib għall-koppja. Il-problemi sesswali li ma jkunux indirizzati kif jixraq jistgħu jwasslu għal tilwim u saħansitra ġieli wkoll għal tmiem ir-relazzjoni.

KAPITLU 7

il-kontraċezzjoni u l-ippjanar tal-familja

Daħla

F'dawn l-aħħar snin l-ippjanar tal-familja sar aktar aċċettat f'Malta. Bis-saħħa tal-Liġi tal-Istampa tal-1974, tneħħiet il-projbizzjoni tar-reklamar tal-kontraċettivi. Is-sena ta' wara, tneħħiet ukoll il-projbizzjoni tal-importazzjoni tagħhom. Illum, il-Maltin jistgħu jiksbu l-informazzjoni u pariri professjonali dwar il-kontraċettivi u l-ippjanar tal-familja miċ-Ċentri tas-Saħħa tal-Gvern, mingħand it-tobba tal-familja, mill-ġinekologi u mingħand professjonisti oħra tas-saħħa (spiżjara, infermiera u qwiebel) fil-komunità.

Il-kontraċezzjoni mhux biss tħares lin-nisa minn tqala li ma tkunx ippjanata, imma tagħtihom ukoll poter fuq ġisimhom. Fl-Ingilterra, sa tmiem is-sittinijiet, il-kontraċettivi ma kinux disponibbli għan-nisa mhux miżżewġa. Il-kontraċezzjoni tagħti l-opportunità lin-nisa li jagħżlu jekk joħorġux tqal jew le, biex ibiegħdu tqala minn oħra, u b'hekk ikollhom iċ-ċans jiżviluppaw ħajjithom bl-edukazzjoni u l-karrieri. Iżda din il-ħaġa toħloq ukoll dilemma: permezz tal-kontraċezzjoni ferm effettiva ta' żmienna, in-nisa tal-lum iridu jiddeċiedu meta se jkollhom tarbija, u kultant qisu qatt ma jkun hemm il-waqt opportun għal dan! Ħafna nisa jħallu sa meta jkunu qabżu sew it-tletin sena biex ikollhom it-tfal, imbagħad isibuha diffiċli biex joħorġu tqal. Fil-letteratura xjentifika nsibu wkoll li xi nisa jkollhom nuqqasijiet fil-kontraċezzjoni li jistgħu jkunu ġejjin mix-xewqa subkonxja tagħhom li joħorġu tqal. Il-kontraċezzjoni żviluppat b'mod drastiku fl-aħħar għoxrin sena, bit-tnedija ta' metodi ta' kontraċezzjoni li jdumu aktar u li huma riversibbli bħas-sistemi kontraċettivi ormonali ta' ġol-utru. Dawn il-metodi huma ta' alternattiva mill-aqwa għall-isterilizzazzjoni, li hi kkunsidrata bħala permanenti, u joffru għażla aktar wiesgħa għan-nisa kollha.

Il-metodi kollha tal-kontraċezzjoni jistgħu jkunu kklassifikati f'erba' tipi ewlenin. Dawn huma:

- Il-metodi naturali għall-ippjanar tal-familja
- Il-metodi ta' twaqqif
- Il-metodi ormonali
- Il-metodi kirurġiċi

L-Effettività tal-Kontraċezzjoni

Tkun taf kemm hu effettiv metodu ta' kontraċezzjoni billi tkejjel ir-rata ta' falliment tiegħu, jew bin-numru ta' konċepimenti mhux ippjanati (irrispettivament mir-riżultat tat-tqala) li jseħħu f'persuna li tkun qed tuża dan il-metodu għal sena. Kultant dan ikun irrappreżentat b'perċentwal, imma b'mod aktar korrett bin-numru ta' każijiet ta' tqala għal kull 100 sena ta' mara. Sena ta' mara tirrappreżenta 12-il xahar mill-ħajja riproduttiva ta' mara li tkun attiva sesswalment, u li allura jkollha ċans li tinqabad tqila.

Il-bażi ta' ħafna kalkoli tar-rata tal-falliment hi magħrufa bħala r-Rata tat-Tqala ta' Pearl, jew l-Indiċi ta' Pearl, u tiġi kkalkulata hekk:

Ir-rata ta' falliment = it-total ta' tqaliet mhux ippjanati x 1200 / bit-total ta' xhur ta' espożizzjoni*

**1200 huwa n-numru ta' xhur f'100 sena*

Ir-rata medja tat-tqala għal koppja attiva sesswalment u li ma tużax kontraċettivi tammonta għal 85 tqala f'kull 100 sena ta' mara. Jekk metodu ta' kontraċezzjoni jirriżulta f'rata ta' inqas minn 10 tqaliet għal kull 100 sena ta' mara, jitqies li jkun effettiv ħafna. L-effiċjenza ta' kull metodu ta' kontraċezzjoni tirrifletti r-rati ta' falliment f'*użu perfett* (jiġifieri metodu ħażin) jew f'*użu tipiku* (jiġifieri l-falliment fl-użu tal-metodu

jew ta' min jipprovdi l-kontraċettiv). Għalhekk, il-metodi ta' kontraċezzjoni jfallu minħabba tliet raġunijiet ewlenin: minħabba l-metodu nnifsu, minħabba min jużah, jew minħabba min jipprovdih.

Il-falliment tal-metodu jseħħ meta mara tinqabad tqila xorta waħda minkejja li l-metodu ta' kontraċezzjoni jintuża kif suppost (jew jitpoġġa sew fil-każ tal-impjanti, il-mezzi tar-ram ta' ġol-utru *(copper intrauterine)* u s-sistema tal-produzzjoni tal-levonorġestrel fl-utru). Il-falliment tal-metodu jinkludi wkoll dawk il-fallimenti li jiġru minħabba d-differenzi fiżjoloġiċi tan-nisa, bħall-piż u l-età.

Il-falliment ta' min juża l-kontraċettiv iseħħ meta mara tinqabad tqila xorta waħda għax il-metodu ma jintużax sew jew jintuża ħażin.

Il-falliment ta' min jipprovdi l-kontraċettiv iseħħ meta l-mara tinqabad tqila xorta waħda għax min jipprovdilha l-kontraċettiv (il-professjonist mediku) ikun ħa żball, ngħidu aħna għax ikun taha informazzjoni żbaljata fuq kif tużah jew ikun ċarrat l-utru waqt li jkun qed idaħħal il-mezz kontraċettiv fl-utru.

Ir-rati ta' falliment fl-użu tal-kontraċezzjoni huma ogħla fil-prattiċi ta' kuljum, milli meta jsiru fi klinika. Fil-każ tal-metodi dipendenti tal-kontraċezzjoni (eż. il-metodi naturali tal-ippjanar tal-familja, il-kondom u l-pillola kontraċettiva) ir-rati ta' falliment huma l-ogħla fl-ewwel 12-il xahar tal-użu. Dawk li jużaw dawn il-metodi fit-tul aktarx li jkunu dawk li jużaw il-metodu kif suppost u jinkludu wkoll lil dawk li jkollhom fertilità baxxa.

Tabella 1: Taqsira tal-effiċjenza tal-metodi differenti ta' kontraċezzjoni użati fir-Renju Unit,u r-rati ta' kontinwità tagħhom (ibbażati fuq studji li saru fl-Istati Uniti).

Metodu	Il-perċentwal ta' nisa li jkollhom tqala li ma jkunux qed jistennewha fl-ewwel sena tal-użu tal-metodu: L-użu tipiku (il-falliment tal-utent)	L-użu perfett (il-falliment tal-metodu)	Il-perċentwal ta' nisa li jkomplu jiżaw il-metodu fis-sena ta' wara li jkunu bdewh
L-ebda metodu	85%	85%	-
Ippjanar naturali tal-familja	25%	1–9% skont il-metodu	51%
Il-Pillola Kontraċettiva Kontraċettivi orali kombinati Pillola tal-proġestoġen biss	 8% 4%	 0.30%	 68%
Medroxyprogesterone injettat *(Depo-Provera)*	3%	0.30%	56%
Impjant tal-*etonogestrel*	0.05%	0.05%	75%
L-istikka *(patch)* kontraċettiva kombinata	8%	0.30%	68%
Iċ-ċirku kontraċettiv komninat tal-vaġina	0.96 ***L-indiċi Pearl*** †	0.64 ***L-indiċi Pearl*** †	—
Il-kontraċettiv tar-ram li jiddaħħal fl-utru (IUD): ParaGard (TCu380A)	0.80% ***2%: Ir-rata ta' tqala kumulattiva fi 12-il sena***	0.60% ***2%: Ir-rata ta' tqala kumulattiva fi 12-il sena***	78%
Sistema ta' ġol-utru li tarmi l-levonorġestrel (IUS)	0.20%	0.20%	80%
Id-dijaframma u l-ispermiċida	16%	6%	57%
Il-kappa tal-għnq tal-utru u l-ispermiċida:	-	-	-
Nisa li jkunu diġà wildu	32%	20%	46%
Nisa li qatt ma wildu	16%	9%	57%
Il-kondom tan-nisa (mingħajr spermiċida)	21%	5%	49%
Il-kondom tal-irġiel (mingħajr spermiċida)	15%	2%	53%
Il-ħruġ tal-pene mill-vaġina qabel l-eġakulazzjoni	27%	4%	43%
L-isterilizzazzjoni tal-mara	0.50% 1 f'200 - ir-rata ta' falliment ta' matul il-ħajja	0.50% 1 f'200 - ir-rata ta' falliment ta' matul il-ħajja	100%
L-isterilizzazzjoni tar-raġel	0.15% 1 f'700 - ir-rata ta' falliment ta' matu il-ħajja	0.10% 1 f'1000 - ir-rata ta' falliment ta' matu il-ħajja	100%

Sors: Trussel, J. (2011). Contraceptive Efficacy. F'Hatcher, R.A., Trussel, J., Nelson, A.L., Cates, W., Steward, F.H., Kowal, D. Conraceptive Technology: L-20 edizzjoni riveduta. New York: Ardent Media.

† L-Indiċi Pearl (in-numru ta' tqaliet għal kull 100 sena ta' mara li tuża xi metodu) s'issa huwa l-uniku sors disponibbli ta' informazzjoni fuq l-effiċjenza taċ-ċirku kontraċettiv kombinat tal-vaġina li jissuġġerixxi informazzjoni komparabbli ma' dik magħrufa għall-kontraċettivi orali kombinati [Il-Kompendju tal-Mediċini tal-ABPI, 2009b].

Il-Metodi Naturali għall-Ippjanar tal-Familja

Il-metodi naturali għall-ippjanar tal-familja ilhom jintużaw mill-imgħoddi, speċjalment mill-komunitajiet Kattoliċi Rumani. Dawn jinvolvu l-osservazzjoni ta' ċerti tibdiliet fil-ġisem li jindikaw l-istadji tal-ovulazzjoni. Minn din l-informazzjoni l-koppja tkun tista' tagħżel li tastjeni mill-att sesswali u tuża dan bħala l-metodu tagħha għall-ippjanar tal-familja, jew tuża dal-perjodu fertili għall-att sesswali penetranti ħalli l-mara tkun tista' toħroġ tqila. Din tissejjaħ *kuxjenza dwar il-fertilità*.

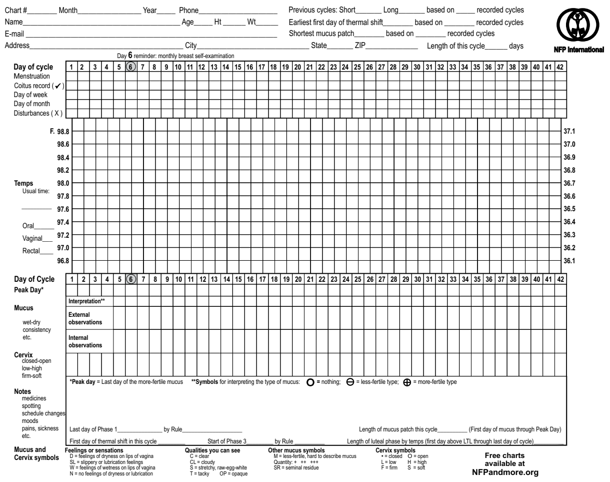
Dawn il-metodi naturali għall-ippjanar tal-familja qabel konna nirreferu għalihom bħala l-*astinenza perjodika*, il-*perjodu sigur* u l-*metodi tar-ritmu* jew *tal-perjodi.* Kien biss dan l-aħħar li bdew jissejħu bħala l-*metodi ta' kuxjenza dwar il-fertilità*, u peress li ħafna aktar nisa qed jagħżlu li jdumu ma joħorġu tqal, din saret għażla popolari. In-nisa li jfittxu l-għajnuna fuq il-metodi naturali għall-ippjanar tal-familja normalment jingħataw il-parir li jużaw settijiet ta' mezzi li jgħinuhom isiru aktar konxji fuq il-'perjodi' tal-fertilità tagħhom. Dan l-aħħar żdiedet ir-riċerka fuq il-qasam tal-produzzjoni tas-sistemi kontraċettivi personali u tal-istikek tal-awrina. Għall-metodu tat-temperatura bdew jintużaw termometri elettroniċi u diġitali li tejbu aktar il-qari tat-temperatura u naqqsu l-ħin tal-klijenti biex isiru jafu t-temperatura ta' ġisimhom.

Il-metodi naturali ewlenin għall-ippjanar tal-familja

Hemm erba' metodi naturali ewlenin għall-ippjanar tal-familja u għall-kuxjenza dwar il-fertilità:

- Il-metodu tat-temperatura
- Il-metodu tal-mukuż ta' mal-għonq tal-utru (li qabel kien magħruf qabel bħala l-metodu *Billings*)
- Il-metodu tal-kalendarju

Natural Family Planning (NFP) Chart



- Taħlita ta' metodi, magħrufa wkoll bħala l-metodu tas-sintomu tas-sħana *(symptom-thermal)* jew ta' aktar minn indikazzjoni waħda *(double-check).*

Dawn il-metodi jgħinu lill-mara tagħraf meta sseħħ l-ovulazzjoni. Din ġeneralment tiġri bejn 12-il jum u 16-il jum qabel il-perjodu menstruwali li jkun imissha. Il-bajda tibqa' kapaċi li tista' tiġi ffertilizzata għal 12-24 siegħa u l-isperma tista' tibqa' tiffertilizza l-bajda għal 3-5 ijiem, għalkemm f'xi okkażjonijiet instab li l-isperma tista' tibqa' ħajja sa 7 ijiem fl-utru.

L-Effiċjenza

L-effettività tal-metodi naturali għall-ippjanar tal-familja hi ta' 75% bl-użu tipiku u bejn 91% - 99%, meta użati b'attenzjoni, skont il-metodu użat. Il-metodu sinto-termiku (tal-qari tat-temperatura tal-ġisem tal-mara) hu l-aktar wieħed effettiv għax jikkonsisti f'taħlita ta' metodi. Skont it-teorija, l-effiċjenza ta' dan il-metodu tista' tkun għolja sa 99%, iżda l-effiċjenza tiegħu u ta' kwalunkwe metodu naturali ieħor għall-ippjanar tal-familja tiddependi mil-livell ta' motivazzjoni u impenn li jkollha l-koppja. Ħafna nisa u rġiel jużaw dal-metodu biex ibiegħdu tqala minn oħra, u dawn aktarx li jkunu aktar motivati u attenti; aktarx li ma jiħdux wisq riskji u għalhekk ir-rata ta' falliment fl-użu tagħhom tkun aktar baxxa, filwaqt li r-rata tal-effiċjenza tkun għolja. Fl-aħħar nett, il-livell tat-tagħlim u l-għarfien fuq dan il-metodu jinfluwenza l-effettività tiegħu. Għalhekk hu importanti li dal-metodu jiġi mgħallem minn professjonisti tas-saħħa li jkunu mħarrġin fl-ippjanar naturali tal-familja.

L-Iżvantaġġi tal-Metodi Naturali għall-Ippjanar tal-Familja

- Jitolbu l-motivazzjoni
- Iridu jiġu mgħallma minn speċjalisti fl-ippjanar naturali tal-familja
- Jeħtieġu l-osservazzjoni u ż-żamma ta' rekords tat-tibdil tal-ġisem
- Jistgħu jieħdu ż-żmien biex ikunu mgħallma u għalhekk jeħtieġu perjodu ta' astinenza

Il-vantaġġi tal-Metodi Naturali għall-Ippjanar tal-Familja

- Meta titgħallimhom, il-koppja tkun tista' tużahom kif trid biex tikkontrolla t-tqala
- Ma jiswewx flus (ħlief il-metodu tal-kontraċezzjoni personali)
- Jistgħu jintużaw biex il-mara jkollha aktar ċans li toħroġ tqila
- Iżidu l-għarfien tal-koppja dwar it-tibdiliet li jiġru f'ġisimhom u fil-fertilità tagħhom
- Ma jħallux effetti fiżiċi
- Aċċettati aktar mill-komunità Kattolika Rumana

Il-Metodu tat-Temperatura

Il-metodu tat-temperatura jinvolvi li l-mara tieħu t-temperatura tagħha kuljum u żżomm rekord tat-temperatura bażika ta' ġisimha. Wara l-ovulazzjoni t-temperatura bażika tal-ġisem (BBT) tinżel ftit, imbagħad togħla b'0.2-0.4°C u tibqa' hekk sal-perjodu menstruwali li jkun imiss. Il-mara tkun avżata biex ta' kuljum, u fl-istess ħin, tieħu t-temperatura qabel toħroġ mis-sodda. Jekk tkun taħdem matul il-lejl għandha tagħmel dan wara li torqod, filgħaxija. It-temperatura trid tittieħed qabel tixrob jew tiekol għax dawn jaffettwaw it-temperatura bażika tal-ġisem. It-termometru għandu jkun tal-ovulazzjoni li jkejjel il-gradi ta' bejn il-35 u d-39°C, maqsumin f'għaxra. Jista' jintuża termometru diġitali jew elettroniku li jieħu madwar 45 sekonda biex jaqra t-temperatura. Fil-każ tat-termometri tradizzjonali, dawk tal-ħġieġ bil-merkurju fihom, it-temperatura tittieħed mill-ħalq għal 5 minuti, mill-vaġina, jew mill-musrana d-dritta (rektum) li tieħu 3 minuti. It-temperatura trid tittieħed dejjem mill-istess post biex ikunu evitati l-ineżattezzi. Importanti li l-gradi jinżammu mniżżla f'tabella mill-ewwel ġurnata tal-perjodu tal-menstruwazzjoni. Jekk it-temperatura togħla u tibqa' hekk għal 3 ijiem, il-koppja tkun tista' tagħmel l-att sesswali mingħajr protezzjoni sal-ewwel ġurnata tal-perjodu tal-menstruwazzjoni li jkun imiss.

L-iżvantaġġi

- Jeħtieġ il-motivazzjoni
- Irid jiġi mgħallem minn speċjalisti tal-ippjanar naturali tal-familja
- It-temperatura bażika tal-ġisem hi affettwata mill-mard, irqad irregolari, stress, alkoħol u mediċina, eż. l-aspirina
- Jekk it-temperatura ma tittiħidx kuljum, fl-istess ħin tal-ġurnata, jista' jkun hemm xi ineżattezzi fit-temperatura bażika tal-ġisem
- Ma jindikax il-bidu tal-perjodu fertili, u għalhekk jagħmilha aktar diffiċli biex ikun hemm tqala
- Jeħtieġ perjodi twal ta' astinenza għax jindika biss il-perjodu menstruwali ta' wara l-ovulazzjoni

Il-vantaġġi

- Iżid l-għarfien tal-koppja u jagħmilha konxja mill-perjodu fertili
- Jgħin lin-nisa li jkollhom ċikli irregolari billi jindikalhom il-perjodu tal-ovjulazzjoni tagħhom
- Jista' jgħin biex jindika tibdiliet oħra fil-ġisem bħal-likwidu mukuż tal-għonq tal-utru
- Jiġi kkontrollat mill-mara
- Jista' jintuża biex il-mara tippreveni t-tqala jew toħroġ tqila

Il-Metodu tal-likwidu Mukuż tal-Għonq tal-Utru

Il-metodu tal-likwidu mukuż tal-għonq tal-utru jinvolvi li l-mara tosserva dan il-likwidu tal-għonq tal-utru kuljum. Dan ivarja matul iċ-ċiklu. Wara l-menstruwazzjoni jkun hemm ftit minnu u ħafna drabi jkun 'xott'. Jista' jkun hemm nuqqas ta' mukuż jew inkella jkun jidher iwaħħal u jekk jiġġebbed bejn is-swaba' jinqata'. Dan huwa magħruf bħala *mukuż infertili*. Hekk kif tibda tifforma l-bajda, iż-żieda fl-ammonti ta' ormoni (l-estroġenu) żżid il-mukuż tal-għonq tal-utru. Dan jimmarka l-bidu tal-fażi fertili. Il-livelli tal-estroġenu jkomplu jogħlew qabel l-ovulazzjoni u l-mukuż tal-għonq tal-utru jsir abbundanti, ċar u jkun jista' jiġġebbed; jekk jinżamm bejn żewġ swaba' jibqa' qisu ħajta twila mingħajr ma tinqata' – fatt magħruf bħala *Spinnbarkeit* (terminu bijomediku Ġermaniż li jfisser il-*kapaċità ta' xi ħaġa li tiġġebbed*) – li tirreferi għall-karatteristika tat-tiġbid fi gradi differenti tal-mukuż tal-għonq tal-utru.

Dan it-tip ta' mukuż jixbah lill-abjad tal-bajd nej u jissejjaħ *mukuż fertili*. Dan jgħin lill-isperma u jipprovdi l-aħjar ambjent biex iwassalha fil-parti ta' fuq tal-utru. L-aħħar ġurnata li fiha jkun hemm dan it-tip ta' mukuż hi magħrufa bħala 'l-qofol'; din tista' tidentifikaha biss il-ġurnata ta' wara billi tqabbel l-ammont ta' mukuż li jkollok dakinhar ma' dak li tkun rajt il-ġurnata ta' qabel. Erbat ijiem wara din il-ġurnata, il-mukuż jeħxien, jonqos, jibda jsir iwaħħal u ma jibqax ċar. Dan hu l-mukuż infertili li minnu l-isperma ma tkunx tista' tgħaddi għax ma jipprovdilhiex ambjent favorevoli biex tagħmel dan. Dan it-tibdil fil-mukuż iseħħ minħabba li l-bajda tkun inqatgħet u l-livell tal-estroġenu jkun niżel. Il-mara hi mgħallma biex tosserva u żżomm rekord tal-mukuż tal-għonq tal-utru diversi drabi matul il-ġurnata billi tiġbor ftit fuq biċċa karta *(toilet paper)* jew billi ddaħħal żewġt iswaba fil-vaġina u tiċċekkja l-konsistenza u l-kulur tiegħu.

Ir-riċerka wriet li r-rata ta' falliment ta' dan il-metodu hi ta' 1.5 għal kull 100 mara u r-rata ta' falliment tal-użu ta' dan il-metodu hi ta' 15.9 għal kull 100 mara, f'21 xahar. Dan juri l-importanza tat-taħriġ u l-motivazzjoni tal-klijenta u s-sieħeb tagħha ħalli l-metodu jkunilhom aktar effettiv.

L-iżvantaġġi

- Jeħtieġ il-motivazzjoni
- Irid jiġi mgħallem minn speċjalista tal-ippjanar naturali tal-familja
- Il-mara tista' tieħu minn 2-3 ċikli biex titgħallem dal-metodu
- L-infezzjonijiet fil-vaġina jistgħu jagħmluha diffiċli biex tidentifika l-mukuż fertili
- Xi mediċini li jintużaw fit-trattament tal-irjħat eċċ. jistgħu jnaqqsu l-produzzjoni tal-mukuż tal-għonq tal-utru
- Jinvolvi l-mess tal-ġisem u dan jista' jdejjaq lil xi nisa

- Jeħtieġ l-astinenza

Il-vantaġġi

- Jiġi kkontrollat mill-mara
- Jagħti l-opportunità lill-mara li tesplora u tħossha aktar komda b'ġisimha
- Iżid l-għarfien dwar it-tibdil tal-ġisem
- Ibassar il-mukuż fertili u għalhekk jgħin lill-mara biex tkun tista' toħroġ tqila
- Jista' jintuża għall-prevenzjoni tat-tqala

Il-Metodu tal-Kalendarju

Il-metodu tal-kalendarju jinvolvi li l-mara tagħraf meta jkun il-perjodu fertili tagħha. Dan ġeneralment ikun minn 12 sa 16-il jum qabel l-ewwel ġurnata taċ-ċiklu menstruwali li jkun imissha. Il-mara tagħraf dan billi tqabbel b'mod retrospettiv (illum jitqabbel mal-bieraħ) fiċ-ċiklu tal-menstruwazzjoni tagħha għal perjodu ta' madwar 6 – 12-il xahar ta' ċikli rrekordjati. Dan il-metodu m'għadux jitqies affidabbli waħdu, imma jista' jintgħallem ma' metodu ieħor bħat-taħlita tal-metodi.

L-iżvantaġġi

- Mhux ta' min joqgħod fuqu għax ma jqisx iċ-ċikli irregolari
- L-istress, il-mard u l-ivvjaġġar jistgħu jaffettwaw iċ-ċiklu menstruwali
- Jeħtieġ il-motivazzjoni
- Irid jinżamm rekord taċ-ċiklu menstruwali minn 6 xhur sa 12-il xahar qabel jibda jintuża.

Il-vantaġġi

- Jiġi kkontrollat mill-mara
- Iżid l-għarfien dwar il-fertilità
- Jista' jintuża ma' metodu ieħor

It-Taħlita tal-Metodi

Ħafna drabi din tissejjaħ bħala l-metodu tas-sħana *(symptom-thermal)* jew ta' aktar minn indikazzjoni waħda *(double-check)* u tikkombina l-metodi tat-temperatura, tal-kalendarju u tal-mukuż tal-għonq tal-utru flimkien. Għalhekk hi aktar effettiva bħala kontraċettiv. In-nisa huma mħeġġa wkoll biex josservaw it-tibdil fl-għonq tal-utru bħall-konsistenza, il-pożizzjoni u jekk il-fetħa tiegħu tkunx miftuħa jew magħluqa. Fil-bidu taċ-ċiklu, meta l-livelli tal-ormoni (l-estroġenu u l-proġesteron) ikunu baxxi, l-għonq tal-utru jkun imniżżel 'l isfel fil-vaġina u jkun jista' jinħass faċilment. Il-fetħa tal-għonq tal-utru tkun magħluqa u tkun tinħass iebsa. Meta l-livelli tal-estroġenu jogħlew, l-għonq tal-utru jinbidel u fil-ġurnata tal-qofol tal-mukuż, il-fetħa tiegħu tkun tinħass ratba. Tinfetaħ, u l-għonq tal-utru jitla' aktar 'il fuq fil-vaġina, u jkun aktar diffiċli biex jinħass. Wara l-ovulazzjoni l-għonq tal-utru jerġa' lura għal li jkun; 'l isfel, u iebes meta jkun magħluq. L-iċċekkjar tal-pożizzjoni u tal-konsistenza tal-għonq tal-utru, flimkien mal-metodu tal-mukuż tal-għonq tal-utru, jista' jsir faċilment miż-żewġ partijiet tal-koppja. In-nisa huma mħeġġa josservaw u jżommu rekord tat-tibdil tal-burdata li jkollhom u tas-sensittività ta' sidirhom lejn l-aħħar parti taċ-ċiklu. Jistgħu jħossu l-uġigħ tal-ovulazzjoni (magħruf bħala l-"*mittelschmerz*") u/jew jaraw id-dmija f'nofs iċ-ċiklu. Dawn kollha huma indikazzjoni u konferma ta' tibdil fiċ-ċiklu.

L-iżvantaġġi

- Teħtieġ il-motivazzjoni
- Trid tiġi mgħallma minn speċjalista tal-ippjanar naturali tal-familja
- Teħtieġ impenn ta' kuljum

Il-vantaġġi

- Tgħin lill-mara biex tagħraf il-bidu u t-tmiem tal-fażi fertili tagħha
- Tista' tintuża biex il-mara jkollha aktar ċans li tinqabad tqila
- Effettiva ħafna aktar minn kull metodu ieħor naturali għall-ippjanar tal-familja

Is-Sistemi Personali ta' Kontraċezzjoni

Is-sistemi personali tal-kontraċettivi huma settijiet ta' mezzi/kontraċettivi elettroniċi li jintużaw mid-dar, bil-ħsieb li jgħinu lill-mara tkun taf meta hu l-perjodu tal-fertilità tagħha. Jistgħu janalizzaw it-tibdil fil-livelli tal-ormoni fl-awrina *(luteinising hormone monitors)*, it-temperatura bażika tal-ġisem *(thermal monitors)*, ir-reżistenza elettronika tal-bżieq u l-likwidu vaġinali *(electrolyte monitors)*. Dawn il-metodi jistgħu jintużaw ukoll flimkien. Xi marki ta' dawn il-mezzi ta' moniteraġġ huma rreklamati kemm għall-ippjanar tat-tqala kif ukoll bħala metodu għall-kontroll tat-twelid.

Jekk dawn is-sistemi jintużaw b'mod għaqli u konsistenti jistgħu jkunu bejn 93% u 99% effettivi biex jipprevenu tqala mhux ippjanata; l-effettività mogħtija hi r-riżultat ta' riċerka prospettiva kontinwa. Dawn il-mezzi jkejlu l-livelli tal-ormoni fl-awrina permezz ta' stikek tat-test tal-awrina, jew it-temperatura bażika tal-ġisem permezz ta' *sensors* tat-temperatura. L-informazzjoni tinħażen f'ġabra tad-dati *(database)* fil-memorja tal-kontraċettiv elettroniku stess, u mbagħad tgħarraf lill-mara b'meta jibda u jintemm il-perjodu fertili tagħha u jekk tkunx fertili jew le. It-testijiet tal-awrina jridu jsiru fuq kampjun li jittieħed kmieni filgħodu, li mbagħad jiddaħħal fil-magna. Ġeneralment dan ikun irid isir għal tmint ijiem fix-xahar, imma fl-ewwel xahar ikun hemm bżonn li din issir għal 16-il jum sħaħ biex il-ġabra tad-dati jkollha kemm jista' jkun informazzjoni dwar il-mara. Dawn is-sistemi jinvolvu

x-xiri ta' darba tal-apparat tal-kontraċettiv u l-pakkett biex tibda, imbagħad l-istikek tat-testijiet kull xahar.

L-iżvantaġġi

- Jiswew il-flus
- Jistgħu jintużaw biss min-nisa li ċ-ċiklu menstruwali tagħhom hu ta' bejn it-23 u l-35 jum

Il-vantaġġi

- M'għandhomx effetti sistemiċi
- Jiġu kkontrollati mill-mara
- Jistgħu jintużaw għall-ippjanar tat-tqala
- Huma riversibbli – tista' tneħħihom
- Kontraindikazzjonijiet assoluti għall-moniteraġġ tal-ormoni
- Mhux tajbin għal nisa li ċ-ċiklu tagħhom mhux ta' bejn it-23 – 35 jum
- Mhux tajbin għal nisa li qed ireddgħu
- Mhux tajbin għal nisa li qed jieħdu t-trattamenti tal-ormoni
- Mhux tajbin għal nisa li għandhom mard fil-kliewi jew fil-fwied
- Mhux tajbin għal nisa li għandhom is-sintomi tal-menopawsa
- Mhux tajbin għal nisa li għandhom marda poliċistika fl-għenieqed tal-bajd *(polycystic ovarian syndrome)*

Metodu Naturali tal-Kontroll tat-twelid għall-irġiel

L-għażla ta' kontraċezzjoni għall-irġiel hija limitata meta tqabbilha mal-għażla li teżisti għan-nisa. Ħafna mir-riċerka kienet immirata għall-klijenti nisa peress li huma dawn li joħorġu tqal u peress li hu aktar faċli li twaqqaf ċiklu ta' xahar ta' ovulazzjoni milli proċess kontinwu tal-produzzjoni tal-isperma.

Il-Coitus Interruptus

Il-*coitus interruptus* hu dak il-metodu meta r-raġel joħroġ il-pene mill-vaġina qabel l-eġakulazzjoni, waqt l-att sesswali. Dan hu l-eqdem metodu ta' kontraċezzjoni u saret referenza għalih fil-Bibbja (Ġenesi 38: vers 9) u fil-Koran. Il-*coitus interruptus* hu aċċettat bħala metodu ta' kontraċezzjoni mill-komunitajiet Musulmani u Kristjani. L-isem *coitus interruptus* rari jintuża mill-irġiel u n-nisa – minflok ġeneralment tintuża l-kelma ħruġ, għalkemm jintużaw diversi ewfemiżmi oħra bħal 'joqgħod attent' jew 'iħares l-affarijiet tiegħu'.

Ħafna koppji jagħżlu li jużaw dan il-metodu minħabba l-aċċessibbiltà tiegħu. Dan jista' jkun minħabba l-fatt li ma jkollhomx kontraċettiv ieħor għad-dispożizzjoni tagħhom waqt l-att sesswali jew għaliex iħossu li l-għażliet l-oħra mhumiex tajbin jew aċċettabbli. Il-metodu tal-*coitus interruptus* ħafna drabi jintgħażel mill-koppja għax hu aċċettat mir-reliġjon. Għal ħafna koppji dan jista' jkun metodu xieraq ta' kontraċezzjoni għax jiġi kkontrollat minnhom stess u huwa faċilment riversibbli. Il-koppja jkollha s-setgħa li, meta tkun tixtieq tarbija, tmur lura mid-deċiżjoni u tagħmel is-sess 'mingħajr protezzjoni'.

L-effiċjenza ta' dan il-metodu tvarja imma jekk jintuża bil-għaqal u b'mod konsistenti jista' jkun sa 96% effettiv fil-prevenzjoni tat-tqala. Iżda dic-cifra tista' tkun baxxa sa 73% wkoll jekk il-metodu jintuża b'inqas attenzjoni u impenn. Raġuni oħra għala dan il-metodu jista' jfalli hu minħabba l-preżenza tal-isperma qabel l-eġakulazzjoni.

Madankollu, dal-metodu ta' kontraċezzjoni jista' jqajjem frustrazzjoni u ansjetà sesswali. Ir-raġel jista' jħossu kemxejn beżgħan mir-responsabbiltà imposta fuqu biex joħroġ il-pene qabel l-eġakulazzjoni. Dan jista' jnaqqaslu s-sens ta' pjaċir waqt l-att sesswali u jista' jwassal għal problemi fl-erezzjoni. Il-mara tista' tkun imħassba fuq il-ħila ta' sieħibha biex juża dan il-metodu billi jwaqqaf il-penetrazzjoni sesswali tiegħu fil-ħin, ħalli jevitaw tqala; u minħabba f'hekk tista' tħoss nuqqas ta' sodisfazzjoni waqt l-att sesswali hi wkoll.

Il-vantaġġi

- Jista' jintuża faċilment
- M'hemmx bżonn konsultazzjonijiet ma' professjonisti tas-saħħa
- Aċċettat minn ċerti reliġjonijiet
- Ma jinvolvix spejjeż finanzjarji
- Jiġi kkontrollat mill-koppja

L-iżvantaġġi

- L-effiċjenza tiegħu hi baxxa
- Ma joffrix protezzjoni kontra l-HIV u infezzjonijiet oħra li jinxterdu sesswalment
- Jista' jnaqqas il-pjaċir minħabba li jfixkel l-att sesswali
- Jista' jwassal għal nuqqas ta' funzjoni fis-sistema sesswali
- Kontraindikazzjoni assoluta
- L-irġiel ikollhom eġakulazzjoni kmieni

Metodi ta' twaqqif tal-kontraċezzjoni

Il-'metodi tat-twaqqif' kollha tal-kontraċezzjoni jgħinu biex jipprevenu t-tqala għax iservu ta' ostaklu għall-isperma u l-bajda biex jiltaqgħu u għalhekk ma jkunx hemm fertilizzazzjoni u konċepiment. Għaldaqstant, dawn il-metodi ma jinvolvux abort, u mhumiex magħrufa bħala aġenti tal-abort. L-aġenti tal-abort jinvolvu sustanza jew metodu ta' kontraċezzjoni permezz ta' abort, billi l-bajda fertilizzata titwaqqaf milli timpjanta ruħha fl-utru – il-proċess li bih il-bajda fertilizzata ssir parti mill-ħajt tal-utru, jew li bih titwaqqaf it-tqala wara li tkun saret l-impjantazzjoni.

Il-Kondoms

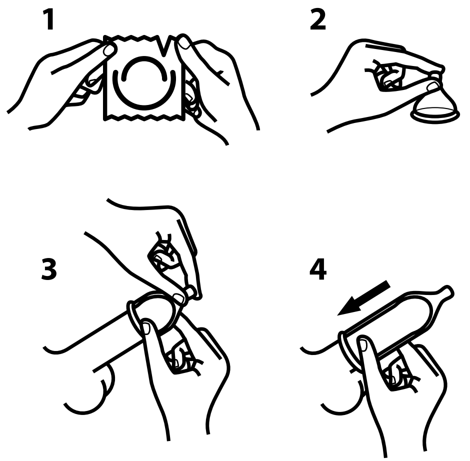
Il-kondoms huma waħda mill-ewwel forom ta' kontraċezzjoni vvintati. Kienu jsiru minn materjali mhux komuni u fil-bidu kienu jintużaw biex iħarsu lill-ġisem mill-infezzjonijiet trażmessi sesswalment, aktar milli mit-tqala. Għandna ddokumentat li l-irġiel Eġizzjani tal-Eġittu l-Antik, lura fl-1350-1220 QK, kienu l-ewwel nies li użaw il-kondoms biex jipproteġu lilhom infushom kontra l-mard. Aktar tard, fis-sena 1564 WK, l-anatomista Taljan Gabriele Fallopius ħabbar li kien ivvinta kondom magħmul mill-għażel għall-ħarsien mis-sifilide *(syphilis)*. Matul is-snin ta' Casanova (1700), il-kondoms kienu jintużaw mhux biss għall-infezzjonijiet imma wkoll biex ma jkunx hemm tqala. Fl-imgħoddi kienu jkunu magħmula mill-ġilda tal-bużżieqa tal-awrina u mill-imsaren tal-annimali, minn ħarir żejtni, mill-karti u mill-ġilda.

Mal-iskoperta tal-AIDS, fl-1981, il-kondoms bdew ikunu rreklamati ħafna aktar għall-prevenzjoni mit-tixrid tal-infezzjonijiet tal-HIV. Ir-riċerka kkonfermat li huma effettivi ħafna għal dan. Għal ħafna snin, l-ispeċjalisti tal-promozzjoni tas-saħħa ppruvaw jippromwovu l-użu tal-kondom biex jiġu evitati l-infezzjonijiet li jinxterdu bis-sess u l-HIV. Iżda dan kellu effett limitat għax xorta waħda għad hemm l-idea li *'ma tistax tiġri lili'*, u dment li din l-idea tibqa' teżisti, l-użu tal-kondoms mhux se jkun mifrux daqskemm mixtieq.

Il-kondoms jistgħu jinxtraw mill-ispiżeriji, mis-*supermarkets* u minn magni f'postijiet pubbliċi. M'hemmx limitu legali ta' età għax-xiri u l-bejgħ tagħhom, u għalhekk jintużaw kemm miż-żgħar u mill-kbar. Il-kondoms huma metodu effettiv u wieħed mill-ftit kontraċettivi disponibbli għall-irġiel.

Illum ġeneralment issibhom magħmula mil-lastiku *(latex)* u jintużaw biex jagħlqu fihom it-tul kollu tal-pene meta jitwal bl-erezzjoni. Wara li jintużaw jintremew, u jintużaw darba biss. Jiġu f'diversi kuluri, togħmiet (għas-sess orali) u karatteristiċi (bil-kurvatura, bit-tarf wiesa', bit-tarf lixx, dritti u rrigati). Il-kondoms bit-tarf wiesa' u bil-kurvatura huma ddisinjati biex jagħtu aktar spazju lir-ras tal-pene u għalhekk ma tkunx daqstant issikkata waqt il-penetrazzjoni. Il-kondoms bil-kurvatura jkollhom żewġ għafsiet lejn it-tarf li 'jgħannqu' r-ras tal-pene ħalli jkun hemm inqas ċans li jiżolqu 'l barra waqt l-att sesswali u fl-istess ħin iżidu s-sensittività sesswali. Il-kondoms irrigati huma dritti u jkollhom fihom sensiela ta' linji mqabbżin u aktar saffi ta' lastiku biex iżidu s-sensittività

Kif għandu jintlibes kondom



fil-mara. Il-kondoms id-dritti jiġu bit-tarf imqabbeż, bi speċi ta' gażażа jew mingħajrha li żżomm l-isperma fiha waqt l-eġakulazzjoni. Dawn il-kondoms dritti, wisgħin jew bil-kurvatura li għandhom din il-gażaża jintużaw għal-lubrikazzjoni interna. F'dan il-proċess (magħruf ukoll bħala *gel-charging*) jitpoġġa lubrikant li jinħall fl-ilma ma' ras il-pene, qabel jitlibbes il-kondom. Malli dan jinħall madwar ir-ras tal-pene, waqt l-att sesswali, tiżdied is-sensittività.

Il-kondoms ivarjaw fil-ħxuna u għalhekk fis-saħħa wkoll. L-aktar kondoms b'saħħithom huma ħoxnin u għalhekk ikunu aktar siguri. Dawn huma tajbin għall-irġiel li jkollhom eġakulazzjoni kmieni jew għal dawk li jkunu jixtiequ li jdewmu l-eġakulazzjoni. Il-kondoms il-ħoxnin huma aktar tajbin għas-sess anali, li jeħtieġ l-użu ta' aktar lubrikanti bbażati fuq l-ilma. Il-kondoms irqaq huma ddisinjati biex iżidu s-sensittività imma l-klijenti għandhom ikunu jafu jilbsuhom kif suppost u b'attenzjoni.

Ħafna kondoms fihom il-lubrikant *spermicide Nonoxynol-9* li jista' jżid l-irritazzjoni fil-pene jew fil-vaġina. Jekk is-sieħeb/sieħba j/tilmenta minn irritazzjoni fil-parti tiegħu/tagħha minħabba l-kondom, għandu jintuża wieħed li ma fihx dan il-lubrikant, dment li jkunu esklużi l-infezzjonijiet ġenitourinarji. Xi wħud jistgħu jkunu wkoll allerġiċi għal-lastiku tal-*latex*. Hemm kondoms tal-irġiel magħmula mill-*polyurethane*. Dawn it-tip ta' kondoms jiġu inqas affettwati minn prodotti li jinħallu fix-xaħmijiet *(fat-soluble)*, u l-materjal elastiku tagħhom ma jitmermirx. Huma tajbin għal min hu allerġiku għal-*latex* – magħrufa wkoll bħala kondoms ipoallerġeniċi. Għandhom il-vantaġġ li huma aktar b'saħħithom u reżistenti.

L-effiċjenza tal-kondoms tvarja. Jekk jintużaw b'attenzjoni u b'mod konsistenti din tista' titla' sa 98% jew tinżel sa 85%

fil-prevenzjoni minn tqala mhux mistennija. Ir-riċerka wriet li l-effiċjenza tkun l-aktar baxxa fost l-irġiel u n-nisa żgħar fl-età, li huma aktar fertili u li għandhom inqas esperjenza fl-użu ta' dan il-metodu ta' kontraċezzjoni. Ir-riċerka wriet ukoll li l-iżbalji fl-użu tal-kondoms jiġru l-aktar fil-bidu ta' relazzjoni u jonqsu maż-żmien għax l-użu regolari tagħhom iwassal għal żvilupp ta' tekniki li jnaqqsu miċ-ċans li l-kondom jiċċarrat jew joħroġ waqt l-att sesswali. Dan ifisser li r-relazzjonijiet il-ġodda u temporanji huma aktar f'riskju ta' att sesswali mhux protett.

Problemi komuni li jwasslu għall-użu ħażin tal-kondoms

Ħafna drabi l-bidla minn metodu ta' kontraċezzjoni għal ieħor twassal biex il-kondom jintuża ħażin u jiċċarrat jew jinqasam, jew saħansitra joħroġ waqt l-att sesswali. Dan spiss jiġri għax ikun intlibes bil-maqlub, għax tkun daħlitlu l-arja, jew inkella għax ikun intmess bi prodott li jinħall fix-xaħam, bħall-važellina jew iż-żejt tat-trabi li jaqsmu l-kondom u jiċċarrat. Diversi sustanzi u preparazzjonijiet, inklużi l-prodotti kollha bbażati fuq iż-żejt, jaffettwaw l-effiċjenza tal-kondom. Dawn jinkludu l-medikazzjonijiet fil-vaġina minħabba xi moffa (bħat-*thrush)* jew infezzjonijiet oħra.

Il-kondoms ġieli wkoll ma jintużawx tajjeb għax jitqattgħu waqt li jkun qed jinfetaħ il-pakkett tagħhom jew għax jintlaqtu b'xi difer jew b'xi ċurkett waqt li jkunu qed jintlibsu. Għalhekk meta jinfetaħ il-pakkett, il-kondom għandu jkun imbuttat 'il barra għall-ġenb biex ma jitqattax. Il-pakkett għandu jinġħafas biex il-kondom joħroġ u mhux jinġibed 'il barra bid-dwiefer tal-idejn. Jekk il-kondom jiċċarat minħabba d-dwiefer jew iċ-ċrieket għandu jintrema u jintuża dejjem ieħor ġdid.

Nuqqas komuni ieħor tal-kondom jiġri meta dan joħroġ jew jiżloq fil-vaġina wara l-penetrazzjoni sesswali. Dan iseħħ għax ir-raġel ma jirnexxilux iżomm l-erezzjoni sa ma joħroġ il-pene tiegħu mill-vaġina. Il-kondom faċilment joħroġ jekk jintlibes ħażin. Dan għandu jitpoġġa eżatt qabel ma l-pene jkun se jmiss mal-vaġina u għandu jintlibes meta l-pene jkun fl-erezzjoni u jitrambal sew 'l isfel mat-tul tiegħu kollu. Bl-id l-oħra, għandu jingħafas 'il ġewwa mal-laħam, sar-ras tal-pene, biex l-arja ta' ġo fih toħroġ. Wara l-eġakulazzjoni l-pene għandu jinħareġ mill-vaġina billi jinżamm it-tarf t'isfel tal-kondom ħalli jkun żgurat li ma jibqax fil-vaġina u l-pene joħroġ mingħajru.

Xi koppji jsibuha diffiċli biex jilbsu l-kondom għax jilmentaw li hu kbir jew żgħir iżżejjed. Ħafna nisa u rġiel jieqfu jużawh ukoll għax jilmentaw minn nuqqas ta' sensittività. Waħda mir-raġunijiet għaliex l-irġiel igergru fuqha hi minħabba li jsibuh issikkat ħafna. Ftit jafu li l-kondoms jiġu f'qisien differenti u jistgħu jinxtraw skont id-daqs tal-pene tagħhom. Il-kondoms kollha jistgħu jitwessgħu u għalhekk m'għandhomx ikunu żgħar iżżejjed. Barra minn hekk, il-kondoms li għandhom it-tarf wiesa' huma aktar tajbin għal dawk l-irġiel li jilmentaw li l-kondom hu żgħir wisq għalihom, għax jistgħu jtaffulhom il-problema tal-issikkar. Il-kondoms bil-kurvatura huma aktar tajbin għal dawk l-irġiel li jsibuhom kbar iżżejjed. Jeżistu wkoll kondoms ta' daqs kbir ħafna *(extra large)* u ta' daqs żgħir ħafna *(extra small)*.

Biex kondom ikun ta' kwalità tajba jrid ikun konformi mal-ispeċifikazzjoni tal-Istituzzjoni tal-Istandards Brittaniċi (BS 3704 1989). Il-kondoms ta' kwalità tajba li jinbiegħu fil-Komunità Ewropea jridu jkunu konformi mal-istandard Ewropew il-ġdid tal-kondoms. Il-kondoms li għandhom il-marka tal-Istituzzjoni Brittanika *(BSI kitemark)* u l-Marka Standard Ewropea, magħrufa wkoll bħala l-marka CE tal-Ewropa, huma konformi u jilħqu l-istandards ta' kwalità u l-kriterji ta' affidabilità. Għalhekk, kull koppja hi mħeġġa tara li l-kondoms li tixtri jkun fihom il-*BSI kitemark* u l-marka CE, u li d-data ta' fuq il-pakkett ma tkunx skaduta!

Għal ħafna nisa u rġiel, il-kondoms huma forma ta' kontraċezzjoni konvenjenti li hija disponibbli faċilment. Bihom, l-irġiel ikunu jistgħu jaqsmu relazzjoni sesswali u jkunu responsabbli fil-prevenzjoni ta' tqala mhux mistennija. Il-kondoms jistgħu jżidu l-gost tas-sess għax "jagħtu l-permess" lill-koppja biex tmiss u tiskopri aktar fuq il-pene. Il-kondoms jistgħu jintużaw ukoll għal logħob sigur billi ż-żewġ partijiet tal-koppja jlibbsuh flimkien lill-pene tar-raġel. Dil-ħaġa tista' tagħtihom l-opportunità li jitkellmu fuq il-ħtiġijiet u x-xewqat sesswali tagħhom. Imma jeżistu fehmiet oħra fuq l-użu tal-kondoms. Studji li saru fl-Istati Uniti wrew li ħafna rġiel jemmnu li meta jużaw il-kondom ikunu qed juru li 'jimpurtahom', iżda f'xi waqtiet dil-ħaġa tista' tgħaddi messaġġi oħra, ngħidu aħna 'li għandek l-AIDS' jew li 'taħseb li s-sieħba tiegħek għandha l-AIDS'. Dan it-tħassib jikkawża dilemmi lin-nisa u lill-irġiel u juri kemm hu diffiċli titkellem ma' sieħeb/sieħba ġdid/a dwar l-att sesswali u s-sess sigur. Il-mistħija li tikkawża dil-ħaġa tista' tkun ir-raġuni għaliex ħafna koppji ma jiħdux protezzjoni waqt l-att sesswali.

L-iżvantaġġi

- Meqjusa bħala maħmuġa
- Meqjusa li jfixklu l-att sesswali

- Jeħtieġu l-ippjanar minn qabel
- Inaqqsu s-sensittività
- Ma jistgħux jintużaw ma' lubrikanti li huma bbażati fuq iż-żejt, bħall-vażellina

Il-vantaġġi

- Jiġu kkontrollati mill-koppja
- M'għandhomx effetti sistemiċi
- Issibhom faċilment
- Joffru protezzjoni mill-infezzjonijiet li jinxterdu sesswalment, inkluż mill-HIV
- Jistgħu jipproteġu kontra l-kanċer tal-għonq tal-utru
- Kontraindikazzjonijiet
- Allerġija għal-*latex* jew għal-lubrikanti bl-ispermiċida
- Problemi biex tinżamm l-erezzjoni

Metodi ta' twaqqif għan-Nisa

Għal eluf ta' snin, in-nisa fittxew kif jistgħu jimblukkaw l-għonq tal-utru biex jipprevenu t-tqala. Fl-imgħoddi, f'kulturi differenti, kienu jintużaw diversi mezzi f'għamla tal-għonq tal-utru għal dan il-għan – minn karti żejtnija b'forma ta' lembut għal forom ta' nofsijiet tal-lumi. Kienu jagħmlu wkoll taħlitiet li jwaħħlu, bl-għasel jew bir-raża (il-gomma) tas-siġar taċ-ċedru, fil-fetħa tal-għonq tal-utru. Id-dijaframma tal-lastiku, li tinżamm f'postha bi speċi ta' molla fit-tarf tagħha aktar milli titwaħħal fuq l-għonq tal-utru, u l-kappa tal-għonq tal-utru, ġew introdotti fis-suq Ewropew fl-1882. Dawn taw lin-nisa aktar libertà fuq ġisimhom. Il-kappa tal-għonq tal-utru ma ntużatx daqs id-dijaframma għax hi tajba biss għal ċerti tipi ta' għenuq tal-utru. Dawn il-mezzi kontraċettivi taw ukoll lill-mara aktar kunfidenza b'ġisimha u l-permess li tiskopri l-vaġina tagħha billi tmiss partijiet li kieku setgħu jkunu mistura għaliha. Ħafna drabi n-nisa qajla jkunu jafuha dil-parti ta' ġisimhom u jkunu bnew l-ideat tagħhom fuqha. Minħabba n-nuqqas ta' għarfien, in-nisa u l-irġiel jistgħu joħolqu stampi mqanqla u żbaljati ta' ġisimhom li jistgħu jkunu strambi jew li jbeżżgħu.

Il-kondom tan-nisa

Il-kondom tan-nisa ntuża għall-ewwel darba fit-tmeninijiet u għall-ewwel kien ikun magħmul mill-*polyurethane*, li hu aktar b'saħħtu mil-lastiku tal-*latex*. Dawn kienu kkritikati ħafna minn min beda jużahom minħabba l-ħsejjes ta' "tħaxwix" li kienu jagħmlu waqt l-att sesswali li kien idejjaq lil diversi koppji. Kellhom ukoll dehra kerha għax it-tarf tagħhom kien jibqa' maħruġ 'il barra mill-vaġina. Biex ikunu indirizzati dawn il-problemi, inħolqot it-tieni verżjoni tal-kondoms tan-nisa (FC2). Bejn l-2005 u l-2009 bdew isiru min-*nitrile* sintetiku. Dawn il-kondoms il-ġodda jagħmlu inqas ħsejjes li jdejqu. In-nuqqas tal-bejgħ tagħhom ġej mill-fatt li l-mara trid titgħallem iddaħħalhom fil-vaġina, kif ukoll minħabba l-fatt li dawn il-kondoms għandhom tendenza li jkunu aktar għoljin fil-prezz mill-kondoms tal-irġiel.

Il-kondom tan-nisa *(Femidom)*

Il-kondom tan-nisa huwa rqiq, artab u wiesgħa, u jiġi f'diversi qisien. Għandu ċirku fuq ġewwa u fuq barra. Iċ-ċirku ta' ġewwa, li qiegħed fit-tarf il-magħluq, jgħin biex il-kondom ikun jista' jidħol. Iċ-ċirku ta' barra, li qiegħed fit-tarf il-miftuħ tal-kondom, joqgħod ċatt mal-vulva u jgħatti biċċa mill-parti ġenitali ta' barra. Għalhekk, meta tqabblu mal-kondom tal-irġiel, joffri aktar protezzjoni mill-infezzjonijiet trażmessi sesswalment. Il-kondom tan-nisa jippreveni l-isperma milli tidħol fil-vaġina għax jagħlqilha l-passaġġ. Fl-effiċjenza għat-twaqqif tat-tqala, dan il-kondom hu simili għal dak tal-irġiel. Saru biss ftit studji ta' riċerka dwar l-effiċjenza tal-kondoms tan-nisa, imma dawn jindikaw li din tvarja minn 79% fl-użu tipiku sa 98% fl-użu perfett.

L-iżvantaġġi

- Jista' jdejjaq għax jagħmel xi ftit tal-ħsejjes
- M'għandux dehra sabiħa f'għajnejn ħafna nisa u s-sieħeb tagħhom
- Jeħtieġ il-motivazzjoni
- Jista' jitqies ta' tfixkil waqt l-att sesswali

Il-vantaġġi

- Jagħti lin-nisa l-kontroll u l-għażla fuq is-saħħa sesswali

tagħhom

- Rari ħafna li jiċċarrat
- Inaqqas is-sensittività, meta mqabbel mal-kondom tal-irġiel
- Magħmul minn materjal ipoallerġeniku u hu tajjeb biex jintuża minn dawn li huma allerġiċi għal-lastiku tal-*latex*
- Ma jiddependix mill-erezzjoni tal-pene biex jiddaħħal u m'hemmx għalfejn tneħħih mill-ewwel, eżatt wara l-eġakulazzjoni
- Bil-maqlub tal-kondom tal-irġiel, mhux issikkat
- Jipproteġi mill-infezzjonijiet trażmessi sesswalment u kontra l-HIV
- Jista' jintuża ma' lubrikanti bbażati fuq iż-żejt (ħlief dawk li huma magħmula mil-*latex*)
- M'għandux effetti sistemiċi

Kontraindikazzjonijiet

- Jekk ikun hemm xi infezzjonijiet fil-vaġina, fl-għonq tal-utru jew fil-pelvi, dawn iridu jiġu ttrattati minn qabel
- In-nisa li jużawh ma jkunux jistgħu jmissu l-parti ġenitali

Id-Dijaframma

Id-dijaframma hija bħal tapp wiesa' tal-lastiku (tal-*latex* jew tas-*silicone*) li jiddaħħal fil-vaġina. Tgħatti l-għonq tal-utru u twaqqaf l-isperma milli tidħol fil-vaġina u għalhekk tippreveni t-tqala. Id-dijaframma tista' titħalla fil-vaġina għal tal-anqas 6 sigħat wara l-att sesswali, imma mhux aktar minn 24 siegħa biex ikunu evitati r-riskji ta' mard tossiku fil-partijiet ġenitali *(toxic shock syndrome)* u ulċeri minħabba l-pressa. Magħha huwa rrakkomandat li jintuża l-lubrikant (krema jew ġell) spermiċidali. Dan jagħti protezzjoni kontraċettiva għal 3 sigħat. Jekk jgħaddi dan il-ħin u jkun għadu ma sarx l-att sesswali, ikun hemm bżonn li jiddaħħal aktar minnu permezz ta' pessarju vaġinali.

Id-dijaframma

Id-dijaframma hi maħsuba biex tintuża aktar minn darba, iżda wara li tintuża trid tinħasel sew bl-ilma u s-sapun (sapun li mhux qawwi), titnixxef ħalli titħalla tieħu l-forma oriġinali tagħha, u mbagħad tintrefa' fil-kaxxa tagħha stess. L-użu tat-terra, deterġenti u fwejjaħ għandu jkun evitat għax dan jista' jwassal għal infezzjoni fil-vaġina. Id-dijaframma m'għandhiex titħalla f'xemx diretta jew f'postijiet ta' sħana għax inkella maż-żmien tibda titmermer. Għandha tkun iċċekkjata regolarment għal toqob li jistgħu jitfaċċaw, u li jnaqqsu l-effiċjenza tagħha. Id-dijaframma trid tinbidel kull sena. Trid tinbidel ukoll f'każ li tiżviluppa xi infezzjoni fil-vaġina ħalli jkunu pprevenuti infezzjonijiet oħra.

Jekk tintuża kif suppost u b'mod konsistenti, din tista' tkun 94% effiċjenti meta tintuża wkoll b'lubrikant spermiċidali li jippreveni t-tqala fl-ewwel sena. B'użu tipiku, meta l-mara ma tużax dan il-metodu kif suppost, id-dijaframma għandha 84% effiċjenza ma' lubrikant spermiċidali għall-prevenzjoni tat-tqala fl-ewwel sena. Ir-rati ta' falliment tad-dijaframma jiddependu minn kemm il-mara tużaha b'mod effettiv, bħal jekk tużahiex b'mod konsistenti, jekk iddaħħalhiex kif suppost u jekk tkunx għattiet l-għonq tal-utru kollu. Fatturi oħra li jinfluwenzaw ir-rata ta' falliment tad-dijaframma u tal-metodi l-oħra kollha huma l-età tal-mara u kemm-il darba jkun qed ikollha x'taqsam sesswalment. Pereżempju jekk il-mara jkollha aktar minn 40 sena u tuża d-dijaframma bħala kontraċettiv, tkun inqas fertili minn mara ta' 25 sena u għalhekk id-dijaframma tkun mezz ta' kontraċezzjoni aktar effettiv għaliha. L-użu tal-ispermiċida mad-dijaframma ilu jkun diskuss fost ir-riċerkaturi għax xi wħud jemmnu li dan ma jagħmilx differenza kbira. Imma xorta għadhom jeżistu linji gwida li jissuġġerixxu li dan għandu jintuża.

Hemm tliet tipi ewlenin ta' dijaframmi. L-ewwel waħda hi d-dijaframma ċatta li hi tajba għal dawk in-nisa li għandhom l-għonq tal-utru 'l quddiem jew għan-nofs. It-tieni tip hu tad-dijaframma b'molla mkebba li hi ideali għal dawk in-nisa li għandhom pubis baxx, u t-tielet tip hu tad-dijaframma b'molla b'forma ta' arkata li hi tajba għan-nisa li l-għonq tal-utru tagħhom qiegħed lura, jew għal meta l-mara jkollha diffikultà biex tħoss l-għonq tal-utru. Mara li tkun tixtieq tuża d-dijaframma trid l-ewwel tagħmel eżaminazzjoni tal-vaġina. Imbagħad tiġi mgħallma kif tużaha minn professjonist tas-saħħa. Huwa avżat biex isiru visti u eżamijiet ta' rutina kull 6 xhur. In-numru ta' nisa li jużaw id-dijaframma naqas drastikament mill-1960, bl-introduzzjoni tal-pillola tal-ormoni u b'mezzi moderni li jiddaħħlu fl-utru, minn terz tal-koppji Amerikani fl-1940, għal 0.2% fl-2002.

L-iżvantaġġi

- Teħtieġ il-motivazzjoni
- Trid tintuża kif suppost u b'mod konsistenti għall-aħjar riżultat
- Trid tintuża ma' lubrikant (spermiċida) li jista' jitqies bħala xi ħaġa maħmuġa u li ddellek
- Tista' żżid ir-riskju ta' ċesti u infezzjonijiet fil-parti tal-awrina

- Ma toffrix protezzjoni kontra l-HIV

Il-vantaġġi
- Tiġi kkontrollata mill-mara
- Tista' toffri protezzjoni kontra l-kanċer tal-għonq tal-utru u kontra xi infezzjonijiet trażmessi sesswalment
- M'għandhiex effetti sistemiċi
- Tipprovdi lubrikazzjoni fil-vaġina
- Tista' tintuża waqt il-menstruwazzjoni
- Tagħti ċ-ċans lill-mara biex tmiss u tiskopri l-aktar partijiet mistura ta' ġisimha

Kontraindikazzjonijiet
- Tqala
- Jekk ikun hemm xi dmija fil-parti ġenitali, din trid tiġi eżaminata u ttrattata qabel tintuża d-dijaframma
- Iddgħajjef il-muskolu tal-vaġina jew ma tħallihx f'postu
- Nuqqasijiet mit-twelid fil-vaġina jew fl-għonq tal-utru (konġenitali)
- Allerġija għal-lastiku jew għall-ispermiċida
- Jekk ikun hemm xi infezzjoni fil-vaġina, fl-għonq tal-utru jew fil-pelvi, din trid tiġi eżaminata u ttrattata qabel tintuża d-dijaframma
- Infezzjonijiet kontinwi fil-parti tal-awrina
- Każijiet imgħoddija ta' mard *toxic* fil-partijiet ġenitali
- In-nisa li ma jkunux jistgħu jmissu l-parti ġenitali tagħhom minħabba raġunijiet personali jew reliġjużi

Effetti oħra
- Infezzjoni fil-parti tal-awrina
- Mard *toxic* fil-partijiet ġenitali – assoċjat ma' dijaframmi li jitħallew milbusa għal aktar minn 30 siegħa
- Irritazzjoni fil-vaġina

Il-Kappa tal-Għonq tal-Utru

Hemm ukoll il-kappa tal-għonq tal-utru. Din hi simili ħafna tad-dijaframma imma hi iżgħar u tkun magħmula mil-lastiku jew mill-*hypoallergenic silicone*. Tgħatti biss l-għonq tal-utru u żżomm bil-ġibda tal-arja. Il-kappa tal-għonq tal-utru tgħin biex tippreveni t-tqala għax taħdem bħala ostaklu billi twaqqaf l-isperma u l-bajda milli jiltaqgħu. Hemm tliet tipi ta' kapep, li huma l-*vault cap* li hi tajba għan-nisa li għandhom l-għonq tal-utru qasir; is-*cervical cap* li hi tajba għal dawk li għandhom l-għonq tal-utru twil; u l-*vimule cap* li torbot flimkien liż-żewġ kapep l-oħra u taqbad mal-ħajt tal-vaġina.

Il-kappa teħel bħad-dijaframma. Il-mara li tkun trid tużaha, l-ewwel trid teżamina l-vaġina, imbagħad trid titgħallem tużaha minn professjonist/a tas-saħħa. Huwa rrakkomandat li kull 6 xhur isiru visti u eżamijiet ta' rutina għand persuna professjonali. Il-kappa trid titħalla fil-vaġina għal mill-anqas 6 sigħat wara l-att sesswali iżda mhux għal aktar minn 48 siegħa

Il-Kappa tal-Għonq tal-Utru

biex ikunu evitati r-riskji ta' mard *toxic* fil-partijiet ġenitali u ta' ulċeri minħabba l-pressa. Mal-kappa tal-utru huwa ssuġġerit li jintużaw ukoll il-krema jew il-ġell spermiċidali. Dawn joffru protezzjoni kontraċettiva għal 3 sigħat. Wara dan il-ħin, jekk l-att sesswali ma jkunx sar, ikun hemm bżonn li jiddaħħal aktar minnhom permezz ta' pessarju vaġinali.

Meta dil-kappa tintuża bil-għaqal u b'konsistenza tkun 80% effettiva fin-nisa li jkunu wildu diġà fl-imgħoddi, u 91% f'dawk li ma jkunu wildu qatt. Dawn iċ-ċifri jistgħu jintlaħqu wkoll meta tintuża l-ispermiċida, għall-prevenzjoni tat-tqala fl-ewwel sena tal-użu. Meta mara tuża l-kappa tal-utru b'mod tipiku imma mhux b'attenzjoni, l-effiċjenza tagħha tkun ta' 68% għal dawk li fl-imgħoddi jkunu wildu u ta' 84% għan-nisa li ma jkunu wildu qatt, inkluż bl-użu tal-ispermiċida għall-prevenzjoni tat-tqala fl-ewwel sena tal-użu.

L-iżvantaġġi
- Teħtieġ il-motivazzjoni
- Trid tintuża kif suppost u b'mod konsistenti għall-aħjar riżultat
- Trid tintuża ma' spermiċida u għalhekk tista' titqies bħala xi ħaġa maħmuġa
- Tista' tkun aktar diffiċli biex tiddaħħal u titneħħa mid-dijaframma
- Ma toffrix protezzjoni kontra l-HIV

Il-vantaġġi
- Tiġi kkontrollata mill-mara
- Tista' toffri xi protezzjoni kontra l-kanċer tal-għonq tal-utru u xi infezzjonijiet li jinxterdu sesswalment
- M'għandhiex effetti sistemiċi
- Tipprovdi lubrikazzjoni fil-vaġina
- Tista' tintuża waqt il-menstruwazzjoni

- Tagħti ċ-ċans lill-mara biex tmiss u tiskopri l-partijiet intimi ta' ġisimha
- Ma żżidx is-sintomi urinarji u ċ-ċesti

Kontraindikazzjonijiet
- Il-klijenta ġieli ma tkunx tista' ssib l-għonq tal-utru
- L-għonq tal-utru ma jkunx kompatibbli eż. fl-għamla, fil-pożizzjoni tiegħu
- Tqala
- F'każ li jkun hemm xi dmija fil-parti ġenitali, l-ewwel trid tiġi eżaminata u trattata din
- Nuqqasijiet fil-vaġina jew fl-għonq tal-utru li kienu jeżistu mit-twelid (konġenitali)
- Allerġija għal-lastiku jew għall-ispermiċida
- F'każ li jkun hemm xi infezzjoni fil-vaġina, fl-għonq tal-utru jew fil-pelvi, l-ewwel trid tiġi investigata u trattata din
- Każijiet imgħoddija ta' mard tossiku fil-partijiet ġenitali
- In-nisa li ma jkunux jistgħu jmissu l-parti ġenitali tagħhom minħabba raġunijiet personali jew reliġjużi

L-Ispermiċidi

L-ispermiċidi, bħan-*Nonoxynol-9* (jew N-9), ilhom jintużaw bħala metodu ta' kontraċezzjoni minkejja li hemm ftit informazzjoni dwar l-effiċjenza vera tagħhom meta jintużaw waħedhom. Huma aċċessibbli f'diversi forom – krema, fowm, ġell, folji rqaq u pessarji. Mhux magħruf jekk l-effettività tal-kontraċezzjoni tinbidilx skont il-formola jew id-doża tagħha. Ġeneralment jintużaw ma' metodu ieħor ta' kontraċezzjoni bħad-dijaframma u l-kappa tal-għonq tal-utru. Jintużaw ukoll ma' ċerti għamliet ta' kondoms, għalkemm m'hemmx evidenza li l-kondoms li jkunu lubrikati bin-N-9 huma aktar effettivi biex jipprevenu t-tqala minn dawk li ma jkunux. L-ispermiċidi ma jħallux l-isperma aktar attiva għax ibiddlu l-membran taċ-ċellola tal-ispermatozoa. Bħala kontraċettivi meqjusin li għandhom effettività moderata. Teżisti evidenza limitata li tissuġġerixxi li l-effiċjenza kontraċettiva tad-dijaframma u tal-kappa tal-għonq tal-utru tista' tkun moderament ogħla jekk dawn jintużaw ma' spermiċida milli waħedhom.

Il-lubrikant tal-ispermiċida jista' jinxtara mill-ispiżeriji mingħajr riċetta tat-tabib. Oriġinarjament in-*Nonoxynol-9* kien maħsub bħala innovazzjoni għall-prevenzjoni mill-HIV għax kapaċi "joqtol" (iħassar) il-virus. Iżda riċerka li saret fl-aħħar snin turi li n-*Nonoxynol-9*, li hu tip ta' deterġent, jista' jirrita u jdejjaq il-ħajt taċ-ċelloli (l-epitelju) tal-vaġina u l-musrana d-dritta li qiegħed hemm biex jipproteġi l-ġisem mill-mard. Dan jista' jikkawża qatgħat żgħar, jiekol is-saffi protettivi tal-ġisem, u jħalli lill-mara f'riskju għall-HIV u għal patoġeni oħra li jinxterdu b'mod sesswali. Għalhekk, l-ispermiċidi jistgħu jżidu r-riskju tal-infezzjonijiet trażmessi sesswalment, inkluż tal-HIV.

Filwaqt li dan il-lubrikant hu effettiv ħafna fil-prevenzjoni ta' tqala mhux ippjanata, hu rrakkomandat biss għal dawk in-nisa li jkunu qegħdin f'relazzjoni ta' monogamija, billi jintuża tal-aktar darba biss fil-ġurnata. Dawk li mhumiex f'relazzjoni monogama għandhom jużaw il-kondoms biex jipprevenu t-tqala, l-HIV u infezzjonijiet oħra trażmessi sesswalment. In-*Nonoxynol-9* m'għandux jintuża fil-musrana d-dritta fl-ebda għamla - la krema, fowm, ġell, folji rqaq u lanqas pessarji.

Dawk li jaħdmu fil-qasam tas-sess (il-prostituti) u li għandhom riskju għoli ta' infezzjonijiet trażmessi sesswalment u tal-HIV, m'għandhomx jużaw l-ispermiċida għax huma jkollhom x'jaqsmu sesswalment diversi drabi matul il-ġurnata u ma' aktar minn persuna waħda. Teżisti evidenza ċara li turi li n-N-9 ma jnaqqasx ir-riskju tat-tixrid tal-infezzjonijiet marbuta mas-sess jew mal-HIV fost dawn in-nies. Dak li darba kien imħeġġeġ biex isir minn dawn in-nies biex iħarsu lilhom infushom meta l-klijenti jirrifjutaw li jużaw kondom, issa hu magħruf li fil-fatt jikkontribwixxi fit-tixrid tal-infezzjonijiet fl-industrija tas-sess.

L-iżvantaġġi
- Meqjusa bħala xi ħaġa maħmuġa
- Jikkawżaw reazzjonijiet allerġiċi f'postijiet partikolari tal-ġisem
- Għandhom biss effiċjenza moderata meta jintużaw waħedhom

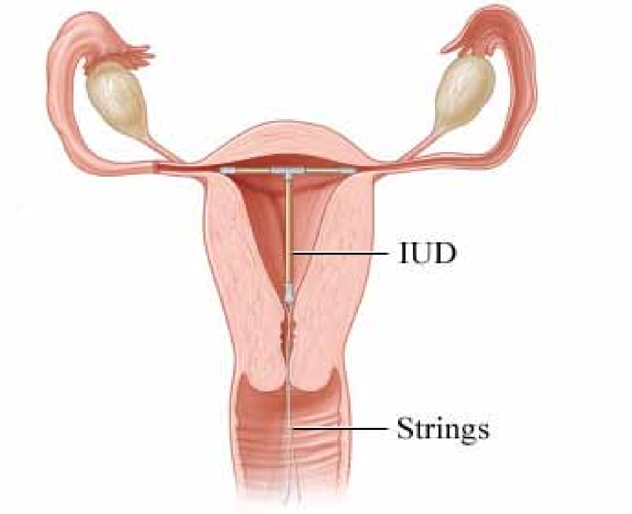
Il-vantaġġi
- Jipprovdu l-lubrikazzjoni
- Aċċessibbli faċilment
- Jistgħu jipprovdu protezzjoni mill-infezzjonijiet li jinxterdu sesswalment u mill-HIV
- Jistgħu jintużaw ma' metodi kontraċettivi oħra

Kontraindikazzjonijiet assoluti
- Reazzjonijiet allerġiċi għall-ispermiċidi
- Effetti oħra
- Irritazzjoni f'postijiet partikolari tal-ġisem

Il-Kontraċettivi ta' ġol-Utru: *Intra-Uterine Device (IUD) jew Intra-Uterine Contraceptive Device (IUCD)*

Dan l-oġġett jixbah lil trabuxù u jiddaħħal mill-kanal tal-għonq tal-utru minn speċjalista mediku biex jipprevjeni t-tqala. Għandu bħal ħjut li jiddendlu 'l isfel fil-vaġina, u li l-mara tkun tista' tħosshom b'subgħajha biex tassigura li jkun imqiegħed sewwa. Jeżistu diversi minnhom li huma liċenzjati għax ikunu jistgħu jitħallew fl-utru għal perjodi li jvarjaw minn 3 sa 8 snin (skont it-tip ta' IUD). Dan jipprevjeni t-tqala

Kontraċettiv ta' ġol-Utru



billi jdgħajjef il-possibbiltà li l-isperma u l-bajda jiltaqgħu għax ibiddel il-fluwidi tat-tubu Fallopjan u tal-utru. Għalhekk ma jħallix li ssir il-fertilizzazzjoni. Jikkawża wkoll reazzjoni li tirrita l-inforra u l-ħajt tal-utru, u jagħmilha diffiċli biex l-embrijun jiġi ppjantat.

Huwa diffiċli biex tinstab l-oriġini ta' dawn il-kontraċettivi li jiddaħħlu fl-utru. Hu maħsub li l-Għarab kienu jdaħħlu l-ġebel fl-utri tal-iġmla biex iwaqqfuhom milli joħorġu tqal fil-vjaġġi t-twal li kien ikollhom fid-deżert. L-ewwel IUD, magħmul minn Dr Richard Richter fl-1909 fil-Ġermanja u ddisinjat biex jippreveni l-konċepiment, kien f'għamla ta' ċirku mill-imsaren tad-dud tal-ħarir. Fis-snin tal-1920 Ernst Graefenberg żviluppa ċirku tal-fidda magħruf bħala ċ-ċirku ta' Graefenberg, u fl-1962 ġie introdott l-ewwel IUD tal-plastik, bl-isem *Lippes Loop*. F'ħafna pajjiżi l-kontraċezzjoni kienet illegali f'dawk iż-żminijiet u l-antibijotiċi kienu għandhom ma ġewx żviluppati biex jittrattaw l-infezzjonijiet fil-pelvi. Kien fl-1965 li l-IUDs bdew ikunu disponibbli għan-nisa fl-Ingilterra mill-Kliniċi tal-Ippjanar tal-Familji, u fl-1969 żdied *wire* tar-ram (imdawwar, u allura magħruf bħala *coil*) mal-IUD tal-plastik għax kien instab li dan iżid l-effettività.

Hemm aktar minn 10 tipi differenti ta' IUDs tar-ram. Dan l-aħħar ġiet introdotta sistema ta' IUD magħrufa bħala s-sistema ta' ġol-utru *(intra-uterine system - IUS)* li taħdem b'ormon (il-proġestoġen), għandha inqas effetti mhux mixtieqa, hi iżjed effiċjenti, u sservi sa 10 snin. Dawn it-tipi huma deskritti aktar 'il quddiem f'taqsima ddedikata għall-kontraċezzjoni ormonali. Id-deċiżjoni dwar liema IUD jiddaħħal fil-mara tiddependi mid-daqs tal-utru li jkollha.

Jekk tkun tixtieq tinqabad tqila, il-mara tista' tneħħi l-IUD meta trid. Dan għandu jsir minn speċjalista mediku li jkun qed jara l-ħjut tal-IUD fil-vaġina ħalli jkun jista' jiġbdu 'l barra minnha bil-mod. Huwa rrakkomandat li l-IUDs jitneħħew sena wara l-menopawsa minħabba t-tħassib li jistgħu jikkawżaw il-ħmieġ fl-utru.

L-Effiċjenza

L-IUD hu effettiv bejn 98% sa kważi 100% fil-prevenzjoni mit-tqala, skont it-tip tiegħu. Il-kontraċettivi l-ġodda għandhom rati ta' falliment ta' inqas minn 1 f'kull 100, wara sena jintuża.

L-iżvantaġġi
- Menstruwazzjoni twila u b'ħafna dmija
- Uġigħ kbir waqt il-menstruwazzjoni
- Żieda fir-riskju ta' tqala barra mill-utru jekk l-IUD ma jaħdimx
- Żieda fir-riskju ta' infezzjoni fil-pelvi
- L-IUD jista' joħroġ waħdu mill-ġisem tal-mara
- Tiċrit tal-utru, tal-musrana jew tal-bużżieqa tal-awrina
- L-IUD jista' jitpoġġa f'pożizzjoni ħażina
- Tqala kkawżata mit-tneħħija, minn tiċrita jew minn pożizzjoni ħażina

Il-vantaġġi
- Effettiv mill-ewwel
- Ma jittiħdux mediċini
- Jista' jitneħħa u hu effettiv ħafna
- Ma jfixkilx l-att sesswali penetranti
- Kontraindikazzjonijiet assoluti
- Tqala
- Dmija fil-parti ġenitali mhux eżaminata
- Każijiet imgħoddija ta' tqala barra mill-utru
- Infezzjoni fil-pelvi jew fil-vaġina; wara li tkun ittrattata jista' jiddaħħal IUD
- Nuqqasijiet fl-utru sa mit-twelid (pereżempju utru f'għamla ta' qalb - *bicornuate uterus*)
- Allerġija għall-komponenti tal-IUD (eż. ir-ram)
- Il-*Wilson's disease*
- Tibdil tal-valv tal-qalb jew każijiet imgħoddija ta' batterja fid-demm jew fil-valvi tad-demm *(bacterial endocarditis)* minħabba żieda fir-riskju ta' infezzjoni
- HIV u AIDS minħabba tnaqqis fis-sistema immunitarja u żieda fir-riskju ta' infezzjoni

Kontraindikazzjonijiet relattivi

- Każijiet imgħoddija ta' infezzjoni fil-pelvi
- Uġigħ kbir waqt il-menstruwazzjoni u/jew menstruwazzjoni twila b'ħafna dmija
- Fibromi u endometrijożi

Il-Metodi Ormonali

Il-metodi ormonali ta' kontraċezzjoni jistgħu jkunu kklassifikati f'diversi modi. Jistgħu jkunu klassifikati skont l-ingredjenti ormonali attivi, bħal:

- Metodi mingħajr estroġenu (jew bil-proġestoġen biss) u
- Taħlita ta' metodi (dawk li fihom l-estroġenu u l-proġestoġen)

Jistgħu jkunu klassifikati wkoll mill-'mod tat-twassil', jew mill-mod li bih l-ormona tal-isterojda tilħaq il-ġisem tal-mara, bħal:

- B'mod orali (tibla l-pilloli)
- B'injezzjoni (b'injezzjoni *depot* – injezzjoni taħt il-ġilda li terħi s-sustanza attiva tagħha b'mod konsistenti fuq perjodu twil ta' żmien)
- Mill-ġilda (bl-użu ta' stikek apposta)
- Minn taħt il-ġilda (b'impjanti li jiddaħħlu taħt il-ġilda)
- Mill-utru (permezz ta' mezzi kkontrollati li jiddaħħlu fl-utru u jerħu l-ormoni)
- Mill-vaġina (permezz ta' mezzi li jiddaħħlu fil-vaġina, bħaċ-ċrieki tal-vaġina)

Kontraċettivi Orali

Il-kontraċettivi orali ġew ivvintati lejn l-aħħar tat-tletinijiet, u bdew ikunu għall-bejgħ lin-nisa Amerikani fl-1957, wara li kienu daħlu l-Ingilterra fl-1961. Il-konvenjenza, l-effettività u r-riversibilità ta' dawn il-pilloli tal-kontroll tat-twelid għamluhom l-aktar mezz popolari ta' kontroll tat-twelid fid-dinja tal-Punent.

Il-pilloli kontraċettivi jinkludu l-pillola kombinata li fiha l-ormoni tal-estroġenu u l-proġestoġen, u l-pillola tal-proġesteron li fiha biss l-ormon tal-proġesteron. Dawn huma mqassra mill-professjonisti bħala COC u POP, u magħrufa min-nisa bħala "l-pill" għall-pillola kombinata u "l-mini pill" għall-pillola tal-proġestoġen.

Hemm firxa wiesgħa ta' pilloli kontraċettivi u bis-saħħa tal-mezzi tax-xandir in-nisa sar għandhom aktar għarfien tat-tipi u l-għamliet tal-pilloli li jeżistu. Imma ħafna drabi dan l-għarfien ma jkunx jinkludi tagħrif fuq il-linji gwida tal-pilloli li ma jittiħdux, u għalhekk dawn ma jistgħux ikunu enfasizzati mill-professjonisti tal-kura tas-saħħa.

Kull tip ta' kontraċettiv ormonali jeħtieġ konsultazzjoni ma' professjonist mediku u eżami bir-reqqa qabel dan ikun preskritt. Il-kontraċettivi ormonali ma jistgħux jinxtraw minn spiżerija mingħajr ir-riċetta tat-tabib.

Meta tkun preskritta xi pillola kontraċettiva jew kwalunkwe forma ormonali oħra, huwa rrakkomandat li ssir konsultazzjoni medika dettaljata kull sit xhur.

Il-pillola kontraċettiva kombinata

Il-pillola kontraċettiva kombinata (orali) fiha żewġ ormoni – l-estroġenu u l-proġestoġen. Illum hi waħda mill-aktar metodi ta' kontraċezzjoni użati. Tippreveni t-tqala billi:

- Twaqqaf l-ovulazzjoni
- Tagħmel l-endometriju diffiċli għall-impjantazzjoni
- Tagħmel lill-mukuż tal-għonq tal-utru impenetranti għall-isperma
- Hemm erba' tipi ta' pilloli kombinati:
- Pilloli ta' livell wieħed ta' ormoni *(monophasic)*
- Pilloli ta' żewġ livelli ta' ormoni *(biphasic)*
- Pilloli ta' tliet livelli ta' ormoni *(triphasic)*
- Pilloli ta' kuljum *(ED)*

Il-pilloli ta' livell wieħed ta' ormoni huma l-aktar li jintużaw u dan ifisser li jekk tieħu dil-pillola għal perjodu ta' 21 jum ikollok l-istess ammont ta' estroġenu u proġestoġen matul perjodu ta' 21 jum ta' pilloli.

Il-pilloli ta' żewġ livelli jittieħdu wkoll għal medda ta' 21 jum u fihom l-istess ammont ta' estroġenu. Madankollu fil-kaxxa jkun hemm pilloli b'żewġ livelli ta' proġestoġen. Dawn ġeneralment ikunu ta' lewn differenti.

Il-pilloli ta' tliet livelli jittieħdu wkoll għal 21 jum u l-kaxxa tagħhom ikollha pilloli b'ammonti varjati ta' estroġenu (ġeneralment ta' żewġ livelli differenti) u pilloli ta' tliet livelli ta' proġestoġen, indikati b'kuluri differenti.

Il-pilloli ta' kuljum huma jew ta' livell wieħed jew ta' tliet livelli imma jdumu jittieħdu għal 28 jum. Wieħed u għoxrin pillola jkun fihom l-estroġenu u l-proġestoġen u seba' pilloli oħra jkunu inattivi u ma jkunx fihom ormoni. L-għan tal-pillola ta' kuljum hu li żżomm l-istess livelli ta' ormoni fil-mara.

Il-pillola kombinata ta' 21 jum trid tibda tittieħed fl-ewwel ġurnata taċ-ċiklu menstruwali tal-mara, jiġifieri fl-ewwel ġurnata meta tara d-demm. Jekk tibda tittieħed mill-ewwel jum tal-menstruwazzjoni, ma jkunx hemm għalfejn jittieħdu miżuri oħra ta' kontraċezzjoni. Dan japplika għall-pilloli kollha ta' 21 jum, kemm jekk huma ta' livell wieħed, ta' żewġ livelli jew ta' tlieta. Jekk il-pillola tibda tittieħed f'xi waqt ieħor

taċ-ċiklu jkunu jridu jittieħdu prekawzjonijiet oħra (bħall-użu tal-kondom) għal 7 ijiem. Il-pillola trid tittieħed fl-istess ħin, kuljum. Meta jittieħdu l-21 pillola, il-mara għandha tieqaf tieħu l-pilloli għal 7 ijiem; dan iż-żmien ta' pawsa hu magħruf bħala l-ġimgħa ta' mingħajr pilloli, li matulha l-mara jkollha d-dmija menstruwali. Wara din il-waqfa ta' 7 ijiem, il-mara trid terġa' tibda tieħu l-pillola fit-8 jum. Kull kaxxa pilloli trid dejjem tibda tittieħed fl-istess jum tal-ġimgħa li fih tkun inbdiet tittieħed l-ewwel kaxxa.

L-effiċjenza

Meta l-pillola kombinata tintuża tajjeb, tkun effettiva 99% fil-prevenzjoni tat-tqala; iżda jekk ma tingħatax l-attenzjoni li suppost, l-effettività tagħha tista' tonqos sa 92%.
L-effiċjenza tal-pillola kombinata titnaqqas:

- Jekk ma tittiħidx pillola – jekk il-mara tinsa tieħu l-pillola jew toħodha 12-il siegħa tard
- Bir-remettar – jekk il-mara tirremetti f'temp ta' 3 sigħat minn wara li tkun ħadet il-pillola
- B'dijarea severa
- Bil-mediċini li jattivaw l-enzimi *(enzyme inducers)* jew li jaffettwaw l-assorbidità fl-istonku
- Jekk mara tkun qed tieħu l-antibijotiċi fl-istess żmien

X'għandha tagħmel mara meta tinsa tieħu l-pillola, tirremetti jew f'każ ta' dijarea severa?

Jekk mara tinsa tieħu l-pillola, imma tkun qiegħda fit-12-il siegħa minn meta normalment teħodha, għandha toħodha mill-ewwel u ma jkunx hemm bżonn ta' prekawzjonijiet oħra.

Jekk ikunu għaddew 12-il siegħa, hemm ċerti azzjonijiet u prekawzjonijiet li jridu jittieħdu skont it-tip tal-pillola (pillola ta' livell wieħed, ta' żewġ livelli, ta' tlieta jew ta' kuljum) u l-ġurnata speċifika li fiha tkun inqabżet il-pillola.

F'din is-sitwazzjoni, huwa importanti ħafna li l-mara titlob parir mingħand l-ispiżjar, it-tabib tal-familja jew mingħand professjonist ieħor tas-saħħa, bħal infermiera jew qabla, dwar l-azzjonijiet u l-prekawzjonijiet li għandha tieħu biex tassigura li tkun tista' jkollha x'taqsam sesswalment b'mod sigur mingħajr ir-riskju li toħroġ tqila.

Jekk mara tirremetti fi żmien 3 sigħat minn wara li tieħu l-pillola, jew taqbadha dijarea qawwija, il-pillola ma tkunx effettiva u jkun hemm bżonn li jittieħdu ċerti azzjonijiet u prekawzjonijiet. Dawn jiddependu minn kemm il-mara ddum issofri mir-remettar jew mid-dijarea. F'din is-sitwazzjoni, huwa importanti ħafna li l-mara titlob parir mingħand l-ispiżjar, it-tabib tal-familja jew mingħand professjonist ieħor tas-saħħa, bħal infermiera jew qabla, dwar l-azzjonijiet u l-prekawzjonijiet li għandha tieħu biex tassigura li tkun tista' jkollha x'taqsam sesswalment b'mod sigur mingħajr ir-riskju li toħroġ tqila.

In-nisa jkunu jistgħu jinvolvu ruħhom f'att sesswali penetranti matul il-perjodu ta' 7 ijiem li fihom ma jkunux qed jieħdu pilloli, sakemm ma jtawlux dan il-perjodu. Jekk mara ttawwal dan iż-żmien, tkun fir-riskju li jkollha ovulazzjoni u li tinqabad tqila. Jekk tinsa tieħu l-aħħar pillola tal-kaxxa, il-mara għandha tgħodd dik il-ġurnata bħala l-ewwel waħda tal-perjodu ta' waqfien u tagħmel sitt ijiem oħra mingħajr pilloli.

Jekk il-mara tinsa terġa' tibda tieħu l-pilloli tal-kaxxa li jkun imiss fil-ħin, u jkollha intervall ta' 8 ijiem mingħajr pilloli, il-pilloli ma jkunux effettivi u ma jservux ta' kontraċettiv, sakemm ma tkunx għamlet 7 ijiem tibla' l-pilloli; sadattant trid tieħu prekawzjonijiet kontraċettivi oħra, bħal ngħidu aħna billi tuża l-kondom.

Jekk ikollha dubju, il-mara għandha DEJJEM tikkuntattja lit-tabib, lill-ispiżjar jew lil xi professjonist ieħor tas-saħħa, bħal infermiera jew qabla**, għal parir.**

L-iżvantaġġi

- Il-pillola trid tittieħed regolarment, kif suppost u b'mod konsistenti
- Ma toffrix protezzjoni kontra l-infezzjonijiet mis-sess (STIs) u l-HIV
- Żieda fir-riskju ta' mard ċirkolatorju bħal pressjoni għolja, mard fl-arterji u trombożi fil-vini
- Żieda fir-riskju tal-adenoma fil-fwied, suffejra minħabba problema fis-sustanzi tal-fwied li jgħinu fid-diġestjoni tal-ikel, u l-ġebla
- L-effett tas-COC fuq il-kanċer tas-sider
- Mhux tajba għal nisa li jpejpu u li għandhom aktar minn 35 sena

Il-vantaġġi

- Ta' min joqogħod fuqha u tista' titwaqqaf faċilment
- Serħan waqt menstruwazzjoni ta' wġigħ u ħafna demm / mentruwazzjoni fit-tul
- Tnaqqas ir-riskju tal-anemija
- Tnaqqas ir-riskju ta' ċesti mhux perikolużi fis-sider u fl-għenieqed tal-bajd
- Serħan mis-sintomi ta' qabel il-menstruwazzjoni
- Inqas ċans ta' tqala barra mill-utru
- Tnaqqas il-mard infjammatorju fil-pelvi
- Tipproteġi konta l-kanċer tal-utru u tal-għenieqed tal-bajd

Kontraindikazzjonijiet assoluti

- Tqala
- Treddigħ

- Dmija mill-vaġina jew mill-utru mhix eżaminata
- Każijiet imgħoddija jew attwali ta' trombożi tal-vini
- Każijiet imgħoddija jew attwali ta' trombożi fl-arterji
- Mard tal-qalb kardjovaskulari u iskemiku
- Mard relatat mal-lipidi
- Migranja b'uġigħ f'parti speċifika tar-ras jew b'uġigħ li jiżdied mal-ħin
- Emorraġija fil-moħħ
- Attakki temporanji minħabba nuqqas fis-sistema tal-provvista tad-demm (attakki iskemiċi)
- Mard attiv fil-fwied
- Kanċer tas-sider
- Erba' ġimgħat qabel operazzjoni maġġuri jew operazzjoni fis-sieq
- Obeżità (l-indiċi massimu tal-ġisem (MI) ikun aktar minn 35kg/m^2)
- Dijabete severa bil-kumplikazzjonijiet
- Nisa li jpejpju u li għandhom 'il fuq minn 35 sena
- Mard tal-ewwel grad fil-familja fl-arterji/vini tal-qraba ta' taħt il-45 sena
- Mard gravi tal-*Crohn's disease* jew ulċeri fil-musrana l-kbira
- Kundizzjonijiet mediċi oħra relatati ma' każijiet imgħoddija li fihom kienet tintuża l-pillola kombinata jew mal-effetti tal-isterojdi tas-sess

Effetti oħra

- Dardir
- Sensittività u nefħa fis-sider
- Dmija
- Dipressjoni
- Tibdil fix-xewqat sesswali *(libido)*
- Il-*contact lenses* jistgħu jibdew jinħassu skomdi – din ħafna drabi hi assoċjata ma' *lenses* ibsin u ma' pilloli b'doża għolja

Meta mara tibda l-kontraċezzjoni orali għandha tiddiskuti r-riskji u l-benefiċċji kollha mat-tabib ħalli tifhem u tiżen ir-riskji u l-benefiċċji tal-pillola kontraċettiva.
Mara li jkollha xi waħda minn dawn il-problemi meta tkun qed tieħu l-pillola kontraċettiva għandha tfittex l-attenzjoni medika mill-ewwel:

- Uġigħ jew nefħa fil-pexxul tas-sieq
- Uġigħ fis-sider
- Qtugħ ta' nifs minħabba nifs qasir
- Żieda fl-uġigħ ta' ras
- Uġigħat ta' ras bi problemi fit-taħdit u l-vista
- Uġigħ, tnemnim jew dgħufija fl-id jew fir-riġlejn
- Suffejra
- Uġigħ qawwi fiż-żaqq u fil-parti addominali
- Dmija wara l-att sesswali jew kwalunkwe dmija fit-tul
- Il-Pillola tal-Proġestoġen Biss
- Il-pillola tal-proġestoġen waħdu *(Progestogen-only pill – POP)* ġeneralment tissejjaħ il-*mini-pill*, u tagħti l-impressjoni lin-nisa li hi pillola kontraċettiva b'effettività baxxa. Il-POP għandha diversi vantaġġi fuq metodi oħra li ħafna drabi mhumiex stmati kemm suppost. Din tippreveni t-tqala b'numru ta' modi, fosthom billi:
- Tħaxxen il-mukuż tal-għonq tal-utru biex ma tħallix l-isperma tgħaddi minnu
- Tnaqqas xi ċikli tal-ovulazzjoni
- Ma tħallix l-impjantazzjoni ssir mal-endometriju
- Tnaqqas il-funzjoni tat-tubu Fallopjan

L-effettività ta' din il-pillola hi ta' bejn 96% u 99% fil-prevenzjoni tat-tqala. Jekk tintuża b'mod konsistenti u kif suppost l-effettività tagħha tkun ogħla. Għall-użu tipiku, l-effettività hi aktar baxxa; dan jista' jkun minħabba l-fatt li l-mara ma tiħux il-pillola fil-ħin. Ir-riċerka wriet ukoll li jekk mara jkollha piż ta' aktar minn 70kg hemm xejra li tindika li r-rata ta' falliment hi ogħla.

Il-kaxxa ta' dawn il-pilloli (POP) fiha pilloli bl-istess ammont ta' proġestoġen li għandhom jittieħdu kuljum. Dil-pillola għandha tibda tittieħed fl-ewwel ġurnata tal-menstruwazzjoni u ma jkunx hemm bżonn ta' prekawzjonijiet oħra. Il-pillola għandha tittieħed kuljum, mingħajr perjodu ta' waqfien. Jekk tittieħed 3 sigħat tard jew aktar, il-mara għandha tieħu l-pillola meta tiftakar u tuża metodi kontraċettivi oħra bħall-kondoms għas-7 ijiem ta' wara. Jekk il-mara jkollha dijarea qawwija jew tirremetti f'temp ta' 3 sigħat minn wara li tkun ħadet il-pillola u ma tiħux oħra, ikollha bżonn tieħu prekawzjonijiet oħra għas-7 ijiem ta' wara. **Iżda jekk ikun hemm xi possibbiltà ta' tqala, il-pillola m'għandhiex toħodha.**

Meta mara tibda tieħu dil-pillola, għandha terġa' tmur għal vista medika wara 3 xhur, jekk ma jkunx hemm problemi. Imbagħad trid tibda tagħmel eżaminazzjoni medika tajba kull 6 xhur.

Meta mara tibda l-kontraċezzjoni orali, għandha tiddiskuti r-riskji u l-benefiċċji **kollha mat-tabib ħalli tifhem u tiżen ir-riskji u l-benefiċċji tal-pillola kontraċettiva.**

Il-vantaġġi

- Ma tnaqqasx il-ħalib fis-sider tal-omm li tkun qed tredda'
- M'hemmx evidenza li żżid ir-riskju ta' mard tal-qalb
- M'hemmx evidenza li żżid ir-riskju ta' trombożi fil-vini

- M'hemmx evidenza li żżid ir-riskju ta' pressjoni għolja
- Ma tridx titwaqqaf qabel operazzjoni
- Ma tiġix affettwata mid-diversi antibijotiċi li jeżistu, jekk tittieħed dejjem fl-istess ħin
- Tajba għan-nisa bid-dijabete jew għal dawk li jbatu minn migranji b'uġigħ f'parti speċifika tar-ras
- Tnaqqas l-uġigħ tal-menstruwazzjoni
- Tista' ttaffi s-sintomi ta' qabel il-menstruwazzjoni
- Tajba għan-nisa li ma jistgħux jieħdu l-estroġenu

L-iżvantaġġi

- Biex tkun effettiva trid tittieħed kif suppost
- Tista' tikkawża ċiklu menstruwali irregolari
- Numru żgħir ta' nisa biha jiżviluppaw ċesti funzjonali fl-għenieqed tal-bajd
- Jekk ma tirnexxix, iżżid iċ-ċans ta' tqala barra mill-utru
- Tista' tħalli effett fuq il-kanċer tas-sider

Kontraindikazzjonijiet assoluti

- Tqala
- Dmija minn parti ġenitali mhux eżaminata
- Każijiet imgħoddija jew attwali ta' mard sever fl-arterji
- Nuqqasijiet lipidi severi
- Mard fiċ-ċelloli tal-utru tal-mara *(trophoblastic disease)*
- Effetti serji fuq is-COC li mhumiex minħabba l-estroġenu
- Każijiet imgħoddija ta' tqala barra mill-utru
- Mard fil-fwied, adenoma jew kanċer

Effetti oħra

- Ċesti funzjonali fl-għenieqed tal-bajd
- Sensittività fis-sider
- Nefħa ġenerali fil-ġisem
- Dipressjoni
- Tibdil fil-piż
- Dardir
- Dmija irregolari
- Nuqqas ta' menstruwazzjoni

Kontraċezzjoni ta' Emerġenza

Il-kontraċezzjoni ta' emerġenza tirreferi għal kwalunkwe interventi jew metodi li jipprevjeni t-tqala f'dawk in-nisa li jkunu għamlu s-sess bla protezzjoni, jew meta xi metodi oħra li jikkontrollaw it-twelid ikunu fallew – bħal meta l-kondom jitqatta', id-dijaframma tiċċaqlaq minn postha, jew meta l-mara tinsa tieħu l-pillola kontraċettiva. It-terminu 'Pjan-B' jintuża wkoll biex jirreferi għall-kontraċezzjoni ta' emerġenza. Termini oħra li jirreferu għal din it-tip ta' kontraċezzjoni huma: kontraċezzjoni ta' wara l-konċepiment *(post-coital contraception* jew *post-conceptional)* jew aġent ta' kontra l-konċepiment *(contragestive agent)*.

L-ewwel attentat ta' kontraċezzjoni ta' emerġenza użat fl-imgħoddi għall-prevenzjoni tat-tqala wara att sesswali bla protezzjoni kien permezz tal-fliexken tat-tlaħliħ vaġinali, li għadhom jintużaw sal-lum. **Imma dawn m'għandhomx suċċess u m'għandhomx jintużaw.** Dawn ikun fihom l-ilma mħallat ma' kimiċi antisettiċi u jintużaw biex 'inaddfu u jlaħalħu' l-vaġina. Matul is-snin ġew deskritti għadd ta' pessarji u likwidi għat-tlaħliħ tal-vaġina. Dawn kienu jinkludu l-inbid u t-tewm mal-bużbież, taħlita użata fl-Eġittu sa mill-1500QK; il-fjur tal-kabocċi fir-raba' seklu, u saħansitra l-Coca-Cola fil-mitoloġija moderna ta' xi pajjiżi li qed jiżviluppaw.

Iżda dan il-metodu ta' kontraċezzjoni ħafna drabi jfalli. F'każ partikolari l-isperma nstabet fil-mukuż tal-għonq tal-utru f'temp ta' 90 sekonda minn wara l-ħruġ tagħha b'eġakulazzjoni. Barra minn hekk, ħafna professjonisti jargumentaw li dawn il-metodi ta' tlaħliħ mhumiex tajbin għas-saħħa u huma riskjużi għax jinterferixxu mal-proċess normali tat-tindif naturali tal-vaġina, mal-pH naturali tal-vaġina u mal-kultura tal-batterji (il-flora naturali) tal-vaġina. Għalhekk jistgħu jikkawżaw irritazzjoni, jintroduċu jew iferrxu infezzjonijiet bħall-vaġinożi tal-batterji, u mard infjammatorju fil-pelvi. Dawn il-metodi jistgħu jixħtu wkoll il-batterji fl-utru u fit-tubi Fallopjani, u jikkawżaw problemi ta' fertilità. Għal dawn ir-raġunijiet, dawn il-prattiċi llum huma għalkollox skoraġġuti milli jsiru, ħlief meta jkunu ordnati mit-tabib minħabba raġunijiet mediċi speċifiċi.

L-istorja tal-metodi ta' kontraċezzjoni ta' emerġenza aktar effettivi bdiet fil-bidu tas-sittinijiet. Illum il-kontraċezzjoni ta' emerġenza tirreferi għal żewġ metodi ewlenin: il-kontraċezzjoni tal-ormoni u l-kontraċezzjoni tal-utru. Il-kontraċezzjoni tal-ormoni tirreferi għall-pillola tal-estroġenu u l-proġestoġen. Hemm diversi pilloli ta' kontraċezzjoni ta' emerġenza. Din hi magħrufa l-aktar bħala l-'pillola ta' emerġenza' *(emergency pill)* jew 'il-pillola tal-għada filgħodu' *(morning after pill)* – għalkemm din tal-aħħar ħolqot diversi problemi minħabba li n-nies, b'mod żbaljat, jemmnu li dil-pillola trid tittieħed biss il-jum ta' wara li jkun sar att sesswali penetranti bla protezzjoni, fil-fatt din tista' tittieħed anke wara li jgħaddi aktar ħin.

Il-'pillola tal-għada filgħodu' ssibha f'livell wieħed jew f'żewġ livelli separati li jittieħdu 12-il siegħa wara xulxin, u li jridu jittieħdu f'temp ta' 72 siegħa minn meta jkun sar att sesswali mingħajr protezzjoni. Aktar ma tittieħed kmieni, aktar tkun effettiva. It-tieni metodu ta' kontraċezzjoni ta' emerġenza hu magħruf bħala l-*Yupze regimen*, għall-Professur Kanadiż Albert Yuzpe li fl-1974 ippubblika l-ewwel studji li juru s-sigurtà u l-effiċjenza ta' dan il-metodu.

Il-pilloli tal-kontraċettivi ta' emerġenza, irrispettivament mit-tip tagħhom, mhumiex liċenzjati f'Malta, u għalhekk ma jistgħux jinxtraw mill-ispiżeriji Maltin. L-azzjoni tal-kontraċezzjoni ta' emerġenza ormonali tiddependi miż-żmien tal-ovulazzjoni. Il-pilloli tal-għada filgħodu għandhom livelli għoljin ta' ormoni u jaħdmu billi jwaqqfu jew idewmu l-bajda biex tinqata' minn mal-għanqud, u għalhekk l-isperma ma tkunx tista' tiffertilizzaha, u l-impjantazzjoni tal-bajda ffertilizzata ma tkunx tista' ssir. Id-dibattitu dwar l-etika ta' dan is-suġġett idur ma' jekk it-tqala tibdiex fil-fertilizzazzjoni jew fi stadju aktar tard taċ-ċiklu riproduttiv, bħal fl-impjantazzjoni. Il-Knisja Kattolika tqis kwalunkwe mekkaniżmu li jimblokka jew iwaqqaf l-impjantazzjoni tal-bajda bħala abort, u għalhekk il-pillola tal-għada filgħoda titqies li tikkawża abort. Minħabba dan il-potenzjal ta' din il-pillola u peress li l-abort f'Malta huwa meqjus bħala att kriminali, il-pillola mhix liċenzjata lokalment.

L-effiċjenza

L-effiċjenza tal-*Yuzpe regimen* fil-prevenzjoni tat-tqala tvarja minn 95% - 100%. L-aktar rata baxxa tapplika f'każ ta' att sesswali mhux protettiv li jkun sar f'nofs iċ-ċiklu, bl-ogħla riskju li mara toħroġ tqila. Imma mhux l-atti sesswali bla protezzjoni kollha jwasslu għat-tqala. Ir-riċerka tqis li l-effiċjenza ta' dan il-metodu tnaqqas iċ-ċans li mara tinqabad tqila b'75%. Għalkemm dan huwa tnaqqis sostanzjali fir-riskju tat-tqala, dan il-metodu mhuwiex ikkunsidrat bħala sostitut xieraq għall-kontroll effettiv tat-twelid.

Il-vantaġġi

- Fid-definizzjoni tiegħu, dan il-metodu mhux relatat mal-penetrazzjoni sesswali, u għalhekk ma jfixkilx l-att sesswali
- Hu effettiv ħafna
- Jista' jkun applikat żmien sew wara att sesswali riskjuż, b'ċans tajjeb li jkun suċċess
- Il-metodu hu sigur għax ma fihx kundizzjonijiet kontraindikati moħbija; ma kinux irrappurtati mwiet bih
- Jiġi kkontrollat mill-mara
- M'hemmx limitu ta' età biex jintuża

L-iżvantaġġi

Dan il-metodu jista' jikkawża dawn l-effetti:-

- Uġigħ fil-parti addominali tal-ġisem
- Bidla fid-dmija tal-menstruwazzjoni (iċ-ċiklu li jkun imiss jista' jibda qabel jew aktar tard mis-soltu u t-tnixxija tista' tkun inqas jew aktar mis-soltu)
- Għeja
- Uġigħ ta' ras
- Sturdament
- Dardir u remettar
- Sensittività fis-sider

Kontraindikazzjonijiet assoluti

- Tqala
- Każijiet attwali ta' migranja b'uġigħ f'post partikolari tal-ġisem
- Sufferja
- *Sickle cell crisis*
- Mard attiv fl-arterji
- Mard ereditarju (*porphyria* attiva)

Kontraindikazzjonijiet relattivi

- Każijiet imgħoddija ta' mard fl-arterji
- Każijiet imgħoddija ta' trombożi fil-vini
- Każijiet imgħoddija ta' tqala barra mill-utru
- Treddigħ
- Jekk ikunu għaddew 72 siegħa minn meta jkun sar att sesswali bla protezzjoni

Il-pillola tal-għada filgħodu m'għandhiex tittieħed jekk qabel l-att sesswali il-mara taħseb li hi tqila, jew jekk tkun rat xi dmija mill-vaġina mingħajr raġuni. Il-kontraċezzjoni ta' emerġenza m'għandhiex tintuża bħala metodu ta' rutina għall-kontroll tat-twelid għax fil-fatt hi inqas effettiva biex tippreveni t-tqala mill-ħafna tipi l-oħra għall-kontroll tat-twelid.

Alternattiva oħra għall-kontraċezzjoni ta' emerġenza tal-ormoni hi li jiddaħħal kontraċettiv tar-ram fl-utru, jew *intra-uterine device* (IUD), li diġà kien spjegat f'taqsima oħra. Dan jaħdem billi jimblokka l-impjantazzjoni peress li ħafna drabi jiddaħħal wara l-ovulazzjoni; għalkemm jekk jiddaħħal aktar qabel fiċ-ċiklu ikun jista' jwaqqaf il-fertilizzazzjoni. Dan għandu jiddaħħal minn professjonist tas-saħħa fi żmien 5 ijiem minn meta jkun sar att sesswali mingħajr protezzjoni. Ir-rata ta' falliment tiegħu hi baxxa ħafna, ġeneralment 1/100 sena ta' mara. Jista' jitneħħa wara l-menstruwazzjoni li jkun imiss, inkella l-mara tista' tagħżel li tħallih fil-post bħala kontroll kontinwu tat-tqala.

Is-Sistema ta' Kontraċezzjoni fl-Utru *(Intra-Uterine)*

Fl-1995, fis-suq tnieda metodu ġdid ta' kontraċezzjoni magħruf bħala s-sistema ta' ġol-utru *(intrauterine system - IUS)*. Din tikkonsisti f'ċilindru bl-ormoni li jerħi proġestoġen sintetiku li jissejjaħ levonorġestrel (u għalhekk *Levonorgestrel-releasing intrauterine system*). Dan ifisser li dan il-metodu fih il-proġestoġen biss. It-terminu IUS jintuża biex jiddistingwi l-kontraċettiv tal-utru bl-ormoni mill-kontraċettiv tar-ram (f'għamla ta' trabuxù) ta' ġol-utru (IUDs). Din is-sistema tal-IUS tintuża kemm bħala metodu ta' kontraċezzjoni kif ukoll bħala trattament għal menstruwazzjoni qawwija, menstruwazzjoni b'ħafna wġigħ u għall-endometrijożi.

Is-sistema għandha qafas tal-plastik fil-forma tal-ittra 'T', simili għall-IUD tar-ram, imma b'riserva ta' sterojdi. Dan il-qafas hu twil 32mm u għandu dijametru ta' 4.8mm. Jiddaħħal mill-kanal tal-għonq tal-utru u jitpoġġa hemmhekk biex jitfa' l-ormoni 24 siegħa kuljum għal perjodu rakkomandat ta' 5 snin. L-ammont ta' ormoni sintetiċi li titfa' s-sistema hu biss parti tad-doża ta' kuljum tal-kontraċettivi orali, u għalhekk l-effetti ta' din is-sistema suppost ikunu inqas mill-metodi orali. L-IUS jista' jitpoġġa biss minn tabib ikkwalifikat. Matul il-proċedura, li tieħu biss ftit minuti, l-għonq tal-utru jinfetaħ u l-IUS jiddaħħal permezz ta' apparat apposta. It-tneħħija tiegħu hi l-istess bħat-tneħħija tal-IUD, u meta jiġri dan il-fertilità terġa' tiġi mill-ewwel.

Dan il-qafas tal-IUS jippreveni t-tqala billi jagħfas l-endometriju u għalhekk jagħmilha diffiċli biex tkun tista' ssir l-impjantazzjoni. F'xi nisa jnaqqas il-funzjoni tal-għenieqed tal-bajd. Barra minn hekk, iħaxxen il-mukuż tal-għonq tal-utru u għalhekk l-isperma ma tkunx tista' tgħaddi.

L-Effiċjenza

Din is-sistema għandha rata medja ta' falliment ta' 0.2 għal kull 100 sena ta' mara sa 5 snin.

L-iżvantaġġi

- Nuqqas ta' menstruwazzjoni
- Dmija irregolari
- Ikun hemm bżonn li l-għonq tal-utru jitwessa' u dan jista' jkun ta' skumdità, u għal xi nisa jkun ta' wġigħ
- L-IUS jista' joħroġ minn postu
- Tiċrit tal-utru, tal-musrana jew tal-bużżieqa tal-awrina
- L-IUS jista' jiċċaqlaq minn postu
- Tqala minħabba ħruġ, tiċrit, jew pożizzjoni ħażina
- Jekk l-IUS ifalli hemm żieda żgħira fir-riskju ta' tqala barra mill-utru

Effetti oħra

- Xi nisa jistgħu jiżviluppaw ċesti funzjonali fl-għenieqed tal-bajd
- Sensittività fis-sider
- Ponot tal-iżvilupp
- Uġigħ ta' ras
- Nefħa ġenerali fil-ġisem
- Tibdil fl-burdata
- Dardir
- Dmija irregolari
- Nuqqas totali taċ-ċiklu tal-menstuwazzjoni

Il-vantaġġi

- Tnaqqis ta' menstruwazzjoni b'ħafna dmija u fit-tul
- Tnaqqis ta' wġigħ waqt il-menstruwazzjoni
- Menstruwazzjoni mhux frekwenti jew nieqsa
- Effiċjenza għolja
- Tista' titwaqqaf
- Mhux relatata mal-att sesswali

Kontraindikazzjonijiet assoluti

- Tqala
- Dmija mill-parti ġenitali mhux eżaminata
- Tibdil tal-valv tal-qalb
- Irregolarità konġenitali jew miksuba fl-utru li taffettwa l-parti ta' fuq tal-utru, in-naħa l-oħra ta' fejn hemm l-għonq
- Tkabbir, suspettat jew konfermat, tal-utru jew fl-għonq tal-utru
- Mard fiċ-ċelloli tal-utru tal-mara *(trophoblastic disease)*
- Effetti serji mis-COC, li m'għandhomx x'jaqsmu mal-estroġenu
- Mard fil-fwied, adenoma jew kanċer
- Infjammazzjonijiet u mard fil-vini minħabba minħabba *blood clot* (*thrombophlebitis* jew *thromboembolic disorder*)

Kontraindikazzjonijiet relattivi

- Mard kroniku sistemiku
- Fatturi ta' riskju minħabba mard fl-arterji
- Każijiet imgħoddija jew attwali ta' mard sever fl-arterji
- Difetti severi fil-lipidi
- Suffejra li tfeġġ ta' spiss
- Kanċer minħabba l-isterojdi tas-sess (eż. il-kanċer tas-sider)
- Ċesti funzjonali fl-għenieqed tal-bajd li minħabba fihom il-mara jkollha tiddaħħal l-isptar
- Każijiet imgħoddija ta' tqala barra mill-utru
- Mediċini li jistgħu jfixklu l-effettività tas-sistema kontraċettiva tal-utru (itlob il-parir tal-ispiżjar jew tat-tabib jekk tkun qed tieħu mediċini oħra)

Metodi Kirurġiċi Ta' Kontraċezzjoni Permanenti

L-Isterilizzazzjoni tar-Raġel

F'diversi pajjiżi, l-isterilizzazzjoni tar-raġel saret għażla popolari ta' kontraċezzjoni permanenti. Din il-proċedura kirurġika hi magħrufa bħala važektomija u tista' ssir bil-loppju lokalizzat jew ġenerali. Li jiġri hu li ssir qatgħa jew tnejn fuq kull naħa tal-iskrotu ħalli jinstab il-*vas deferens*. Il-važekotomija tinvolvi l-qtugħ tal-*vas deferens*, li hu dak it-tubu li jġorr l-isperma mill-epididimis fit-testikoli għall-*vesicles* seminali. Imbagħad jitħietu l-punti. Il-ferita tfiq fi żmien ġimgħa mill-proċedura u matul dik il-ġimgħa r-raġel jintalab biex joqgħod kalm u jevita milli jerfa' affarijiet tqal, milli jagħmel eżerċizzju impenjattiv u mill-penetrazzjoni sesswali.

Meta jinqata' l-*vas deferens*, l-isperma ma tkunx tista' toħroġ u allura r-raġel isir infertili ladarba dan it-tubu *(vas deferens)* jitbattal mill-isperma. Din il-proċedura tieħu madwar 3 xhur. Matulhom ikun hemm bżonn metodu ta' kontraċezzjoni

alternattiv. Wara li jkun hemm żewġ okkażjonijiet infila li fihom ma tidhirx sperma fertili, l-użu ta' dan il-metodu alternattiv ta' kontraċezzjoni jista' jitwaqqaf. Il-vażektomija hi forma ta' kontraċezzjoni effettiva ħafna. Ir-rata immedjata ta' falliment tagħha hi ta' 1 f'kull 1,000; l-aħħar rata ta' falliment hi ta' madwar 1 għal kull 3,000 u 1 għal kull 7,000. Għalkemm rari ħafna, il-vażektomija tista' tfalli u dan hu maħsub li jiġri minħabba li l-*vas deferens* jerġa' jifforma.

Il-vażektomija tirrikjedi sensiela ta' konsulenzi, preferibbilment maż-żewġ partijiet tal-koppja, peress li din hi deċiżjoni li taffettwa lill-koppja għal dejjem. Minħabba f'hekk, il-koppja għandha tkun żgura mid-deċiżjoni tagħha u konxja li hu ferm diffiċli biex id-deċiżjoni tkun riversibbli. Ir-riversibilità tal-vażektomija (tar-raġel) hi eħfef mir-riversibilità tal-isterilizzazzjoni tal-mara. Minkejja dan, għandha biss 50% suċċess li twassal għat-tqala u dan jista' jkun inqas, jekk l-operazzjoni riversibbli ssir wara 10 snin mill-operazzjoni oriġinali tal-vażektomija. Waqt il-konsulenza ħafna drabi l-koppja tintalab tikkunsidra ċerti xenarji, pereżempju li kieku xi ħadd minnhom imut, ikunu jixtiequ li jkollhom tfal ma' ħaddieħor? Jew, jekk xi wild minn tagħhom imut/tmut, ikunu jixtiequ aktar tfal? Jekk ma kellhomx tfal hemm ċans li jistgħu jbiddlu ħsiebhom u jsiru ġenituri? Xi drabi l-koppji ma jkunux qiesu l-possibbiltà ta' avvenimenti bħal dawn f'ħajjithom u l-effetti tagħhom, u permezz ta' dawn is-sessjonijiet ta' konsulenza jsiru aktar konxji ta' din id-deċiżjoni permanenti, tant li ġieli jiddeċiedu biex jagħmluha aktar tard fil-ħajja.

Ħafna drabi l-irġiel jinkwetaw fuq il-ħila tagħhom li jkollhom u jżommu erezzjoni biex ikunu jistgħu jagħmlu att sesswali penetranti wara l-vażektomija. Xi rġiel jaraw il-vażektomoija simili għat-tiswija (kastrazzjoni), u jinkwetaw fuq il-fatt li issa l-ħila maskili tagħhom tkun se tiġi mxekkla. Iżda l-vażektomija ma taffettwax il-*libido,* l-erezzjonijiet jew l-orgażmu, u l-eġakulazzjoni issir xorta waħda, imma ma jkunx fiha sperma. Wara l-vażektomija xi rġiel jgħaddu minn mumenti ta' dwejjaq minħabba t-telfien tal-fertilità tagħhom u għax jaħsbu li jkunu tilfu s-sesswalità. Dan jiddependi minn kif iħossu r-raġel bid-deċiżjoni li jkun ħa. Mill-banda l-oħra xi rġiel iqisu l-vażektomija bħala l-opportunità tagħhom li jagħmlu xi ħaġa, speċjalment wara li s-sieħba tagħhom ikollha t-tfal. Din tista' ttejjeb ir-relazzjoni u tressaq liż-żewġ partijiet tal-koppja aktar qrib xulxin għax tnaqqas l-ansjetà tal-fatt li jista' jkun hemm tqala oħra fil-futur.

L-iżvantaġġi

- Ikun hemm bżonn ta' kontraċezzjoni alternattiva sakemm ikun hemm żewġ eġakulazzjonijiet infila, bla sperma ċara
- Ikun hemm bżonn ta' operazzjoni żgħira
- Ikun hemm bżonn tal-loppju lokalizzat jew ġenerali
- Mhix riversibbli daqstant faċilment

Il-vantaġġi

- Metodu permanenti
- Għandha effiċjenza għolja
- Tneħħi l-ansjetà ta' tqala mhux ippjanata
- Tikkonsisti fi proċedura kirurġika sigura u sempliċi

Kontraindikazzjonijiet assoluti

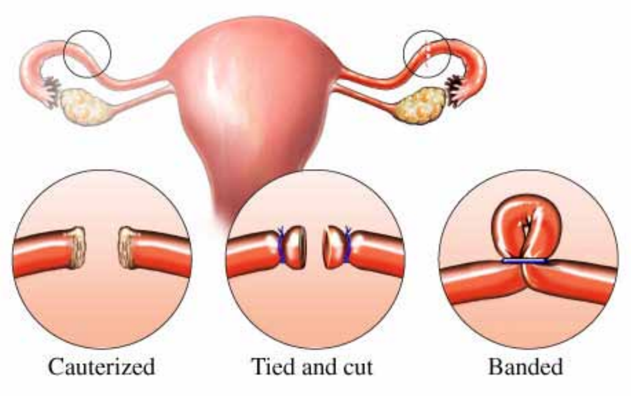
- Diżabilità fiżika serja
- Problemi fis-sistema tal-awrina
- Problemi fir-relazzjoni
- Nuqqas ta' deċiżjoni minn kwalunkwe parti tal-koppja
- Effetti oħra
- Temperatura għolja, uġigħ jew nefħa minħabba xi infezzjoni
- Tumur fid-demm (ematoma) u tbenġil minħabba dmija interna
- Uġigħ u nefħa jekk l-isperma toħroġ fit-*tissue* viċin *(sperm granuloma)*

L-Isterilizzazzjoni tal-Mara

L-isterilizzazzjoni tal-mara huwa l-uniku metodu ta' kontraċezzjoni permanenti għall-mara. Dan kien imsemmi l-ewwel mill-Ippokrati, imma kien biss fl-1834 li Von Blundell iddeskriva l-metodu kollu. Dak iż-żmien kienet proċedura perikoluża ħafna u kienet tinvolvi operazzjoni fil-parti addominali u żmien twil l-isptar. Illum l-isterilizzazzjoni tal-mara ssir fil-parti addominali b'laparatomija żgħira (proċedura kirurġika), bi sterilizzazzjoni laparoskopika, jew mill-vaġina permezz ta' kuldoskopija. Tista' ssir bħala proċedura ta' ġurnata, bil-loppju ġenerali jew lokalizzat.

L-isterilizzazzjoni tal-mara tinvolvi t-tneħħija jew l-imblukkar tat-tubi Fallopjani li jġorru l-bajda mill-għanqud tal-bajd għall-utru. Din tippreveniha milli tiffertilizza ruħha bl-isperma

L-isterilizzazzjoni tal-mara



fit-tubu. L-isterilizzazzjoni tal-mara hi forma ta' kontraċezzjoni effettiva ħafna, b'rata ta' effiċjenza ta' 99.4 - 99.8% għal kull 100 sena ta' mara. Din tvarja minn liema metodu kirurġiku ta' rbit *(ligation)* tat-tubu jintuża.

L-isterilizzazzjoni tal-mara għandha titqies bħala proċedura li mhix riversibbli. Is-suċċess tar-riversibilità jiddependi mit-tip ta' proċedura użata meta l-mara tkun ġiet sterilizzata oriġinarjament u min-numru ta' snin li jkunu għaddew minn dik l-operazzjoni. Is-suċċess ta' mara li toħroġ tqila wara li titreġġa' l-isterilizzazzjoni hi ta' bejn 50% u 90%. Madankollu, wara li jiġri dan il-mara tkun f'rikju ogħla ta' tqala barra mill-utru, bejn 3-5%.

Huwa importanti ħafna li l-koppja tikkonsulta nies professjonali għal parir qabel ma tkun se tagħmel din il-proċedura b'metodu permanenti. Din il-ħaġa tnaqqas ukoll id-dwejjaq ta' wara l-operazzjoni li jgħaddu minnha xi nisa, minħabba t-telfien tal-fertilità tagħhom. Ħafna drabi l-biża' li l-mara toħroġ tqila tqajjem xewqa għall-isterilizzazzjoni. Għalhekk fis-sessjoni tal-konsulenza jiġu kkunsidrati numru ta' xenarji mal-koppja, bħal kif iħossuhom jekk tiġri xi ħaġa lis-sieħeb tagħhom – jekk iridux li jkollhom it-tfal ma' sieħeb ġdid; u jekk humiex ċerti li ma jridux aktar tfal.

L-iżvantaġġi

- Tinvolvi proċedura kirurġika u bil-loppju
- Mhix faċli biex tneħħiha u terġa' ġġib il-fertilità

Il-vantaġġi

- Effiċjenza għolja
- Permanenti
- Effettiva mill-ewwel

Kontraindikazzjonijiet

- Problemi fir-relazzjoni
- Nuqqas ta' deċiżjoni dwar l-operazzjoni minn kwalunkwe parti tal-koppja
- Mard mentali
- Mard jew diżabilità li jistgħu jżidu r-riskju tal-operazzjoni

Kontraindikazzjonijiet relattivi

- Talba għall-isterilizzazzjoni ta' età żgħira, eż. taħt il-25 sena
- L-obeżità tista' tkun kontraindikazzjoni għal proċedura laparoskopika
- Effetti oħra
- Jekk il-metodu jfalli, ikun hemm riskju ogħla ta' tqala barra mill-utru
- Emozzjonijiet ta' dwejjaq u sens ta' telfa.

L-użu tal-kontraċezzjoni f'Malta

Tabella 8: Il-frekwenza tal-kontraċezzjoni użata mill-popolazzjoni li hi attiva sesswalment, fl-2002 u fl-2008

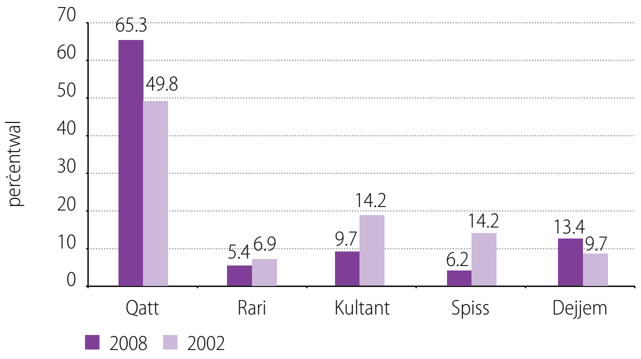


Tabella 9: Il-metodu kontraċettiv użat mill-popolazzjoni li hi attiva sesswalment

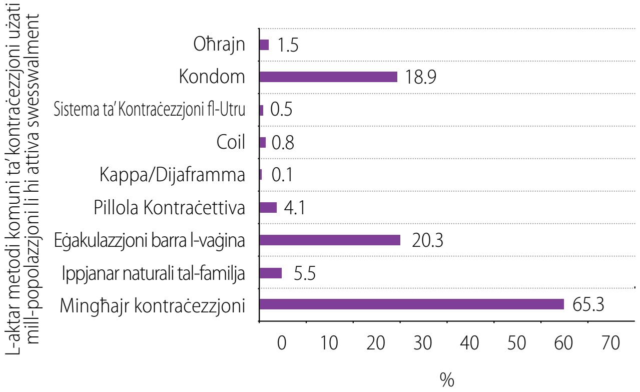
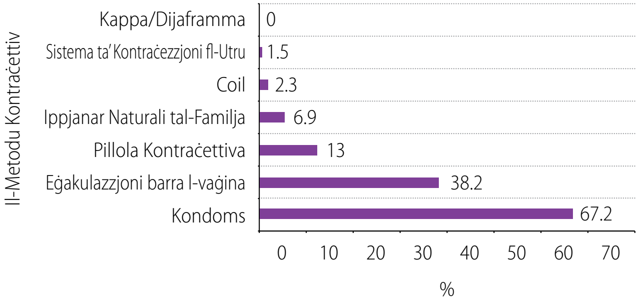


Tabella 10: L-użu ta' kontraċettivi minn dawk b'aktar minn sieħeb wieħed



KAPITLU 8

L-Infezzjonijiet Trażmessi Sesswalment

L-Infezzjonijiet Trażmessi Sesswalment (STIs)

L-infezzjonijiet li jkunu trażmessi sesswalment jinxterdu minn persuna għal oħra permezz tal-kuntatt sesswali, minn persuna infettata għal oħra permezz ta' prattiċi sesswali ġenitali (sess orali, sess vaġinali, sess anali, u meta jintmessu l-partijiet ġenitali ma' xulxin). Ħafna infezzjonijiet, b'mod speċjali l-HIV u s-*syphilis* (jew *sifilide*) jistgħu jinxterdu wkoll minn omm infettata għat-tarbija waqt it-tqala, waqt it-twelid jew waqt it-treddigħ. Jistgħu jinxterdu wkoll permezz tat-trasferiment ta' prodotti u *tissues* infettati bid-demm. Dawn l-infezzjonijiet huma fost l-aktar mard komuni fid-dinja u jistgħu jikkawżaw kumplikazzjonijiet u konsegwenzi serji. L-aħbar it-tajba dwarhom hi li ħafna (għalkemm mhux kollha) jistgħu jkunu kkurati bil-mediċini. Aktar importanti minn hekk, hu l-fatt li KOLLHA kemm huma jistgħu jiġu evitati – b'imġiba sesswali responsabbli.

Hemm aktar minn 30 tip ta' batterja, *virus* u parassita li jistgħu jinxterdu bis-sess. L-aktar kundizzjonijiet komuni li jikkawżaw huma l-gonorrea, il-klamidja, is-sifilide, it-trikomonjażi, ix-*chancroid*, il-*genital herpes*, felul ġenitali, l-infezzjoni tal-*human immunodeficiency virus* (HIV) u l-infezzjoni tal-epatite B *(Hepatitis B)*. Uħud mill-aktar infezzjonijiet komuni ssibhom hawn taħt.

Infezzjonijiet batterjali komuni:

- *Neisseria gonorrhoeae* (tikkawża l-gonorrea jew l-infezzjoni bil-gonokoċċi)
- *Chlamydia trachomatis* (tikkawża infezzjonijiet bil-klamidja)
- *Treponema pallidum* (tikkawża s-sifilide)
- *Haemophilus ducreyi* (tikkawża x-*chancroid*)
- *Klebsiella granulomatis* (qabel kienet magħrufa bħala l-*Calymmatobacterium granulomatis* u tikkawża l-*granuloma inĠUinale* jew id-*donovanosis*).
- *Bacterial Vaginosis**
- *Cystitis**

Infezzjonijiet virali komuni:

- *Herpes simplex virus* tip 2 (jikkawża l-*genital herpes*)
- *Human papillomavirus* (jikkawża l-felul ġenitali u ċerti tipi oħra li jwasslu għall-kanċer ċervikali [tal-għonq tal-utru] fin-nisa)
- *Hepatitis B* (*virus* li jikkawża l-epatite u każijiet kroniċi li jistgħu jwasslu għall-kanċer tal-fwied)
- *Cytomegalovirus* (jikkawża infjammazzjoni f'numru ta' organi, inkluż fil-moħħ, fl-għajnejn u fil-musrana)
- *Human immunodeficiency virus* (jikkawża l-AIDS)

Infezzjonijiet fungali:

- *Thrush** - ikkawżata mill-*Candida albicans* (tikkawża l-vulvovaġinite fin-nisa; infjammazzjoni fir-ras tal-pene u fil-ġilda ta' barra tal-pene *[balano-posthitis]* fl-irġiel).

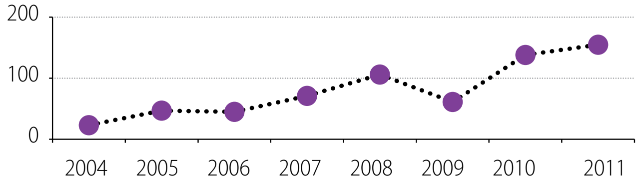
Parassiti:

- *Trichomonas vaginalis* (tikkawża t-trikomonjażi vaġinali)
- Furraxa/qamel pubiku (magħruf ukoll bħala *louse* jew *crabs*)
- *Scabies**

*Nota – dawn l-infezzjonijiet mhux neċessarjament toħodhom jew jinxterdu b'mod sesswali, imma s-sess jista' jagħmel is-sintomi tagħhom agħar u jista' jkun il-kawża ta' tixrid minħabba kuntatt intimu mill-qrib mal-persuna infettata.

L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa tqis li, ta' kuljum, madwar miljun persuna adulta ta' bejn il-15 u d-49 sena jlaqqtu infezzjoni li tinxtered mas-sess, inkluż l-HIV. L-ogħla rata ta' infezzjoni qiegħda f'dawk ta' bejn l-20 u l-24 sena, u warajhom jiġu dawk ta' bejn il-15 u d-19-il sena. Dawn l-infezzjonijiet issibhom

Tabella 11: Każijiet ta' Klamidja rrappurtati f'Malta



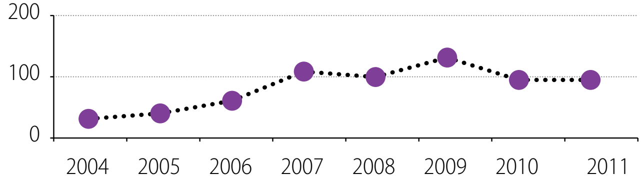
It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv, Malta

l-aktar fil-pajjiżi li qed jiżviluppaw. Il-kumplikazzjonijiet tagħhom qegħdin fl-ogħla ħames kategoriji ta' mard li jitolbu kura għalih l-adulti.

Din il-problema tqum il-flus għall-individwi u għas-sistemi tal-kura tas-saħħa. Huwa stmat li fin-nisa ta' bejn il-15 u l-44 sena, dawn l-infezzjonijiet, minbarra l-HIV, huma t-tieni l-aktar kawża komuni tat-telf ta' ħajja b'saħħitha, wara l-morbidità u l-mortalità materna. L-ewwel infezzjonijiet tal-HIV li feġġew fit-tmeninijiet qajmu kuxjenza fuq it-tixrid tal-infezzjonijiet mis-sess.

Dawn l-infezzjonijiet jaffettwaw bil-kbir lin-nisa u lit-tfajliet adolexxenti. L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa tindika li waħda minn kull 20 tfajla tieħu infezzjoni tal-batterji permezz tal-kuntatt sesswali, u li l-età li fiha jittieħdu dawn l-infezzjonijiet kulma

Tabella 12: Każijiet ta' Gonorrea rrappurtati f'Malta



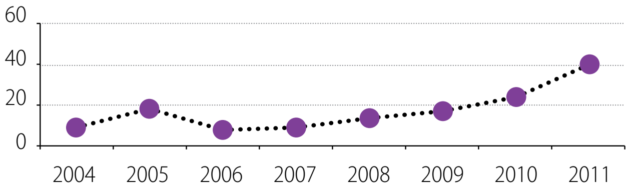
It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv, Malta

jmur qiegħda dejjem tonqos. Ġie kkalkulat li jekk tfajla jkollha x'taqsam sesswalment ma' persuna infettata, imqar darba mingħajr protezzjoni, għandha 1 fil-mija ċans li tkun infettata bl-HIV, 30 fil-mija riskju li tkun infettata bil-*genital herpes,* u 50 fil-mija ċans li taqbadha l-gonorrea.

Bħal ħafna kundizzjonijiet medikosoċjali oħra, iż-żieda fl-infezzjonijiet imxerrda bis-sess tinvolvi ħafna fatturi:

L-età tal-maturità sesswali naqset, l-età li fiha n-nies qed

Tabella 13: Każijiet ta' Sifilide rrappurtati f'Malta



It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv, Malta

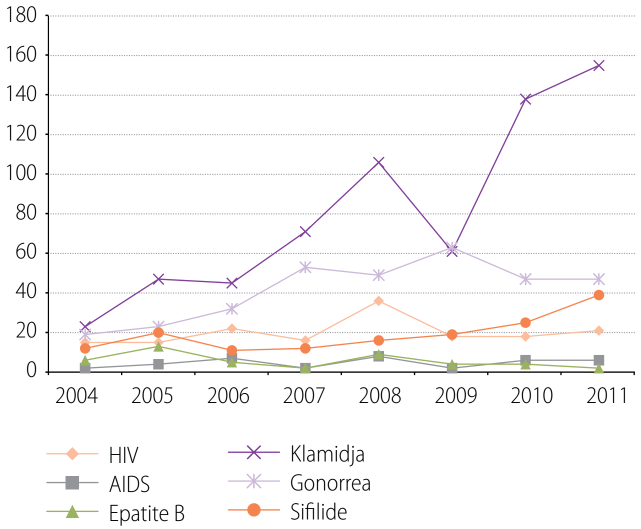
ikollhom l-ewwel att sesswali tagħhom niżlet ukoll.
Aktar nies qed jagħmlu l-att sesswali qabel iż-żwieġ. Dan ma jfissirx li jagħmluh ma' nies differenti, imma l-promiskwità hi fattur li rridu nikkunsidraw ukoll.

Iż-żieda fl-użu tal-pillola kontraċettiva orali u tal-mezzi għall-kontroll tat-tqala neħħew l-effett protettiv ta' fatturi oħra bħall-kondom tal-irġiel.

Minħabba li n-nies qed jivvjaġġaw aktar, ċerti gruppi (turisti, vjaġġaturi professjonali, immigranti) qegħdin f'riskju. Dawn ikunu 'l bogħod mill-familji tagħhom u minn fatturi soċjali oħra li jillimitawhom u għalhekk ikun aktar faċli li jkollhom kuntatt sesswali 'l barra minn relazzjoni stabbli.

Matul is-snin, ir-reżistenza parzjali tal-gonokoċċi għall-

Tabella 14: Każijiet ta' infezzjonijiet u mard trażmess sesswalment irrappurtati f'Malta



It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv, Malta

penisilin żdiedet f'ħafna pajjiżi u għalhekk qed ikollhom jintużaw dożi ta' kura ogħla. F'Malta, id-*data* tal-klinika ĠU turi li hemm reżistenza antibijotika, b'mod speċjali fir-reżistenza tal-gonokoċċi għat-trattament tal-gonorrea. Din ir-reżistenza għoliet b'mod drastiku bejn l-2005 (17% tal-pazjenti kollha) u l-2006 (59%).

Fattur ieħor li qed iwassal għaż-żieda tal-inċidenza ta' dawn l-infezzjonijiet huwa n-nuqqas ta' riżorsi kemm għall-faċilitajiet tat-trattamenti u s-servizzi, kif ukoll għal riċerka koordinata.

L-Inċidenza tal-Infezzjonijiet

Trażmessi Sesswalment f'Malta

Ir-rapporti tal-inċidenza tal-infezzjonijiet trażmessi sesswalment imsemmija ġew ippubblikati mit-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv (IDCU) fi ħdan il-Ministeru tas-Saħħa, l-Anzjani u l-Kura fil-Komunità, li tissorvelja l-mard infettiv f'Malta. Din it-Taqsima tirċievi rapporti ta' infezzjonijiet mit-tobba, mil-laboratorji u mill-klinika Ġenito Urinarja (ĠU). Iżda dawn iċ-ċifri jridu jiġu interpretati b'attenzjoni. It-tagħrif mill-IDCU joħroġ biss mir-rapporti ta' mard infettiv li jidħlulha. Irridu nżommu f'moħħna li ħafna pazjenti b'potenzjalità ta' infezzjoni relatata mas-sess jistgħu ma jmorrux għand tabib jew fil-klinika ĠU u jista' jkun ukoll li xi wħud jintbagħtu f'postijiet oħra u ma jiġux irrappurtati. Barra minn hekk, ħafna każijiet huma asintomatiċi (mingħajr sintomi) u għalhekk qatt ma jirreferu għall-għajnuna. Għaldaqstant, iċ-ċifra eżatta tal-inċidenza vera ta' dawn l-infezzjonijiet f'Malta mhix magħrufa.

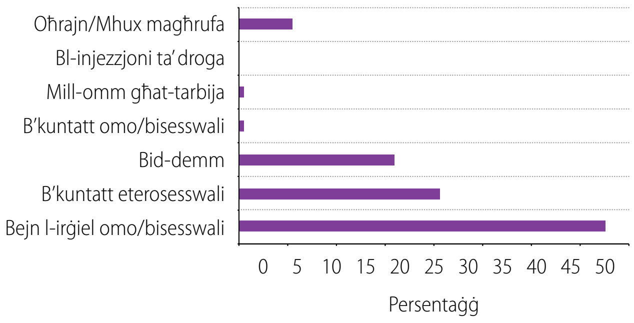
L-IDCU tagħmel ukoll *traċċar tal-kuntatt* u *tikkuntattja lis-sieħeb/sieħba* ta' min ikun infettat sesswalment biex issib is-sors tal-infezzjoni. L-uffiċjali tas-saħħa pubblika jippruvaw jagħmlu kuntatt mas-sieħeb/sieħba ta' min ikun għamel ir-rapport u jressquh/a għall-eżaminazzjoni u għat-trattament, jekk ikun meħtieġ. Dan kollu jsir biex tinstab kull persuna li setgħet tkun ġiet infettata, qabel tgħaddi l-infezzjoni hi stess lil ħaddieħor. Din hi teknika li tintuża mill-awtoritajiet tas-saħħa pubblika biex, kemm jista' jkun, jonqos it-tixrid tal-infezzjonijiet u l-mard.

Hemm sitt tipi ta' infezzjonijiet u ta' mard trażmess sesswalment li jridu jkunu nnotifikati b'mod statutorju lis-Supretendent tas-Saħħa Pubblika. Dawn huma l-HIV u l-AIDS, il-Gonorrea, il-Klamidja, l-Epatite B u s-Sifilide. In-notifikar tagħhom huwa mandatorju bil-liġi u jgħodd għat-tobba kollha tas-setturi pubbliċi u privati. Skont it-termini tal-Artiklu 27 (a)(i) tal-Att dwar is-Saħħa Pubblika, is-Supretendent iddikjara l-lista tal-mard li jrid jiġi avżat lill-awtoritajiet tas-saħħa f'avviż legali li kien ippubblikat fil-Gazzetta tal-Gvern nru 17,533 tas-27 ta' Jannar 2004 (p. 406). Għalhekk, l-avviżi ta' infezzjonijiet speċifiċi mxerrda sesswalment ilhom ikunu ddokumentati mill-2004 (ħlief l-HIV/AIDS u l-Epatite B, li ilhom mill-1986). Ir-rapporti ta' mwiet relatati direttament mal-mard infettiv notifikat huma pprovduti mid-Dipartiment tal-Informazzjoni u r-Riċerka tas-Saħħa li jipproċessa ċ-ċertifikati kollha tal-mewt.

It-tagħrif ippreżentat hawn taħt jinkludi l-infezzjonijiet ta' persuni ta' nazzjonalità barranija li kienu identifikati b'infezzjoni jew b'marda relatata mas-sess f'Malta, irrispettivament minn jekk humiex residenti jew le f'pajjiżna.

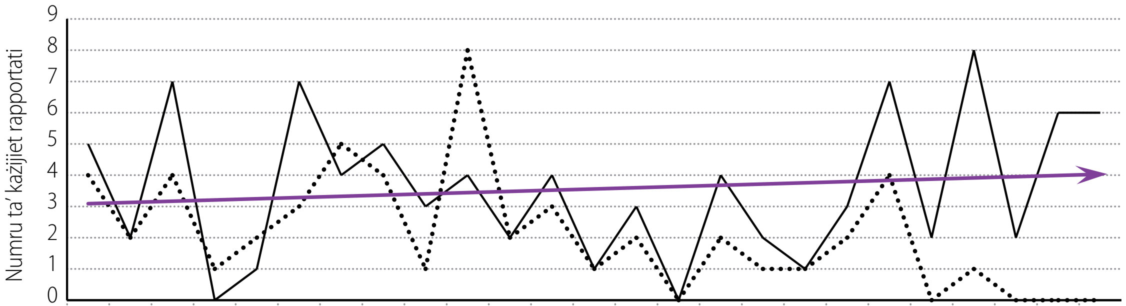
F'perjodu ta' għaxar snin, bejn l-1 ta' Jannar 2000 u l-31 ta'

Tabella 16: Il-perċentwal ta' każijiet ta' AIDS f'residenti Maltin imqassma f'kategoriji ta' tixrid.



It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv, Malta

Tabella 15: Każijiet ta' infezzjonijiet bl-HIV u mwiet bl-AIDS f'Malta - 1986 - 2011



	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Rapporti	5	2	7	0	1	7	4	5	3	4	2	4	1	3	0	4	2	1	3	7	2	8	2	6	6
Imwiet	4	2	4	1	2	3	5	4	1	8	2	3	1	2	0	2	1	1	2	4	0	1	0	0	0

It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv, Malta; Id-Dipartiment tal-Informazzjoni u r-Riċerka dwar is-Saħħa, Malta.

Diċembru 2010, kien hemm b'kollox 19,367 żjara minn 13,557 pazjent fil-klinika ĠU. Aktar minn żewġ terzi (70%) tagħhom kienu każijiet ġodda. L-appuntamenti ta' wara l-ewwel żjara (li fihom il-pazjenti jibqgħu jsegwu saħħithom) huma offruti mill-klinika meta jkun neċessarju biss ħalli jkun hemm aktar ħin għal konsultazzjonijiet ġodda. Dawn jinkludu lill-pazjenti li jżuru l-klinika għall-ewwel darba, kif ukoll lil dawk li jkunu marru l-klinika fil-passat u li jerġgħu jmorru minħabba infezzjoni/marda ġdida.

Is-Sinjali u s-Sintomi tal-Infezzjonijiet Trażmessi Sesswalment

Is-sinjali ta' dawn l-infezzjonijiet huma dawk il-fatturi li jara l-individwu jew l-uffiċjal tal-kura tas-saħħa waqt l-eżaminazzjoni tal-individwu, filwaqt li s-*sintomi* huma dawk il-fatturi li jħoss l-individwu infettat qabel l-eżaminazzjoni, bħal uġigħ jew irritazzjoni. **L-infezzjonijiet relatati mas-sess ħafna drabi ma jkollhomx sintomi, speċjalment fin-nisa.** Ngħidu aħna, sa 70% tan-nisa u proporzjon sinifikanti ta' rġiel bil-gonokoċċi u/jew bil-klamidja ma jħossu l-ebda sintomu. L-infezzjonijiet sintomatiċi u asintomatiċi jistgħu jwasslu għall-iżvilupp ta' kumplikazzjonijiet serji, deskritti hawn taħt. Għaldaqtant, l-irġiel u n-nisa b'sieħeb/sieħba sesswali li għandhom sintomu ta' dawn l-infezzjonijiet għandhom ifittxu kura medika minkejja li forsi ma jkunux qed jaraw sinjali.

It-tliet sintomi l-aktar komuni huma l-ġrieħi ġenitali, it-tnixxija uretrali, u t-tnixxija mill-vaġina b'irritazzjoni jew mingħajr irritazzjoni fil-vulva. Sintomi oħra jistgħu jkunu raxx jew sensazzjoni ta' ħruq meta tgħaddi l-awrina *(dysuria)*, uġigħ waqt l-att sesswali *(dyspareunia)* u dmija bejn menstruwazzjoni u oħra, jiġifieri t-tnixxija ta' demm mill-vaġina bejn menstruwazzjoni u oħra fin-nisa. Xi wħud minn dawn is-sintomi tintebaħ bihom mill-ewwel u jkunu konsistenti. Pereżempju t-tnixxija mill-uretra fl-irġiel tista' tkun ikkawżata mill-gonorrea biss, mill-klamidja biss jew mit-tnejn li huma flimkien. Fl-aħħar nett, l-infezzjonijiet relatati mas-sess mhux dejjem ikunu diffiċli biex tfejjaqhom; ħafna kundizzjonijiet kroniċi ġenitali jista' jkollhom bżonn ta' kura fit-tul – pereżempju l-uġigħ fil-pelvi, il-*herpes genitalis*, u l-kandidjażi vaġinali *(vaginal candidiasis)*. L-aktar ilmenti komuni tal-pazjenti li żaru l-klinika ĠU lokali kienu marbuta mal-ġrieħi ġenitali (*lumps*), mal-ħakk/uġigħ, mal-uġigħ waqt li tkun ħierġa l-awrina *(dysuria)*, mat-tnixxija uretrali u mat-tnixxija mill-vaġina.

Is-sintomi ewlenin tal-infezzjonijiet komuni trażmessi sesswalment:

- Tnixxija uretrali
- Ġrieħi u ulċeri ġenitali
- Nefħa ingwinali (nefħa bejn is-saqajn)
- Nefħa fl-iskrotu
- Tnixxija mhux tas-soltu / mhux normali mill-vaġina
- Uġigħ fin-naħa t'isfel taż-żaqq
- Infezzjonijiet fl-għajnejn fit-trabi tat-twelid (konġuntivite fit-trabi tat-twelid)
- Felul ġenitali

Il-felul ġenitali huma kkawżati mill-infezzjonijiet ġenitali tal-*Human Papillomavirus* (HPV), li hi l-aktar infezzjoni virali komuni tas-sistema riproduttiva. Din l-infezzjoni hi komuni ħafna fin-nisa żgħar fl-età, fl-ewwel għaxar snin tal-attività sesswali tagħhom. Il-felul ġenitali huma meqjusa bħala xi ħaġa kerha u huma assoċjati ma' nuqqasijiet psikoloġiċi u sentimenti ta' mistħija. Ħafna nies ifittxu l-kura, iżda t-trattamenti għalihom mhumiex faċli u jista' jieħu fit-tul. Jistgħu jintużaw diversi terapiji. L-infezzjoni b'ċerti tipi tal-*papillomavirus* uman tista' twassal għall-iżvilupp ta' kanċers ġenitali, b'mod speċjali l-kanċer tal-għonq tal-utru (kanċer ċervikali) fin-nisa. Aktar tagħrif dwar l-HPV u dan it-tip ta' kanċer issibu f'kapitlu 9.

Il-kumplikazzjonijiet tal-infezzjonijiet trażmessi sesswalment

Il-kumplikazzjoni marbuta mal-infezzjonijiet trażmessi sesswalment jistgħu jikkawżaw problemi ta' saħħa u problemi soċjali kbar. Jistgħu jwasslu wkoll għal telf ta' ħajja qabel il-waqt.

Dawn l-infezzjonijiet huma kawżi ewlenin ta' ħsara fit-tubi fallopjani li jwasslu għall-infertilità fin-nisa. Dawn iż-żewġ tubi (magħrufa wkoll bħala *oviducts* jew *uterine tubes*) huma żewġ kanali li jingħaqdu f'tarf li jagħti għall-utru u f'tarf ieħor għal fuq l-għanqud tal-bajd. Kull tubu jservi ta' passaġġ biex minnu tgħaddi l-bajda tal-mara (l-*ovum*) għall-utru, u l-isperma tar-raġel lejn l-għanqud tal-bajd. L-infezzjonijiet li jiġu bis-sess jibqgħu l-aktar kawżi ta' infertilità li jistgħu jiġu pprevenuti kemm fl-irġiel u fin-nisa. Pereżempju, bejn 10-40% tan-nisa b'infezzjoni bil-klamidja li ma tkunx ittrattata, jiżviluppaw marda infjammatorja fil-pelvi. Il-ħsara fit-tubi fallopjani mill-infezzjoni hi l-kawża primarja ta' 30-40% tal-każijiet tal-infertilità fin-nisa.

In-nuqqas ta' trattament tal-infezzjonijiet tradizzjonali bħall-gonorrea, il-klamidja u s-sifilide, jista' jkollu effett detrimentali fuq it-tqala u t-tarbija, tant li jista' jkun il-kaġun ta' tqala barra mill-utru, korriment, ħlas qabel iż-żmien, infezzjonijiet konġenitali u fit-twelid, kif ukoll nuqqas ta' dawl. Fil-fatt, tqala waħda minn kull erbgħa (25%) ta' dawk in-nisa li jkollhom is-

sifilide u ma jiħdux kura għaliha, tispiċċa bit-twelid ta' tarbija mingħajr ħajja u 14% ta' dawn in-nisa tmutilhom it-tarbija fit-twelid – mortalità ġenerali fil-ħlas u t-twelid tat-trabi ta' madwar 40%.

Sa 35% tan-nisa tqal li ma jkunux qed jieħdu kura għall-infezzjoni tal-gonokoċċi jispiċċaw jagħmlu abort spontanju u jkollhom il-ħlas qabel żmienu. Sa 10% tmutilhom it-tarbija. Minħabba n-nuqqas ta' trattament għall-prevenzjoni tal-kundizzjoni (profilassi), minn 30-50% tat-trabi li jitwieldu lil ommijiet li ma jkunux qed jieħdu kura għall-gonorrea u sa 30% tat-trabi mwielda lil ommijiet li ma jkunux qed jieħdu kura għall-infezzjoni tal-klamidja, jiżviluppaw infezzjoni serja fl-għajnejn *(opthalmia neonatorum)* li tista' twassal lit-tarbija biex tagħma jekk ma tkunx ikkurata minn kmieni. Skont l-Għaqda Dinjija tas-Saħħa, madwar id-dinja kull sena jkun hawn bejn 1000 u 4000 tarbija tat-twelid li tagħma minħabba din il-kundizzjoni, b'mod speċjali fil-pajjiżi li għadhom qed jiżviluppaw fejn il-mediċina hi skarsa.

Il-preżenza ta' infezzjonijiet li jinxterdu sesswalment u li ma jkunux ittrattati (kemm dawk li jikkawżaw l-ulċeri u le) iżżid ir-riskju u t-tixrid tal-HIV b'fattur li jitla' sa 10. It-trattament fil-pront ta' dawn l-infezzjonijiet huwa importanti biex jitnaqqas ir-riskju tal-infezzjoni tal-HIV. L-ikkontrollar ta' dawn l-infezzjonijiet hu importanti għall-prevenzjoni tal-HIV, b'mod speċjali f'dawk in-nies b'imġiba sesswali riskjuża, bħal min għandu aktar minn sieħeb/sieħba sesswali wieħed/waħda, nies li s-sieħeb/sieħba tagħhom kellhom relazzjoni sesswali ma' aktar minn persuna waħda, u dawk li jkunu għamlu l-att sesswali mingħajr ma użaw kondom.

Il-prevenzjoni tal-infezzjonijiet trażmessi sesswalment

L-aktar mezz effettiv biex ikun evitat it-tixrid tal-infezzjonijiet bis-sess huwa billi tastjeni mill-att sesswali (jiġifieri mis-sess orali, is-sess vaġinali jew is-sess anali) jew tara li jkollok x'taqsam sesswalment biss f'relazzjoni fit-tul ma' sieħeb/sieħba wieħed/waħda (monogama) li mhux/mhix infettat/a. Meta jintużaw kif suppost u b'mod konsistenti, il-kondoms tal-irġiel jistgħu jkunu effettivi ħafna biex jitnaqqas it-tixrid tal-HIV u ta' diversi infezzjonijiet assoċjati mas-sess, li jinkludu l-gonorrea, l-infezzjoni tal-klamidja u t-trikomonjażi. Mhix xi sorpriża li tlieta minn kull erba' pazjenti (75%) li jmorru l-klinika ĠU b'sintomi ta' dawn l-infezzjonijiet jgħidu li qatt ma użaw kondom. Iżda fl-istess ħin, il-kondoms mhumiex perfetti u ma joffrux protezzjoni ta' livell għoli għall-INFEZZJONIJIET TAS-SESS KOLLHA. Fil-fatt, bejn 10-15% tal-pazjenti li jattendu l-klinika b'sintomi relatati ma' dawn l-infezzjonijiet qalu li jużaw il-kondom 'dejjem'. (Il-bqija tal-pazjenti qalu li jużaw il-kondoms 'xi kultant').

La l-kontraċettivi ormonali, bħall-pillola kontraċettiva, u lanqas il-mezzi kontraċettivi tal-utru magħrufa bħala IUDs (jew IUCDs) ma joffru protezzjoni kontra l-HIV jew infezzjonijiet oħra mxerrda sesswalment. Il-protezzjoni kontra t-tqala mhux ippjanata u l-infezzjonijiet relatati mas-sess, inkluż l-HIV, tissejjaħ "protezzjoni doppja" u l-kondoms tal-irġiel huma l-mezz ewlieni ta' din il-protezzjoni. Iż-żieda fil-kuxjenza u l-għarfien fuq dawn l-infezzjonijiet u fuq kif jiġu pprevenuti mill-adolexxenti għandhom ikunu parti mill-edukazzjoni u s-servizzi tas-saħħa sesswali.

Kull meta tkun identifikata jew ikun hemm suspett ta' infezzjoni, biex jiġu evitati l-kumplikazzjonijiet, għandu jingħata trattament effettiv mill-ewwel. Il-proċess ta' notifikar lis-sieħeb/sieħba, li hu parti integrali mill-kura għall-infezzjonijiet imxerrda sesswalment, jgħarraf lis-sieħeb/sieħba sesswali tal-pazjent bl-espożizzjoni tiegħu/tagħha għall-infezzjoni ħalli j/tagħmel eżami u j/tieħu t-trattament meħtieġ. Dan jgħin biex tkun ipprevenuta infezzjoni ġdida u jnaqqas it-tixrid tal-infezzjonijiet – għalhekk hija miżura importanti għall-protezzjoni tas-saħħa pubblika. B'xorti ħażina, f'perjodu ta' għaxar snin, f'Malta 9% biss tal-pazjenti li marru l-klinika ĠU ntbagħtu minn pazjenti oħra li attendew il-klinika. Fir-rapport tal-klinika ĠU nsibu li dan il-fatt jindika li f'Malta hawn numru sostanzjali ta' infezzjonijiet li mhumiex ikkurati, u li qed jinfettaw lil ħaddieħor. Għalhekk, l-eżistenza attwali ta' dan il-mard tibqa' mhix magħrufa f'termini ta' kwantità, u ħafna minnu – speċjalment il-mard tal-gonorrea – jibqa' mhux trattat fil-komunità.

L-eżaminazzjoni u t-trattament tal-infezzjonijiet trażmessi sesswalment

F'Malta u f'Għawdex hawn Klinika Ġenito Urinarja waħda, magħrufa wkoll bħala l-*GU clinic*, li toffri servizz mediku speċjalizzat għat-trattament tal-infezzjonijiet trażmessi sesswalment bħala parti mill-programm tas-Servizz Nazzjonali tas-Saħħa. Għalhekk, l-eżaminazzjoni, it-trattamenti u l-pariri jingħataw B'XEJN LIL KULĦADD (kemm lill-Maltin u lit-turisti) fid-Dipartiment tal-*Out-patients* fl-Isptar Mater Dei.

Is-servizzi offruti mill-klinika jinkludu:

- Dijanjożi u trattament tal-Infezzjonijiet Trażmessi Sesswalment
- Pariri u eżaminazzjoni għall-HIV
- Pariri fuq kundizzjonijiet ġenitali oħra li mhux bilfors ikollhom x'jaqsmu mas-sess

Bil-maqlub tal-pazjenti ta' kliniċi oħra, il-pazjenti ta' dil-klinika m'għandhomx bżonn referenza mit-tabib. Jistgħu jmorru personalment billi jċemplu minn qabel għal appuntament (tel. 2122 7981), mingħajr il-ħtieġa ta' riferiment mit-tabib tal-familja. Madwar 80% tal-pazjenti li jattendu l-klinika jmorru minn jeddhom. Il-klinika timxi fuq il-fattur important tal-

KUNFIDENZJALITÀ ASSOLUTA. L-informazzjoni ma tingħata lil ĦADD mingħajr il-KUNSENS tal-pazjent/a (bil-miktub). Il-pazjenti kollha jingħataw numru uniku, u dan in-numru biss jidher fuq il-formoli. Għalhekk, il-pazjenti jistgħu jħallu d-dettalji tal-kuntatt tagħhom b'mod kunfidenzjali.

Ħafna jaħsbu li ċ-ċittadini Maltin ta' taħt it-18-il sena ma jistax jarahom tabib mingħajr il-kunsens tal-ġenituri tagħhom. Dan mhux minnu. Il-minorreni jistgħu jmorru u jinvistahom tabib mingħajr il-kunsens tal-ġenituri tagħhom. L-Ordinanza dwar il-Professjoni Medika u l-Professjonijiet li għandhom x'jaqsmu Magħha, Kapitlu 31, Taqsima 7(1)(a), tgħid li:

"Huwa fid-dmir ta' kull persuna medika kkwalifikata … li tipprattika l-professjoni tagħha kull meta tintalab tagħmel dan f'każijiet ta' urġenza, kemm matul il-ġurnata jew billejl, u mingħajr dewmien intenzjonat, biex tagħti l-għajnuna tagħha u tippreskrivi r-rimedji neċessarji."

Kif jafferma l-Kunsill Mediku ta' Malta (2000), b'din id-dispożizzjoni jidher ċar li meta tabib jintalab minn xi ħadd biex jinvistah, dan għandu, qabelxejn, jeżamina lil dik il-persuna u jipprovdilha t-trattament meħtieġ mingħajr dewmien. Kwalunkwe fattur ieħor, bħal ngħidu aħna l-kunsens tal-ġenituri tal-pazjent/a f'każ li j/tkun minorreni, jiġi wara. Madankollu, japplikaw xi dispożizzjonijiet. Il-minorenni għandu jingħata l-għażla li jkollu lil xi ħadd mill-ġenituri miegħu. Jekk dan ma jkunx jixtieq, tista' ssirlu l-vista u jingħata t-trattament, dment li l-persuna medika kkwalifikata (it-tabib/a) tkun sodisfatta bil-kompetenza mentali tal-minorenni li jkollha quddiemha u li tara li jkun matur biżżejjed għal kunsens infurmat u li ma jkunx hemm abbuż. Għalhekk, l-adolexxenti ta' taħt l-età tal-kunsens, li skont il-Liġijiet ta' Malta hija ta' 18, xorta waħda jistgħu jkunu kkunsidrati għall-vista u t-trattament tat-tabib mingħajr ma jkunu akkumpanjati mill-ġenituri/kustodji tagħhom.
F'Malta hemm kliniċi privati oħra tas-saħħa sesswali li jittrattaw l-infezzjonijiet li jinxterdu mas-sess.

Kif tnaqqas ir-riskju li taqbdek infezzjoni trażmessa sesswalment:

- Astjeni minn prattiċi sesswali riskjużi.
- Evita aktar minn sieħeb/sieħba wieħed/waħda, prostituti u persuni oħra b'aktar minn sieħeb/sieħba wieħed/waħda.
- Evita li jkollok kuntatt sesswali ma' min għandu sintomi jew ġrieħi relatati mal-infezzjonijiet mis-sess (eż. tnixxija uretrali, felul, ulċeri).
- Evita li tagħmel kuntatt ġenitali ma' "ġrieħi tal-kesħa" fil-ħalq.
- Uża l-kondom.
- Agħmel visti regolari fil-klinika ĠU tal-Isptar Mater Dei, fid-Dipartiment tal-Out-patients (L-Ewwel Sular) jekk tkun f'riskju għoli ta' mard li jinxtered b'mod sesswali. Biex tagħmel appuntament ċempel fuq 2122 7981.

Sorsi ta' Għajnuna

Il-Klinika Ġenito Urinarja *(GU clinic)*

F'Malta u Għawdex hawn Klinika Ġenito Urinarja waħda, magħrufa wkoll bħala l-*GU clinic*, li toffri servizz mediku speċjalizzat għat-trattament tal-infezzjonijiet trażmessi sesswalment bħala parti mill-programm tas-Servizz Nazzjonali tas-Saħħa. Għalhekk, l-eżaminazzjoni, it-trattamenti u l-pariri jingħataw B'XEJN LIL KULĦADD (kemm lill-Maltin u lit-turisti) fid-Dipartiment tal-*Out-patients* fl-Isptar Mater Dei.

Is-servizzi offruti mill-klinika jinkludu:

- Dijanjożi u trattament tal-Infezzjonijiet Trażmessi Sesswalment
- Pariri u eżaminazzjoni għall-HIV
- Pariri fuq kundizzjonijiet ġenitali oħra li mhux bilfors ikollhom x'jaqsmu mas-sess

Bil-maqlub tal-pazjenti ta' kliniċi oħra, il-pazjenti ta' dil-klinika m'għandhomx bżonn referenza mit-tabib. Jistgħu jmorru personalment billi jċemplu minn qabel għal appuntament (tel. 2122 7981), mingħajr il-ħtieġa ta' riferiment mit-tabib tal-familja. Madwar 80% tal-pazjenti li jattendu l-klinika jmorru minn jeddhom. Il-klinika timxi fuq il-fattur important tal-KUNFIDENZJALITÀ ASSOLUTA. L-informazzjoni ma tingħata lil ĦADD mingħajr il-KUNSENS tal-pazjent/a (bil-miktub). Il-pazjenti kollha jingħataw numru uniku, u dan in-numru biss jidher fuq il-formoli. Għalhekk, il-pazjenti jistgħu jħallu d-dettalji tal-kuntatt tagħhom b'mod kunfidenzjali.

Il-Klinika Ġenito Urinarja ***(GU Clinic)***
L-Isptar Mater Dei
Id-Dipartiment tal-*Out-Patients* (L-Ewwel Sular)
Numru tat-Telefown: 2122 7981.

It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv

It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv (IDCU) hi l-uniku taqsima f'Malta li tissorvelja l-mard infettiv. Id-*data* li jkollha din it-Taqsima tinġabar minn diversi sorsi – mingħand it-tobba mediċi, laboratorji u permezz ta' sistemi ta' sorveljanza apposta li bihom tinġabar informazzjoni attwali dwar il-mard infettiv. It-Taqsima hi responsabbli wkoll mill-immaniġġjar tat-tixrid tal-mard infettiv u mill-provvista ta' *data* fuq il-mard infettiv lill-komunità xjentifika lokali u internazzjonali.

L-għanijiet tal-IDCU huma li:

- Tissorvelja l-mard infettiv f'Malta.
- Ittejjeb ir-rappurtaġġ tal-mard infettiv billi toħloq metodi li jħeġġu lil dak li jkun li javża mill-ewwel lill-awtoritajiet bi kwalunkwe infezzjoni li jkun konxju minnha.
- Tqassam materjal informattiv relevanti, korrett u fil-ħin.
- Tkun responsabbli mill-kontroll tal-infezzjonijiet permezz tal-investigazzjoni u l-immaniġġjar tal-inċidenti ta' mard infettiv.
- Tagħmel riċerka epidemoloġika.
- Toffri pariri dwar il-mard infettiv lill-professjonisti tas-saħħa u lill-pubbliku inġenerali.
- Tagħti kontribut fit-taħriġ ħalli jkun ikkontrollat il-mard infettiv.

Id-Direttur
Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard
5B, The Emporium,
Triq C. De Brocktorff,
L-Imsida MSD 1421
Tel: Fil-ħinijiet tal-uffiċċju 2326 6112
Barra l-ħinijiet tal-uffiċċju 2133 2235
Indirizz elettroniku: disease.surveillance@gov.mt

ehealth.gov.mt/HealthPortal/public_health/idcu/introduction.aspx

KAPITLU 9

Il-*Human Papillomavirus* u l-Kanċer tal-Għonq tal-Utru

Il-*human papillomavirus* (HPV) jikkawża l-felul ġenitali u waħda mill-aktar infezzjonijiet serji trażmessi sesswalment. Din l-infezzjoni b'ċerti tipi ta' HPV tista' twassal għal kanċer ġenitali fl-irġiel u n-nisa, b'mod speċjali għall-kanċer tal-għonq tal-utru fin-nisa ta' bejn il-15 u l-44 sena. Ir-riskju tal-iżvilupp ta' kanċer tal-għonq tal-utru jiżdied mal-età u jilħaq il-qofol tiegħu fin-nisa ta' bejn il-35 u l-55 sena, li ma jkunux eżaminati. Teżisti evidenza konsisteni u konvinċenti li l-kanċer tal-għonq tal-utru hu kkaġunat b'infezzjoni rari fil-parti ġenitali minħabba xi tipi ta' HPVs. Għalkemm ħafna nisa jiġu infettati bil-HPV, f'ħafna każijiet is-sistema immunitarja (dak il-mekkaniżmu tal-ġisem li jiġġieled l-infezzjonijiet) tmewwet il-*virus* qabel jiżviluppaw iċ-ċelloli tal-kanċer.

Ġew identifikati aktar minn 100 tip ta' HPV. Dawn huma magħrufa li jinfettaw il-ġilda u l-uċuħ mukożi tal-ġisem. Il-felul komuni, bħal dawk ta' fuq l-idejn u s-saqajn, jiġu kkawżati minn uħud minnhom. Huwa magħruf li aktar minn 40 tip ta' HPV jinfettaw il-partijiet ġenitali umani, l-aktar il-glandoli tal-pene (jew ir-ras tal-pene) u l-ġilda ta' fuq il-pene fl-irġiel, kif ukoll il-vulva u l-għonq tal-utru fin-nisa. It-tixrid ta' dawn it-tipi ta' HPV li jinfettaw il-partijiet ġenitali, ġeneralment isir waqt l-att sesswali, għalkemm mhux neċessarju li jkun hemm il-penetrazzjoni tal-pene. It-tixrid tagħhom jista' jsir sempliċiment bil-kuntatt tal-ġilda tal-partijiet ġenitali, u bi prattiċi ta' masturbazzjoni ġenitali bejn tnejn min-nies, jiġifieri meta l-partijiet ġenitali jmissu ma' xulxin mingħar penetrazzjoni. Il-HPV jista' jikkawża wkoll il-felul anali f'min jagħmel is-sess anali, speċjalment l-irġiel li jagħmlu l-att sesswali ma' rġiel oħra (MSM). Il-persuni leżbjani wkoll jistgħu jifirxu l-HPV bil-kuntatt ġenitali, ngħidu aħna bi prattiċi li jinvolvu l-mess tal-vaġina bis-swaba', jew b'kuntatt anali bis-swaba'. Teżisti l-evidenza li l-HPV jinxtered ukoll bil-ġugarelli tas-sess jekk jintużaw minn aktar minn persuna waħda, jew jekk ma jitnaddfux sew. Is-sess orali għandu riskju baxx ta' tixrid ta' HPV. Barra minn hekk, għalkemm rari ħafna, huwa possibbli wkoll li mara tqila infettata bil-HPV tgħaddi l-*virus* lit-tarbija tagħha mill-parti respiratorja waqt it-twelid (1.1 każ f'kull 100,000 tarbija).

Dawn it-tipi 'ġenitali' ta' HPV huma kklassifikati "b'riskju għoli" – li jfisser li għandhom il-potenzjal li jikkawżaw ċerti tipi ta' kanċer jekk tippersisti l-infezzjoni; jew "b'riskju baxx" – li jfisser li mhumiex assoċjati mal-kanċer, imma jistgħu jikkawżaw il-felul ġenitali. Hemm mill-inqas 13-il tip ta' "riskji għolja" assoċjati mal-kanċer tal-għonq tal-utru. L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (2010) stmat li l-aktar erba' tipi komuni ta' HPV li għandhom riskju għoli għall-kanċer tal-għonq tal-utru fl-Ewropa ta' Isfel huma nnumerati 16 (48.5%), 18 (13.6%), 31 (6.5%) u 33 (4.9%). Xi tipi ta' HPV b'riskju baxx jikkawżaw il-felul ġenitali u mard ta' grad baxx fl-għonq tal-utru, imma dawn it-tipi ma kinux assoċjati mal-kanċer tal-għonq tal-utru.

Il-fatturi ta' riskju ta' infezzjoni bil-HPV

Il-fatturi determinanti ewlenin ta' infezzjoni bil-HPV għall-irġiel u n-nisa huma relatati mal-imġiba sesswali. Dawn jinkludu l-bidu ta' relazzjoni sesswali ta' età żgħira, ir-relazzjonijiet sesswali ma' aktar minn sieħeb/sieħba waħda, u l-fatt li s-sieħeb/sieħba tiegħek ikollu/ikollha relazzjonijiet sesswali ma' aktar minn persuna waħda fil-passat. Il-HPV b'riskju għoli hu l-aktar komuni fiż-żgħar, b'mod speċjali fit-tfajliet ta' taħt il-25 sena. F'ħafna pajjiżi, dan jonqos mal-età ta' 35 sena jew aktar.

Hemm numru ta' kundizzjonijiet jew kofatturi assoċjati maż-żieda fir-riskju ta' infezzjoni bil-HPV li tippersisti u tipprogressa f'kanċer. Dawn jinkludu:

- It-tipi 16 u 18 tal-HPV
- Infezzjoni multipla b'diversi tipi ta' HPV b'riskju għoli
- Ammonti għolja ta' *viruses*
- Persuni b'kundizzjonijiet (bħat-trapjanti tal-organi, ċerti mediċini u tipi ta' kura, infezzjoni bil-HIV, eċċ.) li jagħmlulhom is-sistema immunitarja tagħhom aktar dgħajfa
- Il-parità: ir-riskju tal-kanċer tal-għonq tal-utru jiżdied
- man-numru tat-tfal li jkollha mara
- It-tipjip tat-tabakk
- L-użu ta' kontraċettivi orali għal ħames snin jew aktar
- Infezzjoni fuq infezzjonijiet oħra mxerrda sesswalment, bħall-Klamidja u l-*Herpes Virus*

Il-grupp li għandu l-ogħla riskju li jiżviluppa kanċer tal-għonq tal-utru li jwassal sal-mewt, minkejja fatturi oħra, hu ta' dawk in-nisa li ma jattendux għal vista regolari tal-għonq tal-utru.

L-inċidenza ta' infezzjoni bil-HPV u l-kanċer tal-għonq tal-utru

S'issa għad m'hawnx tagħrif fuq il-problema tal-HPV għall-popolazzjoni ta' Malta. Iżda skont il-Klinika Ġenito Urinarja, l-infezzjonijiet bil-HPV jidhru li huma l-aktar infezzjonijiet virali komuni fis-sistema riproduttiva tagħna. Skont rapport li jkopri 10 snin, li kien ippubblikat mill-klinika ĠU bejn is-sena 2000 u l-2010, 20% tal-każijiet kollha tal-klinika kienu relatati mal-infezzjonijiet bil-HPV u mal-ewwel każijiet ta' felul ġenitali.

Diversi studji sabu li ċerti infezzjonijiet bil-HPV ma kellhomx sintomi f'5% - 40% tan-nisa fl-età riproduttiva u li ħafna min-nisa u l-irġiel attivi sesswalment kienu infettati b'minn tal-inqas tip wieħed ta' HPV matul ħajjithom. L-infezzjoni toħroġ ftit wara l-bidu tal-attività sesswali u tibqa' għolja fl-età ta' bejn l-20 u d-29 sena. Imbagħad tibda tonqas drastikament. Ġew irrappurtati rati għolja ta' infezzjoni bil-HPV fil-parti ta' wara (anali) tal-irġiel li jagħmlu s-sess ma' rġiel oħra, u li għalhekk ikollhom żieda fir-riskju tal-kanċer anali, relatat mal-HPV.

Huma biss 50-60% tan-nisa li jiżviluppaw *antibodies* għall-HPV wara li jkunu infettati b'mod naturali. Ħafna drabi, infezzjoni ġenitali bil-HPV ma jkollhiex sintomi, tkun tranżitorja u tfiq waħedha. Aktar minn 90% tal-infezzjonijiet imorru waħedhom fi żmien sentejn.

F'Malta, il-kanċer tal-għonq tal-utru fin-nisa hu inqas komuni mill-kanċers l-oħra tas-sistema riproduttiva, l-aktar tal-utru u tal-għenieqed tal-bajd. Skont ir-Reġistri Nazzjonali tal-Kanċer u l-Mortalità (tad-Dipartiment tal-Informazzjoni tas-Saħħa), bejn l-1992 u l-2009 f'Malta kien hawn total ta' 146 mara b'kanċer tal-għonq tal-utru, u 60 mewta kaġun ta' dan. Ġie stmat ukoll li kull sena bejn 7-14-il mara Maltija joħorġilhom kanċer tal-għonq tal-utru, u bejn 3-6 nisa jmutu kaġun tiegħu. Ir-rata relattiva f'Malta li mara ssalva mill-kanċer tal-utru hi ta' bejn 80% u 90% fl-ewwel sitt snin mid-dijanjożi. Ir-rati ta' mortalità u inċidenza tal-kanċer tal-għonq tal-utru f'dawn l-aħħar erbgħin sena baqgħu konsistenti, bi ftit varjazzjonijiet biss.

Għalkemm f'dawn l-aħħar snin l-inċidenza u l-mortalità tal-kanċer tal-għonq tal-utru ilhom jonqsu fost ħafna popolazzjonijiet Ewropej, it-tnejn li huma għadhom problema li tinkwieta bil-kbir lill-Unjoni Ewropea. F'diversi pajjiżi kienu rrappurtati żidiet fir-rati tal-kanċer f'nisa iżgħar fl-età. Dawn ix-xejriet ġejjin mit-tibdil fl-istili sesswali u ż-żieda fit-tixrid tal-*papillomavirus* f'ġenerazzjonijiet iżgħar ta' nisa. Il-kanċer tal-għonq tal-utru hu t-tieni l-aktar kanċer komuni fin-nisa, wara l-kanċer tas-sider. Fl-Unjoni Ewropea hawn madwar 33,000 każ ta' kanċer tal-utru u, kull sena jmutu 15,000 bih. Kważi l-każijiet kollha tal-kanċer tal-utru (99%) huma marbuta ma' infezzjoni persistenti fil-parti ġenitali minn xi tip ta' *human papillomavirus* b'riskju għoli.

L-infezzjonijiet ġenitali bil-HPV huma komuni u jittieħdu malajr b'attività sesswali. Ħafna minnhom ifiqu waħedhom. Imma l-infezzjonijiet persistenti b'tip ta' HPV li jkollu riskju għoli jistgħu jikkawżaw bdil fiċ-ċelloli tal-għonq tal-utru u jwasslu għall-kanċer ċervikali. Dawn it-tipi ta' HPV huma assoċjati wkoll ma' kanċers anoġenitali oħra, u ma' kanċers fir-ras u fl-għonq tal-irġiel u n-nisa. Xi tipi ta' HPV b'riskju baxx jikkawżaw il-felul ġenitali, kemm fl-irġiel u anke fin-nisa.

Il-prevenzjoni tal-HPV permezz ta' mġiba sesswali responsabbli

L-antibijotiċi jew il-mediċini disponibbli l-oħra ma jistgħux jikkuraw infezzjoni bil-HPV. Minħabba li m'hemmx trattament għall-infezzjoni nnifisha, l-aktar metodi effettivi li jevitaw dawn il-problemi huma:

A. Il-prevenzjoni primarja (il-prevenzjoni tal-infezzjoni)
B. L-iskoperta minn kmieni ta' ċelloli mhux normali (bl-eżaminazzjoni)
Ċ. It-trattament kmieni tal-kanċer tal-għonq tal-utru (biex titnaqqas il-ħsara)

Xi metodi ewlenin ta' prevenzjoni assoċjati mat-tnaqqis tat-tixrid tal-HPV jinkludu:

- Li tkun leali lejn sieħeb/sieħba sesswali wieħed/waħda (relazzjoni monogama)

- Li tillimita n-numru ta' sieħba sesswali
- Li tuża l-kondom b'mod konsistenti waqt att sesswali penetranti (jekk ma tkunx f'relazzjoni monogama)

Il-kondoms ma joffrux protezzjoni sħiħa mill-HPV għax ma jgħattux it-tul kollu tal-pene jew il-partijiet ġenitali kollha. Iżda kif turi r-riċerka, l-użu konsistenti tal-kondoms inaqqas, b'mod sinifikanti, ir-riskju tal-infezzjoni bil-HPV. Barra minn hekk, il-kondoms jipproteġu wkoll lil dak li jkun minn infezzjonijiet oħra trażmessi sesswalment, ngħidu aħna l-HIV. Teżisti wkoll evidenza li ċ-ċirkonċiżjoni tar-raġel tnaqqas il-probabbiltà li l-irġiel iġorru l-HPV u li s-sieħba femminili tagħhom jiżviluppalha kanċer fl-għonq tal-utru. Barra minn hekk, in-nuqqas ta' tipjip u t-teħid ta' diversi vitamini (speċjalment is-supplimenti tal-aċidu folliku – tip ta' vitamina B – bħal dawk rakkomandati lin-nisa għal qabel u waqt it-tqala) jistgħu jgħinu biex isaħħu s-sistema immunitarja tal-ġisem (il-mekkaniżmu naturali tal-ġisem biex jiġġieled l-infezzjonijiet) u għalhekk jipprevenu jew itaffu l-infezzjoni bil-HPV, jekk tkun teżisti diġà.

Il-prevenzjoni tal-kanċer tal-għonq tal-utru permezz tal-visti għand it-tabib

Il-mod ewlieni li bih in-nisa jistgħu jipprevenu l-kanċer tal-għonq tal-utru (imma mhux l-infezzjoni bil-HPV) bħalissa tinvolvi eżaminazzjoni ta' rutina permezz ta' *Pap-smear test* (jew *Papanicolaou's smear*, imsemmi għall-Fiżiku Grieg fl-Istati Uniti, 1883-1962). Dan it-test jinvolvi l-eżaminazzjoni ta' kampjun ta' ċelloli mill-għonq tal-utru tal-mara, magħrufa bħala *cytological screening*, biex jekk fl-għonq tal-utru jkun hemm xi ċelloli li ma jkunux normali, jidhru u l-mara ssir taf bihom. Sfortunatament m'hemmx eżaminazzjoni simili għall-irġiel. Għalhekk, m'hemmx mod kif raġel jista' jidentifika l-*virus* sakemm ma joħorġulux u jara xi felul ġenitali.

Ġeneralment il-professjoni medika tissuġġerixxi lill-mara biex tibda tagħmel *Pap smear test* kull sentejn mill-età ta' 21 sa 29 sena, jew wara 3 snin mill-ewwel att sesswali sa 29 sena; imbagħad eżami kull 3 snin għan-nisa ta' 30 sena jew akbar, bi storja ta' 3 testijiet negattivi (normali). In-nisa għandhom ikunu eżaminati irrispettivament mill-preferenzi u l-prattiċi sesswali tagħhom. Mara, ġeneralment, tintalab twaqqaf dawn it-testijiet mill-professjoni medika meta jkollha l-età ta' bejn il-65 u s-70 sena, wara tliet testijiet normali u l-ebda test negattiv fl-10 snin ta' qabel. Mara akbar fl-età li tkun attiva sesswalment u b'aktar minn sieħeb wieħed tista' tingħata indikazzjoni biex tkompli tagħmel din il-vista ta' rutina. Iżda huwa importanti ħafna li qabel ma mara tiddeċiedi li tibda jew tieqaf tagħmel il-*Pap smear test*, tikkonsulta mat-tabib tal-familja jew mal-ġinekologu tagħha.

Jekk wara l-eżaminazzjoni jinstabu xi ċelloli li mhumiex normali, dawn ikomplu jiġu investigati bi proċeduri bħall-'kolposkopija' – li fiha t-tabib jeżamina l-għonq tal-utru – u l-bijopsija. Skont ir-riżultat ta' dawn l-investigazzjonijiet, jista' jkun hemm bżonn ta' trattament li jvarja minn mediċina, sa operazzjoni kirurġika jew kimoterapija.

Il-prevenzjoni tal-HPV permezz tat-tilqim

Żewġ vaċċini ġodda li jipprevenu l-infezzjoni tal-HPV ġew irreklamati bil-kbir fl-Amerka mill-manifatturi rispettivi tagħhom biex jitnaqqsu l-imwiet relatati mal-kanċer tal-għonq tal-utru. Iż-żewġ vaċċini profilattiċi tal-HPV kienu liċenzjati f'Malta: vaċċin kwadrivalenti u vaċċin bivalenti. L-ewwel wieħed kien liċenzjat biex jibda jintuża mill-2006. Iż-żewġ vaċċini huma magħmula minn partikoli, u qishom *virus* li ma jinfettax. Għandhom profil tajjeb ta' sigurtà u jipproteġu t-tipi 16 u 18 tal-HPV b'riskju għoli (li jikkawżaw madwar 73% tal-każijiet tal-kanċer tal-għonq tal-utru fl-Ewropa). Il-vaċċin kwadrivalenti jipproteġi wkoll kontra l-HPV 6 u 11, li jikkawża ħafna mill-każijiet ta' felul ġenitali. Fi provi kbar ta' fażi III, iż-żewġ vaċċini wrew li jistgħu jipprevenu aktar minn 90% tal-feriti ta' qabel il-kanċer li huma assoċjati mat-tipi 16 u 18, fost in-nisa li ma jafux bil-HPV. Il-vaċċini mhumiex maħsuba għat-terapija u jingħataw fi tliet dożi tul perjodu ta' sitt xhur.

Jeżistu provi li dawk il-programmi ta' eżaminazzjoni tal-kanċer tal-għonq tal-utru li jkunu organizzati tajjeb, li jkopru firxa wiesgħa ta' nisa b'*cytology* mhux normali u li joffru trattament effettiv u jkomplu jsegwuhom wara t-trattament, inaqqsu l-inċidenza tal-kanċer tal-utru b'aktar minn 80%. Il-vaċċin tal-HPV joffri għodda ġdida u kumplimentari li tikkontrolla aktar lil dan il-kanċer. Madankollu, xorta waħda tibqa' l-ħtieġa tal-eżaminazzjoni anke ta' dawk in-nisa li jkunu mlaqqma kontra t-tipi 16 u 18 tal-HPV, għax dawn ikunu f'riskju ta' infezzjoni b'tipi oħra. Il-vaċċini tal-HPV iħallu impatt fuq l-effettività tal-programmi eżistenti ta' eżaminazzjoni. Barra minn hekk, in-nisa li jkunu tlaqqmu jista' jkollhom sens falz ta' sigurtà, u dan jirriżulta biex inqas nisa jagħmlu l-eżaminazzjonijiet meħtieġa. In-nisa għandhom ikunu infurmati u mħeġġa jattendu għal programmi ta' eżaminazzjoni, anke jekk ikunu tlaqqmu.

Min għandu jitlaqqam?

Fil-letteratura xjentifika ħafna drabi nsibu li n-nisa żgħar fl-età huma l-mira primarja tal-popolazzjoni peress li dan il-grupp għandu l-akbar potenzjal għat-tilqim profilattiku. Sal-lum, l-evidenza turi li s-sigurtà u l-immunoġeniċità tal-vaċċini tal-HPV tal-irġiel (ta' bejn l-10-15-il sena) hi tajba, jew aħjar, minn tan-nisa. Imma l-problema tal-mard marbut mal-HPV fl-irġiel hi żgħira meta mqabbla ma' tan-nisa.

L-impatt tat-tilqim kontra l-HPV ikollu aktar effett meta tifla titlaqqam fl-età eżatt qabel tibda l-attività sesswali tagħha. Huwa maħsub li ċ-ċans għall-kanċer tal-għonq tal-utru bl-infezzjonijiet tal-HPV ikun inqas jekk it-tfajliet jiġu protetti mill-infezzjoni eżatt qabel jibdew l-attività sesswali tagħhom. S'issa m'hemmx evidenza konklużiva li l-vaċċin għandu tul ta' protezzjoni (ta' aktar minn 15-20 sena) għaliex il-perjodi ta' studju kienu qosra wisq. L-aktar studji twal mill-fażi 2 tal-provi tar-riċerka għaż-żewġ vaċċini koprew minn 5 snin sa 8.4 snin, imma l-kanċer tal-għonq tal-utru invażiv jista' jieħu minn 20 sa 40 sena biex jiżviluppa, minn meta jkun hemm infezzjoni bil-HPV. Fil-letteratura xjentifika kien argumentat li l-vaċċini tal-HPV iridu jkunu kważi 100% effettivi għal minimu ta' 15-il sena biex ikun evitat il-kanċer tal-għonq tal-utru. Għalhekk, għadu mhux magħruf jekk il-vaċċini humiex qed jipprevenu jew jipposponu dan il-kanċer. It-tilqim tat-tfajliet li huma ħafna iżgħar fl-età ma jipprevenix wisq l-infezzjonijiet. Il-bniet u t-tfajliet ta' bejn id-9 u s-26 sena kienu l-mira primarja għall-provi taż-żewġ vaċċini aċċessibbli. Sal-lum, l-evidenza turi li t-tilqim fl-età ta' bejn l-10 snin u l-15-il sena kellha aktar immunoġeniċità meta mqabbla mal-età ta' 16-il sena 'l fuq. Hi meħtieġa aktar evidenza fuq l-effettività tat-tilqim tan-nisa ta' 'l fuq minn 26 sena.

Sorsi ta' Għajnuna

Il-Klinika Ġenito Urinarja *(GU clinic)*

F'Malta u Għawdex hawn Klinika Ġenito Urinarja waħda, magħrufa wkoll bħala l-*GU clinic*, li toffri servizz mediku speċjalizzat għat-trattament tal-infezzjonijiet trażmessi sesswalment bħala parti mill-programm tas-Servizz Nazzjonali tas-Saħħa. Għalhekk, l-eżaminazzjoni, it-trattamenti u l-pariri jingħataw B'XEJN LIL KULĦADD (kemm lill-Maltin u lit-turisti) fid-Dipartiment tal-*Out-patients* fl-Isptar Mater Dei.

Is-servizzi offruti mill-klinika jinkludu:

- Dijanjożi u trattament tal-Infezzjonijiet Trażmessi Sesswalment
- Pariri u eżaminazzjoni għall-HIV
- Pariri fuq kundizzjonijiet ġenitali oħra li mhux bilfors ikollhom x'jaqsmu mas-sess

Bil-maqlub tal-pazjenti ta' kliniċi oħra, il-pazjenti ta' dil-klinika m'għandhomx bżonn referenza mit-tabib. Jistgħu jmorru personalment billi jċemplu minn qabel għal appuntament (tel. 2122 7981), mingħajr il-ħtieġa ta' riferiment mit-tabib tal-familja. Madwar 80% tal-pazjenti li jattendu l-klinika jmorru minn jeddhom. Il-klinika timxi fuq il-fattur important tal-KUNFIDENZJALITÀ ASSOLUTA. L-informazzjoni ma tingħata lil ĦADD mingħajr il-KUNSENS tal-pazjent/a (bil-miktub). Il-pazjenti kollha jingħataw numru uniku, u dan in-numru biss jidher fuq il-formoli. Għalhekk, il-pazjenti jistgħu jħallu d-dettalji tal-kuntatt tagħhom b'mod kunfidenzjali.

Il-Klinika Ġenito Urinarja *(GU Clinic)*
L-Isptar Mater Dei
Id-Dipartiment tal-*Out-Patients* (L-Ewwel Sular)
Numru tat-Telefown: 2122 7981.

It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv

It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv (IDCU) hi l-uniku taqsima f'Malta li tissorvelja l-mard infettiv. Id-*data* li jkollha din it-Taqsima tingabar minn diversi sorsi – mingħand it-tobba mediċi, laboratorji u permezz ta' sistemi ta' sorveljanza apposta li bihom tingabar informazzjoni attwali dwar il-mard infettiv. It-Taqsima hi responsabbli wkoll mill-immaniġġjar tat-tixrid tal-mard infettiv u mill-provvista ta' *data* fuq il-mard infettiv lill-komunità xjentifika lokali u internazzjonali.

L-għanijiet tal-IDCU huma li:

- Tissorvelja l-mard infettiv f'Malta.
- Ittejjeb ir-rappurtaġġ tal-mard infettiv billi toħloq metodi li jħeġġu lil dak li jkun li javża mill-ewwel lill-awtoritajiet bi kwalunkwe infezzjoni li jkun konxju minnha.
- Tqassam materjal informattiv relevanti, korrett u fil-ħin.
- Tkun responsabbli mill-kontroll tal-infezzjonijiet permezz tal-investigazzjoni u l-immaniġġjar tal-inċidenti ta' mard infettiv.
- Tagħmel riċerka epidemoloġika.
- Toffri pariri dwar il-mard infettiv lill-professjonisti tas-saħħa u lill-pubbliku inġenerali.
- Tagħti kontribut fit-taħriġ ħalli jkun ikkontrollat il-mard infettiv.

Id-Direttur
Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard
5B, The Emporium,
Triq C. De Brocktorff,
L-Imsida MSD 1421
Tel: Fil-ħinijiet tal-uffiċċju 2326 6112
Indirizz elettroniku: disease.surveillance@gov.mt

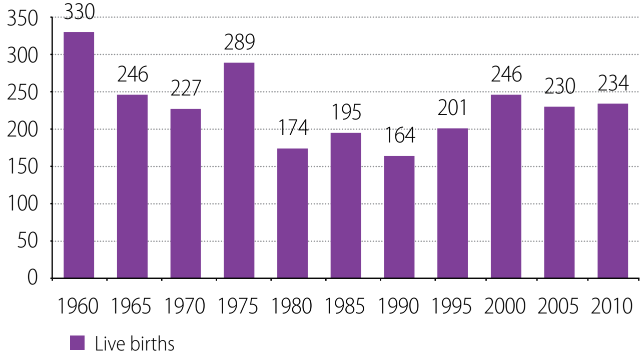
ehealth.gov.mt/HealthPortal/public_health/idcu/introduction.aspx

KAPITLU 10

It-tqala fost l-Adolexxenti

It-Tqala fost l-Adolexxenti f'Malta

Din it-tabella turi kemm twieldu trabi lil bniet adolexxenti Maltin (li għandhom inqas minn 20 sena) bejn l-1960 u l-2010.



Sors: L-Uffiċċju Nazzjonali tal-Istatistika, Malta (2010).

F'għaxar snin, mis-sena 2000 sal-2009, 936 tarbija twieldu lil ommijiet Maltin li kellhom *inqas minn 18-il sena*, b'medja annwali ta' 235 wild lil tfajliet adolexxenti (ta' taħt l-20 sena). Dan jammonta għal inqas minn 2.5% tat-trabi kollha li twieldu f'dal-perjodu. Fl-istess żmien kien hemm total ta' 47 tarbija li twieldu lil bniet adolexxenti ta' inqas minn 15-il sena, li jammonta għal 5% tat-trabi li twieldu lil ommijiet ta' taħt it-18-il sena.

Fl-2010, kien hemm 255 tqala rreġistrati lil ommijiet adolexxenti Maltin ta' taħt l-20 sena (li huwa tnaqqis minn 277 fl-2009) u li minnhom twieldu ħajjin 234 tarbija (fl-2009 kienu twieldu 259). Barra minn hekk, fl-2010 twieldu 6 trabi lil ommijiet ta' inqas minn 15-il sena. Ma' dawn 30 omm adolexxenti welldu t-tieni tarbija tagħhom, u 4 ommijiet welldu t-tielet tarbija fl-età tal-adolexxenza.

Fl-2011, 217-il tarbija twieldu lil ommijiet adolexxenti Maltin (ta' bejn il-15 u d-19-il sena) li 80 minnhom (37%) twieldu lil ommijiet b'inqas minn 18-il sena. 32 tarbija kienu mwielda lil bniet tal-età obbligatorja tal-iskola (<16).

Huwa diffiċli ħafna li wieħed iqabbel ir-rata tat-twelid mill-ommijiet adolexxenti f'Malta ma' tal-pajjiżi Ewropej għax f'pajjiżi oħra jseħħu eluf ta' aborti u għalhekk dawn jaffettwaw ir-riżultati. Iżda skont l-EURO-PERISTAT (2004), meta mqabbla mal-pajjiżi l-oħra tal-Unjoni Ewropea, Malta qiegħda fost l-ewwel tmien pajjiżi li rreġistraw l-ogħla perċentwal ta' twelid minn ommijiet adolexxenti mill-popolazzjoni totali tat-twelid tal-UE. Malta qiegħda fl-istess post mal-Polonja, b'5.8%. L-ogħla rata kienet irreġistrata fil-Latvja, b'rata ta' tqala ta' 9.3% fost l-adolexxenti min-nisa tqal kollha, segwita mill-Estonja u s-Slovakkja (8.1%) u mir-Renju Unit (7.1%). L-inqas rati ta' tqala rreġistrati kienu fl-Iżvezja (1.7%), fl-Olanda (1.6%) u fid-Danimarka (1.3%). Meta tqabbel ir-rati tat-twelid ta' kull sena għal kull 1,000 tfajla ta' bejn il-15 u d-19-il sena, Malta tiġi fost l-aktar 14-il pajjiż tal-Unjoni Ewropea b'rata għolja, bi 12-il wild lil ommijiet adolexxenti. L-ogħla rata kienet tal-Bulgarija b'41 wild, u l-inqas kienet tal-Olanda b'5 trabi.

Il-fatturi ta' riskju għall-ġenituri adolexxenti

F'dawn l-aħħar tletin sena, ir-riċerkaturi eżaminaw l-esperjenzi tal-pajjiżi tal-Punent biex jippruvaw jifhmu għaliex l-adolexxenti ta' wħud minn dawn il-pajjiżi għandhom rati ta' tqala li huma aktar baxxi fost l-adolexxenti, u l-inqas ċans li jieħdu infezzjoni mis-sess. B'mod ġenerali, il-ġenituri adolexxenti ssibhom l-aktar fil-pajjiżi l-fqar. Iżda skont riċerka li saret fil-Kanada, Franza, l-Ingilterra, l-Iżvezja u l-Amerka jidher li t-tqala fost l-adolexxenti tista' ssibha anke f'komunitajiet sinjuri. Madankollu, s'issa s-sitwazzjoni hi agħar fl-aktar postijiet fqar.

Ħarsa lejn 57 studju li saru fil-pajjiżi tal-Unjoni Ewopea bħala parti mir-REPROSTAT (L-Indikaturi tas-Saħħa Riproduttiva

fl-Unjoni Ewropea) tidentifika sitt gruppi wiesgħa ta' riskju assoċjati mat-tqala fost l-adolexxenti. Dawn huma s-soċjodemografija, l-istruttura u l-istabbiltà tal-familja, il-kisba edukattiva, l-għarfien psikosoċjali u l-għarfien dwar is-saħħa sesswali, l-attitudni u l-imġiba, u l-aċċessibbiltà u l-aċċettazzjoni tas-servizz tas-saħħa sesswali.

It-tqala fl-adolexxenza kontinwament tintrabat ma' fatturi sinifikanti relatati mal-iżvantaġġ soċjoekonomiku, ma' strutturi mkissra tal-familja, u ma' livell baxx ta' edukazzjoni u ta' aspirazzjoni. Iżda l-evidenza li l-aċċess għas-servizzi hu fattur determinanti ta' protezzjoni mit-tqala fl-adolexxenza, għadha inkonsistenti. Din it-tip ta' tqala hi assoċjata wkoll ma' elementi ewlenin bħall-programmi komprensivi ta' edukazzjoni fl-iskejjel fuq is-sesswalità u r-relazzjonijiet, u mal-ftuħ tas-soċjetà għas-sesswalità. Fir-riċerka, l-iżvantaġġi soċjali u ekonomiċi kienu kkaratterizzati b'fatturi bħal:

In-nuqqas ta' edukazzjoni – L-evidenza wriet li t-tfajliet li għandhom livell baxx ta' edukazzjoni, aspirazzjonijiet u kompetenzi, kif ukoll it-tfaljiet li jħallu l-iskola kmieni, għandhom aktar ċans li jibdew ikunu attivi sesswalment matul l-adolexxenza minn dawk li jkomplu jistudjaw. In-nuqqas ta' edukazzjoni f'dan il-qasam kien identifikat bħala nuqqas ta' għarfien korrett fuq il-kontraċettivi, l-infezzjonijiet trażmessi sesswalment, x'inhu mistenni minn relazzjoni, u xi tfisser li tkun ġenitur. Barra minn hekk, ħafna ġenituri u istituzzjonijiet pubbliċi jħossuhom imbarazzati u jibqgħu siekta bit-tama li jekk ma jitkellmux dwar is-sess, dan ma jseħħx. Mill-banda l-oħra, il-mezzi tax-xandir jibbumbardjaw lill-adolexxenti b'messaġġi diretti u indiretti li l-attività sesswali hija n-norma. Ir-riżultat aħħari mhuwiex inqas sess, imma aktar sess mhux ippjanat u mingħajr protezzjoni. Dawk it-tfajliet adolexxenti li jkunu attivi sesswalment b'mod penetranti u li ma jużawx mezzi kontraċettivi, f'sena waħda jkollhom 90% ċans li joħorġu tqal, u dawk li ma jużawx kondom huma esposti wkoll għal numru ta' infezzjonijiet li jinxterdu bis-sess.

Li tikber fil-faqar – Il-bniet adolexxenti li jgħixu f'bini mikri għandhom tliet darbiet aktar ċans li joħorġu tqal minn sħabhom li jgħixu fi djar li huma s-sidien tagħhom. Barra minn hekk, jekk id-dar tkun f'ambjent instabbli minħabba d-dipressjoni u l-ġlied familjari, u tkun fi nħawi diżorganizzati jew perikolużi hemm aktar ċans li ssib tfajliet li joħorġu tqal fl-età tal-adolexxenza.

Ġenituri b'nuqqas ta' edukazzjoni **–** Ir-riċerka wriet li r-riskju li tfajla adolexxenti toħroġ tqila hu kważi għaxar darbiet aktar jekk il-familja tagħha taqa' fi klassi soċjali V (mingħajr ħiliet manwali), minn tfajla oħra li tgħix f'familja ta' klassi soċjali I (professjonali). L-użu tal-kontraċettivi aktarx li jkun baxx fost l-adolexxenti li jkunu attivi sesswalment u li jkunu ġejjin minn status soċjoekonomiku baxx, għalkemm dan kien muri f'ċerti pajjiżi biss, u mhux f'oħrajn.

It-trobbija f'familja b'ġenitur wieħed, jew ulied ta' ommijiet adolexxenti – Bint omm adolexxenti għanha ċans u nofs aktar li, fl-adolexxenza tagħha, issir omm hi wkoll minn tifla li ommha hi akbar fl-età. Li tgħix ma' ġenitur wieħed, li jkollok aħwa akbar li jkunu attivi sesswalment jew aħwa bniet adolexxenti li jsiru ġenituri ta' din l-età, huma kollha fatturi li minnhom tista' tbassar tqala fost l-adolexxenti.

L-abbuż sesswali fit-tfulija – Diversi studji wrew ukoll rabta bejn il-vittmi tal-abbuż sesswali, fiżiku jew emozzjonali fit-tfulija u t-tqala fl-adolexxenza. Ir-riċerkaturi jemmnu li dawn il-vittmi ma jirreżistux għall-pressjoni sesswali li ssirilhom minħabba n-nuqqas ta' kunfidenza li jkollhom – anke wara ħafna snin mill-abbuż.

Tfal imrobbija minn ħaddieħor – Ħafna tfal li jkunu qed jingħataw il-kenn jew li jkunu sabu kenn għand kustodji oħra li ma jkunux il-ġenituri tagħhom urew li jkunu f'aktar riskju għal tqala fl-adolexxenza. Studji li saru fir-Renju Unit jindikaw li n-nisa li kienu qed jingħataw il-kenn jew li kienu mrobbija minn ħaddieħor, kellhom madwar darbtejn u nofs aktar ċans li joħorġu tqal fl-adolexxenza tagħhom minn dawk li kibru maż-żewġ ġenituri bijoloġiċi tagħhom. Studju partikolari wera li kwart ta' dawn il-bniet kien diġà kellhom tarbija sa 16-il sena, u kważi nofshom saru ommijiet bejn it-18 u l-24 xahar minn wara li jkunu ħallew id-dar tal-kenn tagħhom.

Problemi ta' saħħa mentali jew ta' mġiba – Numru ta' studji ssuġġerew ukoll rabta bejn il-problemi tas-saħħa mentali u t-tqala fl-adolexxenza, filwaqt li terz tat-tfajliet bi problemi ta' mġiba għandhom ukoll il-probabbiltà li joħorġu tqal qabel jagħlqu 17-il sena. Din it-tqala kienet assoċjata wkoll ma' każijiet ta' kondotta ħażina u ma' atti kriminali li jkunu involvew lill-pulizija. Ġie mkejjel li bejn kwart u terz tal-kriminali ż-żgħar li jgħixu fl-istituzzjonijiet korrettivi huma missirijiet.

Instab ukoll li persuna fi grupp ta' minorità razzjali jew etnika, jew persuna li tkun twieldet barra l-pajjiż għandha wkoll ċans ogħla ta' tqala fl-adolexxenza. It-twelid barra l-pajjiż jitqies ta' 'żvantaġġ' minħabba d-diskriminazzjoni soċjali. Saru wkoll argumenti li t-tqala fl-adolexxenza ħafna drabi hi l-kawża ta' esklużjoni u diskriminazzjoni soċjali. L-evidenza li ħarġet mir-riċerka torbot dan l-iżvantaġġ ma' diversi fatturi li jistgħu jinfluwenzaw l-imġiba sesswali u riproduttiva u r-riżultati tagħha, inkluż:

- in-nuqqas ta' xempji fil-ħajja tal-adolexxenti;
- livelli baxxi ta' kompetenza, ħiliet u motivazzjoni personali;
- passività u nuqqas ta' ħiliet komunikattivi interpersonali;
- atti sesswali f'età żgħira;
- inqas importanza u inqas dipendenza fuq l-użu tal-kontraċettivi jew l-użu ħażin tagħhom, u
- inqas motivazzjoni jew konvinzjoni biex tkun evitata t-tqala

Riċerka partikolari li saret fir-Renju Unit uriet li fost l-aktar fatturi li jistgħu jwasslu għal tqala fl-adolexxenza nsibu l-aspettazzjonijiet baxxi għall-ħajja. Riċerka oħra li saret fl-Istati Uniti sabet li fost l-adolexxenti żvantaġġati, l-aċċettazzjoni jew ix-xewqa għat-tqala hija ħaġa normali. Instab ukoll li l-familji u l-komunitajiet ta' dawn il-bniet u t-tfajliet adolexxenti huma realistiċi meta jiġu biex jaċċettaw il-fatt li uliedhom ikollhom it-trabi u meta jiġu biex jagħtu l-għajnuna soċjali lil dawn l-ommijiet żgħar, waħedhom. Ir-riċerkaturi argumentaw li t-tqala hi r-reazzjoni tal-adolexxenti għan-nuqqas ta' opportunitajiet alternattivi.

Ħafna adolexxenti b'diversi fatturi ta' riskju identifikati hawn fuq, għandhom ċans kbir li jsiru ġenituri fl-età tagħhom. L-effett ta' dawn id-diversi fatturi ta' riskju kien kwantifikat bi studju li sar fuq medda ta' żmien fir-Renju Unit. Minnu nstab li t-tfajliet li għandhom dawn il-karatteristiċi kollha, kellhom 56 fil-mija ċans li jsiru omm fl-adolexxenza, meta mqabbla mat-3 fil-mija ċans tat-tfajliet li ma kellhom l-ebda karatteristika ta' riskju.

Effetti indiretti tat-tqala fl-adolexxenza

M'hemm l-ebda raġuni bijoloġika għalfejn it-tqala fl-adolexxenza m'għandhiex ikollha riżultat tajjeb, jekk tkun ittrattata tajjeb. Il-problema hi li, minħabba ċ-ċirkustanza tagħhom, l-ommijiet adolexxenti aktarx li ma jkollhomx tqala daqstant komda. L-adolexxenti ġeneralment imorru għand it-tabib tagħhom tard għax fil-maġġoranza tagħhom ma jkunux qed jippjanaw li joħorġu tqal. Għall-istess raġuni, ħafna drabi l-istess tfajliet ma jiħdux l-ewwel miżuri importanti ta' qabel il-konċepiment bħas-supplimenti tal-aċidu folliku. Inzerta wkoll li dawn l-ommijiet huma fl-aktar grupp, mill-gruppi kollha tal-etajiet, li jpejpu. Għal ħafna minnhom ikun impossibbli li jippjanaw it-tqala b'mod seren għax ikollhom ħafna problemi u tilwim familjari, stress fir-relazzjoni jew saħansitra titkissrilhom ir-relazzjoni, u problemi ta' edukazzjoni, ta' post fejn jgħixu u ta' flus. Minħabba f'hekk, ir-riskji relatati mat-twelid huma akbar għall-adolexxenti li joħorġu tqal u s-saħħa tal-omm u tat-tarbija tagħha jkunu aktar dgħajfa mill-medja tan-nisa l-oħra li joħorġu tqal meta jkunu akbar fl-età.

L-ommijiet adolexxenti ġeneralment ikollhom saħħithom dgħajfa qabel u wara t-twelid u jkollhom:-

- l-anemija (minħabba emoglobina baxxa fid-demm)
- it-tossemija (minħabba sustanzi tossiċi fid-demm)
- l-eklampsja (minħabba tensjoni qawwija kkawżata mit-tqala)
- ħlas fit-tul u diffiċli
- trabi tat-twelid b'piż baxx (l-ommijiet adolexxenti għandhom 25 fil-mija aktar ċans mill-medja li jkollhom tarbija li tkun tiżen inqas minn 2,500 gramma)
- rati ogħla ta' mewt tat-trabi (ir-rata tal-mewt tat-trabi tal-ommijiet adolexxenti fl-ewwel sena ta' ħajjithom hi 60 fil-mija ogħla minn tat-trabi tal-ommijiet akbar fl-età)
- dipressjoni wara t-twelid (din hi tliet darbiet aktar komuni fost l-ommijiet adolexxenti, b'erbgħa minn kull ħames ommijiet)
- inqas ċans li jreddgħu lil uliedhom (ir-rata tal-ommijiet adolexxenti li jreddgħu lit-trabi tagħhom hi nofs dik tal-ommijiet akbar fl-età)

Hemm diversi stejjer individwali ta' suċċess li fihom il-ġenituri adolexxenti u t-tfal tagħhom imorru tajjeb f'ħajjithom. Iżda aktar iva milli le, il-problemi tal-ommijiet adolexxenti li ġejjin minn stil ta' ħajja żvantaġġata, jippersistu u jitensifikaw wara t-twelid. Dawn iwasslu għal effetti negattivi fit-tul għall-ġenituri adolexxenti u t-tfal tagħhom. Dawn il-ġenituri għandhom ċans ferm akbar li jsofru mit-tkissir tar-relazzjoni. Minn studju li sar, joħroġ li madwar nofs l-ommijiet adolexxenti biss kienu għadhom fir-relazzjoni mal-missier sena wara t-twelid tat-tarbija tagħhom. In-nofs l-ieħor ma kellhomx sieħeb stabbli. Barra minn hekk, l-ommijiet adolexxenti għandhom tendenza akbar li jgħixu fil-faqar. Dawn l-ommijiet għandhom inqas ċans li jtemmu l-edukazzjoni obbligatorja tagħhom u li jsibu xogħol tajjeb. Il-ġenituri adolexxenti għandhom ċans akbar li jispiċċaw it-tnejn waħedhom u jtellgħu lit-tfal tagħhom fil-faqar. Għalhekk, it-tfal tal-ommijiet adolexxenti għandhom riskju ogħla ta' saħħa dgħajfa, u aktar ċans li jispiċċaw ommijiet adolexxenti huma stess.

Sources of Help

Dar Ġużeppa Debono – Għajnsielem, Gozo

Dar Ġużeppa Debono hi Entità tal-Knisja, Għaqda mhux Governattiva, li tipprovdi l-għajnuna lill-ommijiet u l-missirijiet li jgħixu waħedhom. Tisħaq ukoll fuq il-valur tal-ħajja mill-konċepiment u fuq l-importanza ta' relazzjonijiet b'saħħithom. Il-professjonisti u l-voluntiera li jaħdmu f'Dar Ġużeppa Debono jgħinu lill-ommijiet li jgħixu waħedhom, li ġeneralment ikunu maħsuda bl-aħbar ta' tqala mhux mistennija, u jedukaw liż-żgħażagħ u lill-adulti biex jitgħallmu jirrispettaw lilhom infushom u l-ħajja tat-tarbija li tkun għadha fil-ġuf.

Dar Ġużeppa Debono tipprovdi:

- **Servizzi ta' residenza** lill-ommijiet adolexxenti li jkunu jixtiequ jgħixu f'post alternattiv, lil hinn minn darhom. L-għan ewlieni ta' dawn is-servizzi hu li dawn it-tfajliet jingħataw il-privatezza kollha meħtieġa li tkun trid l-omm biex tistrieħ mill-pressjonijiet tas-soċjetà li jistgħu jkunu qed jiskoraġġuhom.
- **Servizz ta' ħidma soċjali** għall-ommijiet u l-missirijiet mhux miżżewġa u għall-familji tagħhom. Dan is-servizz hu offrut ukoll lill-ommijiet li jgħixu waħedhom, li huma separati, jew għall-ommijiet romol.
- **Korsijiet** fuq il-ħiliet tal-ġenituri għall-koppji li għandhom jew li jkun se jkollhom tarbija barra ż-żwieġ. Tingħata attenzjoni individwali lil kull koppja u l-flessibbiltà li l-koppji jagħżlu l-granet u l-ħinijiet tal-laqgħat li jkunu komdi għalihom.
- **Għajnuna lill-koppji** li għandhom jew li jkunu qed jistennew tarbija barra ż-żwieġ. F'dawn il-laqgħat il-koppji jitgħallmu dwar il-fażijiet differenti tar-relazzjoni u jingħataw l-għajnuna biex jagħrfu f'liema stadju jkunu huma. Il-koppja tiġi megħjuna tadatta ruħha għall-bidla kbira li ġġib magħha tarbija.
- **Gruppi ta' għajnuna għall-ommijiet adolexxenti** li jiltaqgħu u jaqsmu l-opinjonijiet u l-esperjenzi tagħhom ma' xulxin u, fuq kollox, isibu lil min jismagħhom biex jissuġġerilhom u jtihom l-għajnuna li jkunu jeħtieġu. L-idea ta' grupp tnissel sens ta' saħħa u kuraġġ ħalli dak li jkun jaqsam l-esperjenzi personali tiegħu mal-oħrajn. Kull persuna titqies unika, bil-ħajja u bl-esperjenzi personali tagħha.

Dar Ġużeppa Debono
Triq Ta' Lourdes, Għajnsielem (Għawdex) GSM 2200
Tel: +356 2155 2595
Indirizz elettroniku: info@darguzeppadebono.org
www.darguzeppadebono.org

Is-Servizz Għożża

Is-Servizz Għożża jipprovdi servizz ta' għajnuna u programm edukattiv lit-tfajliet adolexxenti tqal, u jwassalhom biex jadottaw attitudni pożittiva lejn il-maternità u jagħtihom il-kuraġġ li jkomplu bil-karriera tagħhom.

Is-servizzi ewlenin offruti huma:

- gwida u għoti ta' parir lit-tfajliet tqal ta' taħt it-18-il sena, lill-ġuvintur u lill-ġenituri tagħhom;
- għajnuna psikoloġika, morali u edukattiva;
- għajnuna lit-tfajliet għal qabel u wara t-twelid tat-tarbija;
- programmi fi tliet oqsma ewlenin:
- programm li jipprepara lit-tfajliet biex isiru ommijiet – fil-proċess tat-tqala, fit-tħejjija għat-twelid, fil-kura tat-tarbija u fil-ħiliet materni.
- Programm ibbażat fuq l-iżvilupp personali għat-titjib tal-ħiliet interpersonali.
- Programmi edukattivi mmirati għat-titjib tal-iżvilupp akkademiku tal-ommijiet.

Jingħata servizz lill-ommijiet żgħar mhux miżżewġa permezz ta':

- Għajnuna f'sessjonijiet ta' gwida u pariri kemm b'mod individwali kif ukoll fi grupp.
- Diversi kontribuzzjonijiet għat-titjib tal-ħiliet materni u għarfien fuq suġġetti relatati mal-iżvilupp tat-tfal.
- Kuntatti u għajnuna minn għaqdiet u servizzi relevanti oħra għall-benefiċċju tal-omm adolexxenti u t-tarbija tagħha.
- Medjazzjoni u pariri lill-amministraturi tal-iskola fuq il-ħtiġijiet speċifiċi tal-każ individwali tal-istudenta tqila.

Persuni ta' referenza:
L-istudenti stess, il-ġenituri, il-kapijiet tal-iskejjel, l-għalliema ta' gwida, il-konsulenti tal-iskola, l-uffiċjali edukattivi, għalliema oħra.

Għal tagħrif ieħor ikkuntattja lil:
Margaret Magri - margaret.magri@educ.gov.mt
Josanne Grech - josanne.a.grech@gov.mt
Eleanore Marmarà - eleonore.marmara@gov.mt

Servizz Għożża,
Pjazza Fredrick Maempel,
Ħal Qormi QRM 1515
Tel: 2124 3869

KAPITLU 11

L-Abort

Daħla

It-tmiem ta' tqala b'kawżi naturali qabel l-għoxrin ġimgħa tat-tqala hu meqjus bħala abort spontanju jew korriment; u wara l-għoxrin ġimgħa hu magħruf bħala ħlas qabel żmienu. Iżda l-aborti spontanji huma għalkollox differenti mit-tifsira popolari li nagħtu lill-abort, li hi marbuta mat-*tmiem volontarju tat-tqala*; imsejjaħ ukoll *abort intenzjonat* jew *abort volontarju*. F'termini mediċi, dan hu magħruf bħala *abort terapewtiku* meta jsir biex tkun salvata l-ħajja tal-mara tqila u li tkun se tmut jekk tkompli bit-tqala tagħha. Iżda l-abort volontarju ħafna drabi ma jkollux x'jaqsam mal-problemi ta' saħħa fiżika tal-embrijun jew tal-omm. Id-dibatittu fuq l-abort volontarju hu, u ilu għal għexieren ta' snin, wieħed mill-aktar dibattiti kontroversjali u mqanqla madwar id-dinja.

L-istorja tal-abort

Il-waqfien volontarju tat-tqala ilu jiġi pprattikat sa miż-żmien iċ-Ċina l-Antika taħt Shennong (madwar 2700 QK), l-Eġittu l-Antik ta' Ebers Papyrus (madwar 1550 QK) u l-Greċja l-Antika, u l-Imperu Ruman fi żmien il-perjodu Ġuvenali (madwar 200 WK). Teżisti xhieda li t-tqala kienet tintemm b'numru ta' metodi li kienu jinkludu l-użu ta' ħxejjex abortivi, apparati bil-ponta, bi pressa kbira fuq iż-żaqq (il-parti addominali tal-ġisem) u b'tekniċi bażiċi oħra.

Il-filosfu Aristotli kiteb hekk:

> "... meta l-koppji jkollhom ħafna tfal, ħalli l-abort isir qabel ma jkun hemm sens ta' ħajja; f'dawn il-każijiet, dak li jista' jsir jew ma jistax isir bil-liġi jiddependi mill-mistoqsija ta' x'inhi l-ħajja u x'sens għandha." Aristotli, Il-Politika 7.16

Ħafna jemmnu li r-Rumani u l-Griegi ma kienx jimpurtahom wisq mill-ħarsien tat-tarbija mhux imwielda. Il-filosofi tal-bidu, bħal Aristotli, argumentaw li l-fetu jkun għadu ma ffurmax u ma bediex jgħix qabel tal-anqas 40 jum mill-konċepiment fil-każ ta' tifel u madwar 80 jum fil-każ ta' tifla. Aristotli ħaseb li l-embrijuni femminili jiżviluppaw aktar bil-mod mill-embrijuni maskili, u li mbagħad iġibu l-ħin mitluf billi jiżviluppaw aktar malajr wara t-twelid. Jidher li wasal għal din l-idea għax innota l-iżvilupp relattiv tal-korrimenti tal-feti maskili u femminili.

Matul il-biċċa l-kbira tal-istorja tal-Punent, l-abort ma kienx meqjus bħala att kriminali jekk kien isir qabel il-'*quickening*'; jiġifieri qabel ma l-fetu jkun mexa fil-ġuf (bejn it-18 u l-20 ġimgħa tat-tqala). Sa dak iż-żmien, il-fetu kien jitqies parti mill-omm u għalhekk il-qerda tiegħu ma kinitx tqajjem problema etika akbar minn ta' kull operazzjoni oħra. Il-mistoqsija ta' meta tibda l-ħajja hi eterna, u ġiet diskussa minn diversi filosofi, teologi, xjenzati, attivisti ta' kontra l-abort u ta' favur il-ħajja, u politiċi.

L-Unjoni Sovjetika (1919), l-Iżlanda (1935) u l-Iżvezja (1938) kienu fost l-ewwel pajjiżi li llegalizzaw ċerti forom, jew il-forom kollha, tal-abort. Fl-1935 fil-Ġermanja Nazista, għaddiet liġi li tippermetti l-abort għal dawk li kienu meqjusa b'"mard ereditarju", filwaqt li n-nisa li kienu meqjusa Ġermaniżi ma tħallewx jagħmlu abort. Fil-bidu tat-tieni nofs tas-seklu għoxrin, l-abort kien legalizzat f'numru kbir ta' pajjiżi.

Fl-Ingilterra, il-Liġi Komuni qablet li l-abort kien att kriminali wara l-'*quickening*' – imma s-serjetà tal-att kriminali nbidlet matul iż-żminijiet tal-istorja. Fl-1803, il-Liġi Statutorja Ingliża bdiet tqis l-abort li jsir wara li jkun mexa l-fetu fil-ġuf bħala att kriminali u li saħansitra jwassal sal-piena tal-mewt, imma

qabel dak iż-żmien kien meqjus bħala att inqas kriminali. Fl-1837 il-liġi Ingliża neħħiet is-sinifikat tal-*quickening,* u l-piena tal-mewt għall-abort. Fl-għoxrinijiet, l-istess Liġi Ingliża żiedet klawżola oħra li neħħiet l-abort milli jitqies bħala att kriminali jekk "ikun sar b'rieda tajba u bl-għan li jħares il-ħajja tal-omm."

Fl-1938, Dr Alec Bourne għamel abort fuq tifla ta' 14-il sena li stqarret li kienet sfat struprata mis-suldati. Hu ta lilu nnifsu lill-pulizija, kien akkużat li wettaq abort illegali, għadda ġuri u nħeles minħabba l-probabbiltà li kieku t-tqala tkompliet kienet tkun ta' dannu fiżiku u mentali għat-tifla – għalhekk it-tabib operaha bl-għan li jħarsilha ħajjitha. Dan stabbilixxa l-fatt li l-ħsara mentali tal-omm hi raġuni valida biżżejjed biex jitwettaq abort.

B'riżultat tal-każ ta' Bourne, saru ħafna aktar aborti fl-Ingilterra fejn kien hemm każijiet ta' theddid għas-saħħa fiżika u mentali tal-omm. Il-prinċipju li ressaq l-Imħallef Macnaghten għal dan il-każ, qajjem tħassib fost l-Ingliżi li dam għaddej għal kważi 30 sena sħaħ. Wara li ntebaħ bil-konsegwenzi tal-azzjonijiet tiegħu, Dr Bourne sar il-membru fundatur tas-Soċjetà għall-Ħarsien tat-Tfal mhux Imwielda.

L-Att tal-Abort tal-1967 qajjem rivoluzzjoni sħiħa fl-Ingilterra għax ippermetta li t-tobba jistgħu jagħmlu abort meta żewġ tobba oħra jkunu jaqblu li:

- It-tkomplija tat-tqala tkun ta' sogru jew dannu għas-saħħa fiżika u mentali tal-omm tqila, jew għat-tfal li jkun hemm diġà fil-familja tagħha, li jkun akbar milli kieku titwaqqaf it-tqala; JEW
- Li jkun hemm riskju konsiderevoli li jekk it-tarbija titwieled issofri minn nuqqas ta' normalitajiet fiżiċi jew mentali għax ikollha diżabilità severa.

Fl-Istati Uniti tal-Amerka, l-abort kien komuni fil-biċċa l-kbira tal-Amerka kolonjali, imma nżamm sigriet minħabba l-liġijiet stretti kontra l-attività sesswali barra ż-żwieġ. Il-liġijiet ta' kontra l-abort infirxu mal-Amerka kollha fit-tieni nofs tal-1800, u sal-1900 l-abort kien illegali kullimkien fl-Amerka, ħlief għal meta jsir biex isalva l-ħajja tal-omm.

L-aborti ġew legalizzati fl-Istati Uniti b'verdett importanti u kontroversjali tal-Qorti Suprema fl-1973, magħruf aħjar bħala l-każ Roe vs Wade. Id-deċiżjoni tal-Imħallef waslet wara li tfajla ta' 25 sena, mhux miżżewġa, Norma McCorvey taħt il-psewdonimu "Jane Roe", sfidat il-liġijiet kriminali tal-abort f'Texas li jipprojbixxu l-abort u jqisuh mhux kostituzzjonali ħlief f'dawk il-każijiet meta l-ħajja tal-mara tkun fil-periklu. Henry Wade kien l-avukat minn Texas li ddefenda l-liġi kontra l-abort.

L-ewwel talba ta' McCorvey għal dan il-każ saret fl-1969. Kienet tqila bit-tielet tarbija tagħha u allegat li kienet ġiet stuprata. Imma l-każ ġie rrifjutat u kienet sfurzata biex twelled it-tarbija tagħha. Madankollu, fl-1972 l-appell tagħha wasal sal-Qorti Suprema tal-Istati Uniti u hemm kienet irrappreżentata minn Sarah Weddington, avukata minn Dallas. Il-każ tagħha nstema' fl-istess ġurnata li fiha kien instema' l-każ ta' tfajla ta' 20 sena mill-Ġorġja, Sandra Bensing. Huma argumentaw li l-liġijiet tal-abort f'Texas u l-Ġorġja kienu kontradittorji meta mqabbla mal-Kostituzzjoni tal-Istati Uniti għax jiksru d-dritt tal-privatezza tan-nisa. It-tnejn li huma rebħu l-każ tagħhom.

Il-qrati tal-ġustizzja ddeċidiet li l-gvernijiet ma kellhomx setgħa biżżejjed biex jipprojbixxu l-abort. Il-ġudizzju tal-qorti kien ibbażat fuq id-deċiżjoni li d-dritt tal-mara biex twaqqaf it-tqala tagħha jaqa' taħt il-libertà tal-għażla personali għall-affarijiet tal-familja, kif stipulat fl-Emenda 14 tal-Kostituzzjoni tal-Istati Uniti. Id-deċiżjoni tat-22 ta' Jannar 1973 tibqa' waħda mill-aktar deċiżjonijiet kontroversjali li qatt ittieħdu mill-Qorti Suprema.

Fl-1987 Norma McCorvey stqarret li d-dikjarazzjoni ta' xhieda li kienet għamlet fl-1969, fuq l-istupru tagħha, kienet falza u li kienet bidlet il-fehmiet tagħha favur il-ħajja. Sentejn wara, Sandra Bensing għamlet l-istess. Fl-2003 l-attriċi tal-każ ta' Roe vs Wade talbet biex tittieħed deċiżjoni mill-ġdid u xehdet li l-abort hu ta' dannu għan-nisa. Madankollu, l-avukata tas-Sa McCorvey, Sarah Weddington, insistiet li d-dikjarazzjoni ta' stupru ma kinitx fattur determinanti fil-verdett ta' Roe vs Wade, u li d-deċiżjoni tagħha li tibdel fehmitha ma kelliex effett fuq is-sentenza. Fl-2003, id-drittijiet tal-abort ġew restritti wara li r-Rappreżentanti tal-Kamra tal-Istati Uniti u s-Senat Amerikan ivvutaw biex jipprojbixxu l-aborti ta' 'twelid parzjali' li jsiru tard.

Il-proċeduri tat-twaqqif tat-tqala

Iż-żewġ tipi ta' proċeduri biex titwaqqaf it-tqala huma:

- l-aborti kirurġiċi, u
- l-aborti mediċi

Ħafna drabi, il-proċedura li tintgħażel tkun tiddependi mill-età tal-iżvilupp u tad-daqs tal-embrijun jew tal-fetu, mal-progress tat-tqala. Sal-aħħar tad-disgħinijiet, kważi l-aborti kollha li saru użaw proċeduri kirurġiċi, u kważi kollha użaw it-teknika tal-*'vacuum aspiration'*. Illum, ħafna mill-aborti li jsiru fil-bidu tat-tqala (ġeneralment fl-ewwel 12-il ġimgħa tat-tqala) jużaw proċedura li tissejjaħ *Manual Vacuum Aspiration (MVA)*, magħrufa wkoll bħala *'mini-suction'*. Din it-teknika tinkludi apparat b'siringa li jitħaddem bl-idejn jew apparat bil-*vacuum* li jaħdem bl-elettriku u li jinżamm

fl-idejn. It-teknika tal-*vacuum aspiration*, bħalma jindika isimha stess, tinkorpora tubu żgħir li jiddaħħal fl-għonq tal-utru tal-mara biex jinħoloq *vacuum* ħafif li jiġbed il-kontenut tal-utru, inkluż l-endometriju (l-inforra tal-utru) li jkun parti mill-embrijun. Il-proċedura tieħu sa 15-il minuta u – fejn l-abort hu legali – issir fl-uffiċċju tat-tabib jew fil-klinika bil-loppju lokalizzat. L-effetti ta' wara din il-proċedura jinkludu uġigħ fiż-żaqq u xi ftit dmija. Aktar kumplikazzjonijiet serji jistgħu jinkludu tiċrita jew infezzjoni fil-ħajt tal-utru.

It-tieni l-aktar teknika komuni ta' abort kirurġiku ssir permezz ta' proċedura li tissejjaħ *Dilatation and Curettage (D&C)* li hi proċedura ġinekologa standard li ssir għal diversi raġunijiet, inkluż għall-eżaminazzjoni tal-ħajt tal-utru għal mard li jista' jkun hemm u għal dmija mhux normali. It-terminu *curettage* jirreferi għat-tindif tal-ħitan tal-utru permezz ta' strument kirurġiku b'forma ta' mgħarfa, imsejjaħ *curette*. L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa tirrakkomanda li dil-proċedura tintuża biss meta l-*vacuum aspiration* manwali ma tkunx disponibbli.

Jekk it-tqala tkun ipprogressat wara l-ewwel trimestru, il-proċedura normali li biha titwaqqaf it-tqala ssir permezz tad-*Dilation and Evacuation*, jew *D&E*. Din hi aktar invażiva u estensiva, peress li sat-tieni trimestru (mit-13 sas-26 ġimgħa) it-tqala tkun stabbiliet ruħha aktar u l-fetu li jkun qed jiżviluppa fl-utru jkun akbar u għalhekk ikun meħtieġ li l-għonq tal-utru jitwessa' aktar. Biex jitneħħa l-fetu, u ħafna mill-kontenut tal-utru li jkun fadal, jiddaħħal tubu tal-*vacuum*. Imbagħad, wara tiddaħħal l-imgħarfa kirurġika, jew il-*curette*, biex jitnaddaf sew il-ħajt tal-utru. Din il-proċedura ġeneralment issir fi sptar bħala 'operazzjoni ta' ġurnata', bil-loppju ġenerali. L-effetti ta' wara jinkludu ġbid u weġgħat għal diversi sigħat u dmija għal madwar ġimagħtejn. F'każijiet rari tista' tinqala' xi kumplikazzjoni serja li tikkaġuna ħsara jew tiċrita fil-ħajt tal-utru, ħafna dmija u infezzjoni.

Fl-aħħar snin naqsu l-aborti kirurġiċi fil-bidu tat-tqala u żdied l-użu tal-metodi mediċi għal tmiem it-tqala. L-abort mediku hu bbażat fuq mediċini speċifiċi, magħrufa wkoll bħala mediċini farmaċewtiċi tal-abort. F'każ li jfalli l-abort mediku, il-metodu kirurġiku jtemm il-proċedura. F'ħafna mill-pajjiżi Ewropej, il-maġġoranza tal-aborti mediċi jsiru qabel id-disa' ġimgħa tat-tqala.

Il-kumplikazzjonijiet tal-abort

Il-proċeduri msemmija għall-waqfien tat-tqala, ġeneralment huma meqjusa siguri u effettivi. Diversi studji wrew li abort wieħed li jsir fl-ewwel trimestru tat-tqala għandu ftit li xejn effett fit-tul fuq il-fertilità tal-omm biex toħroġ tqila u jkollha t-tfal fil-futur. Iżda l-effetti tal-aborti li jsiru aktar tard fit-tqala, jew ta' aktar minn abort wieħed, fuq il-fertilità u t-tqala għad iridu jiġu stabbiliti bi studji xjentifiċi.

Madankollu, meta l-abort isir b'mod illegali u minn persuna li ma jkollhiex it-taħriġ u l-ħiliet meħtieġa, u f'kundizzjonijiet li ma jkunux konformi mal-istandards mediċi minimi, jew lil hinn mill-ambjent mediku, jista' jkun hemm diżabilitajiet permanenti, infertilità u saħansitra l-mewt tal-omm. In-nisa tal-pajjiżi li qed jiżviluppaw għandhom l-inqas aċċess għas-servizzi tal-ippjanar tal-familja u l-inqas riżorsi biex iħallsu għal proċeduri ta' abort sigur; huma wkoll l-aktar nies li x'aktarx ikollhom kumplikazzjonijiet relatati mal-abort mhux sigur li jkunu għamlu.

Il-kumplikazzjonijiet minħabba abort insigur jikkawżaw il-mard u huma l-kawża ewlenija ta' mwiet materni. L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa stmat li madwar 68,000 mara madwar id-dinja jmutu kull sena minħabba abort li ma jkunx sigur.

Minbarra mewt, il-kumplikazzjonijiet li jistgħu jinqalgħu jinkludu infezzjonijiet, emorraġija, u problemi fl-organi interni, u jistgħu jwasslu wkoll għal problemi ta' saħħa fit-tul bħal uġigħ kroniku, mard infjammatorju tal-pelvi, u infertilità. Ġie stmat li 5.3 miljun persuni jsofru minn diżabilità temporanja jew permanenti.

Minbarra l-impatt negattiv immedjat fuq saħħet il-mara, abort insigur huwa wkoll ta' piż finanzjarju sinifikanti għall-individwu u għas-sistema tal-ħarsien tas-saħħa pubblika. Il-kumplikazzjonijiet marbuta ma' abort mhux sigur jistgħu jwasslu, ngħidu aħna, għall-mewt tal-mara li tkun qed tiled; ħaġa li twassal biex it-tfal jisfaw bla omm, għat-tnaqqis tal-produttività tal-mara, kemm ġewwa u barra d-dar, żieda fil-piż finanzjarju tal-familji foqra u għal nuqqas ta' kapaċità biex jitħarsu t-tfal, kif ukoll għal effetti mhux mixtieqa fir-relazzjonijiet sesswali. L-ispejjeż ta' dawn in-nisa u l-familji tagħhom jinkludu l-ħlas għas-servizzi mediċi, il-mediċina, u l-provvista relatata; u inqas dħul minħabba waqfien mix-xogħol. L-aborti insiguri huma wkoll ta' piż finanzjarju fuq is-sistemi tas-saħħa u l-kura soċjali u jżidu bil-kbir l-ispejjeż għat-tmexxija u ż-żamma tas-sistemi tas-saħħa pubblika. F'ħafna pajjiżi, in-nisa li ma jkunux temmew abort huma parti sostanzjali mill-pazjenti li jidħlu l-isptar minħabba problemi ġinekoloġi. Barra minn hekk, it-trattament tagħhom jista' jtul għal diversi jiem fl-isptar, li jissarraf f'ħin twil għall-istaff, fi trasfużjoni tad-demm u fl-użu tal-loppju ġenerali.

Mit-43.8 biljun abort stmat li jsir kull sena madwar d-dinja, 19-il miljun huma stmati bħala insiguri. Fl-Ewropa, sa 30% tal-imwiet fit-twelid jiġu minħabba abort mhux sigur f'xi pajjiżi tal-Lvant tal-Ewropa. Bejn l-1995 u l-2008, ir-rata ta' aborti mhux siguri madwar id-dinja baqgħet l-istess – 14-il abort għal kull 1,000 mara ta' bejn il-15 u l-44 sena. Matul l-istess

perjodu, il-proporzjon tal-aborti kollha li ma kinux siguri żdied minn 44% għal 49%. Dan ifisser li kważi nofs l-aborti kollha li jsiru madwar id-dinja ma jkunux siguri – għalkemm dawn iċ-ċifri ġew deskritti bħala modesti.

L-Esperjenza Psikoloġika u Emozzjonali tal-Abort

Ħafna nies, b'mod żbaljat, jemmnu li d-deċiżjoni tal-mara li twaqqaf it-tqala tagħha hi faċli, issir bla ħsieb jew li tindika attitudni ta' indifferenza. L-emozzjoni primarja li jirrappurtaw ħafna nisa wara li jkunu għamlu abort hija ta' serħan. Iżda ħafna nisa rari jiddeskrivu l-esperjenza b'dan il-mod. Ir-riċerka turi li ħafna jkunu mweġġgħin, ikollhom reazzjonijiet emozzjonali konfużi u jħossuhom imħawda bil-kbir fuq it-tqala mhux mixtieqa tagħhom u fuq id-deċiżjoni li jkunu ħadu biex iwaqqfuha.

L-abort mhux xi ħaġa li ħafna nisa jagħżlu li jiddiskutuha mal-oħrajn. Ħafna konxji bil-firxa ta' opinjonijiet li għandhom in-nies fuq dan is-suġġett u jħossuhom f'riskju li jiġu ġġudikati għax ikunu nqabdu tqal mingħajr ma ħadu l-prekawzjonijiet meħtieġa, jew għax ikunu għażlu li jagħmlu abort. Minħabba f'hekk, ħafna nisa ma jingħatawx l-opportunità li jgħaddu minn din l-esperjenza emozzjonali bl-għajnuna tal-oħrajn. Dan jista' jwassal biex ikun hemm reazzjoni negattiva li ddum ma sseħħ. Xi wħud jistgħu jesperjenzaw emozzjonijiet ta' ħtija, mistħija, dwejjaq, dipressjoni, rabja, ansjetà, tħassib fuq il-ġudizzju tal-oħrajn, iżolament, u saħansitra titkissrilhom ir-relazzjoni li jkunu fiha. Meta dawn l-emozzjonijiet jiġu miċħuda jew imwarrba, maż-żmien jistgħu jerġgħu jfeġġu u jikbru.

It-terminu *Post-Abortion Syndrome (PAS)*, jew *Post Abortion Stress Syndrome* jintuża biex jiddeskrivi l-konsegwenzi emozzjonali u psikoloġiċi tal-abort, u huwa simili għall-*Post-Partum Depression* jew għall-*Post Traumatic Stress Disorder*. Ftit huma dawk in-nisa li jagħżlu li jagħmlu abort u li jitqiesu li jsofru minn dawn il-konsegwenzi psikoloġiċi negattivi severi għal perjodu qasir jew fit-tul. Xi xjenzati soċjali jargumentaw li din il-kundizzjoni ma teżistix, u li l-aħjar ħaġa li biha tista' tbassar kif se jkunu l-emozzjonijiet tal-mara wara l-abort hi li tara x'livell ta' ħajja jkollha *qabel* it-tqala.

Illum, ħafna mill-professjonisti tas-saħħa mentali jaqblu li meta mara tkun qed tikkunsidra l-għażliet tagħha għal tqala mhux ippjanata t-tobba, il-kliniċi u l-konsulenti għandhom jippruvaw jagħtu l-għajnuna bla ma jiġġudikaw u billi jpoġġu lilhom innifishom minflok il-mara partikolari, jew inkella jirreferu lill-mara għal servizzi ta' konsulenza psikoloġika jew reliġjuża jekk jissuspettaw li jkollha diffikultà minħabba l-effetti emozzjonali tad-deċiżjoni tagħha li tagħmel abort. Il-mara għandha tingħata kemm jista' jkun informazzjoni dwar l-għażliet kollha tat-tqala, skont il-ħtiġijiet u x-xewqat personali tagħha, inkluż li żżomm lit-tarbija jew li tagħtiha għall-addozzjoni. Għandha tkun imħeġġa wkoll biex tiddiskuti l-emozzjonijiet dwar it-tqala tagħha, il-potenzjal li ssir ġenitur jew li jkun hemm tarbija ġdida fil-familja, il-ħila u x-xewqa tagħha biex trabbi t-tarbija, u l-attitudnijiet tagħha dwar l-abort u l-addozzjoni. L-ambjent mediku u tal-konsulenza għandu jkun miftuħ ukoll għal missier it-tarbija, u meta jkun possibbli, il-missier għandu jkun inkluż fil-proċess tat-teħid tad-deċiżjoni.

F'Malta jeżisti grupp ta' għajnuna għall-kriżi waqt it-tqala. Dan il-grupp jismu HOPE u huwa wieħed mill-fergħat tal-moviment ta' favur il-ħajja, Gift of Life. Il-grupp ifittex li jgħin lin-nisa tqal li jkunu qed jikkunsidraw li jtemmu t-tqala tagħhom. Dan il-grupp jaddotta stil ta' ħidma li ma jiġġudikax u jitkellem mal-ommijiet futuri b'kunfidenzjalità stretta biex jgħinhom jagħmlu deċiżjonijiet infurmati billi jipprovdilhom l-għajnuna u t-tagħrif dwar it-tqala u l-iżvilupp tal-fetu, kif ukoll tagħrif dwar l-għajnuna u l-għażliet li jeżistu għalihom. Il-grupp HOPE joffri testijiet tat-tqala b'xejn u skennjar bl-*ultrasound* mhux dijanjostiku, jirreferik għand professjonisti (ostetriċi, ġinekologi, u ħaddiema soċjali) u jagħti għajnuna professjonali lin-nisa li jkunu għamlu abort, għajnuna emozzjonali, għajnuna prattika u psikoterapika. Il-grupp joffri wkoll materjal għall-omm u t-tarbija tagħha.

Aktarx li l-uniku punt li hemm qbil dwaru fuq l-abort bejn il-gruppi ta' favur l-għażla u l-gruppi ta' favur il-ħajja hi x-xewqa li jitnaqqas in-numru ta' aborti li jsiru kull sena. Ħafna jargumentaw li jekk l-abort ikun illegali, xorta waħda ma jkunx qed jitwaqqaf milli jsir għax jista' jsir bil-moħbi jew f'pajjiżi oħra bi proċeduri li ħafna drabi jkunu illegali u insiguri, li saħansitra jistgħu jwasslu għall-mewt tal-omm. Hemm toroq alternattivi għat-tnaqqis tal-aborti, li jsiru diversi argumenti dwarhom, fosthom li titnaqqas it-tqala mhux ippjanata permezz tal-edukazzjoni fuq is-sesswalità u r-relazzjonijiet; bl-edukazzjoni dwar l-abbuż mis-sustanzi relatati mal-alkoħol u d-droga; bl-inkuraġġiment lill-ommijiet biex jagħmlu għażliet aktar b'saħħithom u siguri għall-istil ta' ħajjithom; u bl-imġiba sesswali billi, fost l-oħrajn, jipposponu l-attività sesswali fl-età tal-adolexxenza; li jadottaw espressjonijiet sesswali alternattivi li huma siguri biex ma jkunx hemm tqala mhux ippjanata u infezzjonijiet mgħoddija sesswalment; u li tiġi kkontrollata t-tqala b'mod effettiv u konsistenti, anke minn dawk li għalkemm ikollhom l-għarfien u jkunu jafu bir-riskji, xorta waħda jagħżlu prattiċi riskjużi ta' sess penetranti.

L-Abort f'Malta

Skont il-Kodiċi Kriminali ta' Malta (Kapitlu 9 tal-Liġijiet ta' Malta), l-abort hu pprojbit fi kwalunkwe ċirkustanza. Il-persuna li twettaq l-abort tista' teħel minn 18-il xahar sa tliet snin priġunerija. L-istess piena tgħodd għall-mara li twettaq abort fuqha nnifisha jew li tagħti permess biex isirilha dan. It-tabib, il-kirurgu, l-ostetriku, jew l-ispiżjar li jwettaq l-abort huwa suġġett minn 18-il xahar sa erba' snin priġunerija u għal projbizzjoni milli jeżerċizza l-professjoni tiegħu tul il-bqija ta' ħajtu.

Fil-gazzetti Maltin kemm-il darba ġie rrappurtat li hu fatt magħruf li n-nisa Maltin li jkunu qed ifittxu biex itemmu t-tqala tagħhom imorru r-Renju Unit jew Sqallija biex jagħmlu abort. L-uniċi rekords ta' Malta dwar in-numru ta' nisa li jtemmu t-tqala tagħhom huma dawk tar-Renju Unit u dawk iddokumentati mill-Uffiċċju Nazzjonali tal-Istatistika ta' Malta – *Chilren 2010* (murija hawn taħt). M'hemmx rekors dwar in-numru ta' nisa Maltin li jagħmlu abort f'pajjiżi oħra. F'artiklu ppubblikat fil-Malta Independent on Sunday tas-26 ta' Jannar 2012 (Borg u Vella, 2012) insibu li fl-imgħoddi f'Malta saru proċeduri biex iwaqqfu t-tqala tal-ommijiet fi kliniċi mhux awtorizzati. Madankollu, s'issa m'hemmx xhieda għal dan. Fl-aħħar 20 sena kien hemm medja ta' 56 abort fis-sena minn persuni Maltin fl-Ingilterra u Wales. L-aktar numru baxx ta' aborti kien irreġistrat fl-2008, bi 38 abort; u l-ogħla numru rreġistrat kien ta' 78 fl-2009.

Il-pożizzjoni tal-Knisja Kattolika

Il-Knisja Kattolika Rumana topponi l-abort għax temmen li l-ħajja hi sagra u ma tistax tintmess. Tibbaża d-duttrina tagħha fuq il-liġi tan-natura u fuq il-kelma ta' Alla miktuba. Il-Knisja Kattolika minn dejjem ikkundannat l-abort intenzjonat bħala att morali gravi. Insibu, ngħidu aħna, li "m'għandekx toqtol tfal bl-abort, lanqas toqtolhom malli jitwieldu" (*Didache,* jew *It-Tagħlim tat-Tnax-il Appostlu* 2:2); Mark Felix, avukat Kristjan tat-tieni seklu, jikteb dwar in-nisa li "jwettqu delitt qabel ma jwelldu" (*Octavius*, 30); avukat Kristjan ieħor, il-Kbir Tertullianius, kiteb: "Li twaqqaf it-twelid ifisser li toqtol persuna b'mod mgħaġġel; anke jekk tneħħi l-ħajja ta' tarbija li tkun twieldet, jew ta' tarbija li tkun għadha se titwieled. Dik hi persuna li tkun se ssir" (*L-Apoloġija* 9:8). Mill-ewwel awturi Kristjani sal-Enċiklika tal-Papa Ġwanni Pawlu II *Evangelium Vitae* ("L-Evanġelju tal-Ħajja"), l-abort kien dejjem meqjus moralment daqs delitt. Fl-Enċiklika tiegħu *Centesimus Annus*, il-Papa Ġwanni Pawlu II jiddiskuti s-suġġett tad-drittijiet umani u waħda mid-drittijiet li jagħti hi, " ... id-dritt tat-tarbija li tiżviluppa fil-ġuf tal-omm mill-mument tal-konċepiment" (par. 47).

Il-gravità tal-offiża tal-abort tista' tidher fis-sentenza preskritta mill-Kodiċi tal-Liġi Kanonika għal dan l-att kriminali: "Il-persuna li twettaq abort tiġi skomunikata awtomatikament" (Il-Liġi Kanonika 1398). Għalhekk, meta tikkawża jew twettaq abort tiġi skomunikat b'mod awtomatiku (*latae sententiae*). Dan ifisser li ma titħalliex titqarben u tirċievi s-sagramenti l-oħra (ħlief is-sagrament tal-qrar), u ma tkunx tista' tieħu sehem ministerjali fil-liturġija (fil-qari, fit-tlugħ tal-offerti, eċċ.). Tibqa' obbligat li ssegwi l-obbligi l-oħra, bħal pereżempju li tattendi l-quddiesa. Barra minn hekk il-Kummissjoni Pontifiċja għall-Interpretazzjoni Awtentika tal-Kodiċi tal-Liġi Kanonika ddikjarat li l-kunċett kanoniku tal-abort hu "l-qtil tal-fetu bi kwalunkwe mod jew fi kwalunkwe ħin mill-mument tal-konċepiment" (*It-Tweġiba* tat-23 ta' Mejju 1988).

Fil-fatt, il-Knisja Kattolika temmen li l-ħajja umana tibda mill-fertilizzazzjoni. Minn dak il-mument tibda ħajja unika, indipendenti minn tal-omm u l-missier. Kull ħajja ġdida li tibda f'dan il-mument mhix persuna potenzjali imma persuna b'potenzjal. Din il-pożizzjoni b'saħħitha tal-Knisja Kattolika Rumana kienet l-għan li għalih twaqqfu diversi gruppi favur il-ħajja biex jisfidaw il-legalizzazzjoni tal-abort.

Fl-1995, il-Papa Ġwanni Pawlu II kiteb l-*Evangelium Vitae,* Enċiklika dwar l-Evanġelju tal-Ħajja, u fiha tkellem dwar "il-valur sagru tal-ħajja umana mill-ewwel bidu tagħha" u dwar il-ġlieda ta' bejn il-Kultura tal-Ħajja u l-Kultura tal-Mewt. F'dan id-dokument ta' awtorità, il-Papa stqarr li:

> "Quddiem unanimità bħal din fit-tradizzjoni duttrinali u dixxiplinari tal-Knisja ... dan it-tagħlim ma tbiddlix u lanqas ma hu se jinbidel qatt. Għalhekk, bl-awtorità li Kristu ta lil San Pietru u lis-suċċessuri tiegħu ... niddikjara li l-abort dirett, jiġifieri mfittex bħala għan jew bħala mezz, hu dejjem diżordni morali gravi, għaliex hu qtil deliberat ta' persuna innoċenti. Din id-duttrina, li għandha bħala pedament il-liġi naturali u l-Kelma t'Alla miktuba, titwassal mit-tradizzjoni tal-Knisja u hi mgħallma mill-Maġisteru ordinarju u universali. Ebda ċirkustanza, ebda għan, u ebda liġi tad-dinja ma tista' qatt tagħmel permess dak li fih innifsu huwa ħażin, għaliex hu kontra l-Liġi t'Alla, miktuba fil-qalb ta' kull bniedem, tingħaraf mill-istess raġuni u mħabbra mill-Knisja." (Il-Papa Ġwanni Pawlu II, Enċiklika *Evangelium Vitae* (1995), 62).

Il-Katekiżmu tal-Knisja Kattolika jgħid l-istess ħaġa billi jikkwota mid-*Donum Vitae*, *l-Istruzzjoni dwar ir-Rispett għall-Ħajja Umana mill-Bidu Tagħha*, maħruġa fl-1987 mill-Kongregazzjoni għad-Duttrina tal-Fidi (li taħdem fuq affarijiet relatati mal-fidi u l-moralità). Il-Katekiżmu jistqarr:

> "Id-drittijiet tal-persuna, li qatt ma jistgħu jiġu fix-xejn, għandhom ikunu mħarsa u rispettati mis-soċjetà ċivili

u mill-awtorità politika. Id-drittijiet tal-bniedem la jiddependu minn xi individwi jew mill-ġenituri, u lanqas ma ngħataw lill-bniedem mis-soċjetà jew mill-Istat: jagħmlu parti min-natura tal-persuna umana u ġejjin mill-att tal-ħolqien tal-bniedem. Fost dawn id-drittijiet fundamentali, ta' min isemmi d-dritt għall-ħajja u għas-sħuħija fiżika ta' kull bniedem mill-mument tat-tnissil tiegħu sa mewtu." (*Il-Katekiżmu tal-Knisja Kattolika*, 2273)

Fatti ta' malajr dwar l-aborti intenzjonati li jsiru fi żmienna

Madwar id-dinja

- Bejn l-1995 u l-2003, ir-rata tal-abort fid-dinja (in-numru ta' aborti għal kull 1,000 mara fl-età li fiha jista' jkollhom it-tfal, jiġifieri ta' bejn il-15 u l-44 sena) niżlet minn 35 għal 29.
- Bejn l-2003 u l-2008, kien hemm madwar 28 abort kull sena għal kull 1,000 mara fl-età li fiha jista' jkollha t-tfal (15-44), jiġifieri madwar 43.8 biljun abort fis-sena.
- Madwar nofs l-aborti kollha li jsiru madwar id-dinja mhumiex siguri, u kważi l-aborti mhux siguri kollha (98%) isiru fil-pajjiżi li qed jiżviluppaw. F'dawn il-pajjiżi, 56% tal-aborti kollha li jsiru ma jkunux siguri, meta mqabbla mas-6% li jsiru fil-pajjiżi żviluppati.
- Aktar minn 85% tal-aborti jsiru fil-pajjiżi li qed jiżviluppaw, diskrepanza li tirrifletti bis-sħiħ it-tqassim tal-popolazzjoni.
- Il-probabbiltà li mara twettaq abort hi simili fil-pajjiżi żviluppati u li qed jiżviluppaw. Kull sena jsiru 24 abort għal kull 1,000 mara ta' bejn il-15 u l-44 sena fil-pajjiżi żviluppati, imqabbla mad-29 abort għal kull 1,000 mara li jsiru fil-pajjiżi li qed jiżviluppaw.

Fl-Ewropa

- Fl-Ewropa, 30% jew kważi terz tat-tqala kollha tan-nisa tintemm b'abort.
- L-aktar rati baxxi u għolja ta' aborti sottoreġjonali fid-dinja huma fl-Ewropa, fejn l-abort hu ġeneralment legali f'termini wiesgħa. Fil-livell reġjonali, l-inqas rata ta' aborti fid-dinja hi fl-Ewropa tal-Punent (12 għal kull 1,000 mara ta' bejn il-15 u l-44 sena), segwita bi 15 għal kull 1,000 fl-Afrika t'Isfel u bi 17 għal kull 1,000 fl-Ewropa ta' Fuq. Ir-rata tal-abort fl-Istati Uniti hi ta' 20 abort għal kull 1,000 mara. L-ogħla rata hi fl-Ewropa tal-Lvant (bi 43 għal kull 1,000 mara).
- Id-diskrepanza fir-rati ta' bejn iż-żewġ reġjuni tirrifletti l-użu relattivament baxx ta' kontraċettivi fl-Ewropa tal-Lvant, u l-grad għoli ta' dipendenza fuq metodi li jfallu, bħall-użu tal-kondom, l-eġakulazzjoni barra l-parti sesswali tal-mara u l-att sesswali penetranti, fi żmien partikolari, meta l-mara tikkalkula li ma tistax toħroġ tqila.
- F'Malta u fl-Andorra l-abort hu illegali fi kwalunkwe ċirkustanza. Fil-Polonja u l-Irlanda, l-abort legali hu limitat biss f'sitwazzjonijiet partikolari.

Sources of Help

Dar Ġużeppa Debono – Għajnsielem, Gozo

Dar Ġużeppa Debono hi Entità tal-Knisja, Għaqda mhux Governattiva, li tipprovdi l-għajnuna lill-ommijiet u l-missirijiet li jgħixu waħedhom. Tisħaq ukoll fuq il-valur tal-ħajja mill-konċepiment u fuq l-importanza ta' relazzjonijiet b'saħħithom. Il-professjonisti u l-voluntiera li jaħdmu f'Dar Ġużeppa Debono jgħinu lill-ommijiet li jgħixu waħedhom, li ġeneralment ikunu maħsuda bl-aħbar ta' tqala mhux mistennija, u jedukaw liż-żgħażagħ u lill-adulti biex jitgħallmu jirrispettaw lilhom infushom u l-ħajja tat-tarbija li tkun għadha fil-ġuf.

Dar Ġużeppa Debono tipprovdi:

- **Servizzi ta' residenza** lill-ommijiet adolexxenti li jkunu jixtiequ jgħixu f'post alternattiv, lil hinn minn darhom. L-għan ewlieni ta' dawn is-servizzi hu li dawn it-tfajliet jingħataw il-privatezza kollha meħtieġa li tkun trid l-omm biex tistrieħ mill-pressjonijiet tas-soċjetà li jistgħu jkunu qed jiskoraġġuhom.
- **Servizz ta' ħidma soċjali** għall-ommijiet u l-missirijiet mhux miżżewġa u għall-familji tagħhom. Dan is-servizz hu offrut ukoll lill-ommijiet li jgħixu waħedhom, li huma separati, jew għall-ommijiet romol.
- **Korsijiet** fuq il-ħiliet tal-ġenituri għall-koppji li għandhom jew li jkun se jkollhom tarbija barra ż-żwieġ. Tingħata attenzjoni individwali lil kull koppja u l-flessibbiltà li l-koppji jagħżlu l-ġranet u l-ħinijiet tal-laqgħat li jkunu komdi għalihom.
- **Għajnuna lill-koppji** li għandhom jew li jkunu qed jistennew tarbija barra ż-żwieġ. F'dawn il-laqgħat il-koppji jitgħallmu dwar il-fażijiet differenti tar-relazzjoni u jingħataw l-għajnuna biex jagħrfu f'liema stadju jkunu huma. Il-koppja tiġi megħjuna tadatta ruħha għall-bidla kbira li ġġib magħha tarbija.
- **Gruppi ta' għajnuna għall-ommijiet adolexxenti** li jiltaqgħu u jaqsmu l-opinjonijiet u l-esperjenzi tagħhom ma' xulxin u, fuq kollox, isibu lil min jismagħhom biex jissuġġerilhom u jtihom l-għajnuna li jkunu jeħtieġu. L-idea ta' grupp tnissel sens ta' saħħa u kuraġġ ħalli dak li jkun jaqsam l-esperjenzi personali tiegħu mal-oħrajn. Kull persuna titqies unika, bil-ħajja u bl-esperjenzi personali tagħha.

Dar Ġużeppa Debono
Triq Ta' Lourdes, Għajnsielem (Għawdex) GSM 2200
Tel: +356 2155 2595
Indirizz elettroniku: info@darguzeppadebono.org
www.darguzeppadebono.org

HOPE – Crisis Pregnancy Support

F'Malta jeżisti grupp ta' għajnuna għall-kriżi ta' waqt it-tqala. Dan il-grupp bl-isem HOPE hu wieħed mill-fergħat tal-moviment favur il-ħajja, *Gift of Life*, li jfittex li jgħin lil nisa tqal li jkunu qed jikkunsidraw li jtemmu t-tqala tagħhom. Il-grupp jaħdem bi stil li ma jiġġudikax u jkellem lil dawk li jkunu se jsiru ommijiet b'kunfidenzjalità stretta ħalli jiksbu l-għajnuna u l-informazzjoni dwar it-tqala u l-iżvilupp tal-fetu, u jsiru konxji tal-għajnuna u l-għażliet li jeżistu għalihom. Il-grupp HOPE jipprovdi testijiet tat-tqala b'xejn u jagħti s-servizz ta' skennjar bl-*ultrasound* mhux dijanjostiku, jirreferi n-nisa tqal għand ostetriċi, ġinekologi, u ħaddiema soċjali) u jagħti wkoll għajnuna professjonali lin-nisa li jkunu għamlu abort, għajnuna emozzjonali, għajnuna prattika u għajnuna psikoterapika. Dan il-grupp joffri wkoll materjal għall-omm u t-tarbija tagħha.

Għal tagħrif ieħor ikkuntattja lill-Grupp fuq: 2141 8055 jew fuq: hope@lifemalta.org.

Rachel's Vineyard

Rachel's Vineyard joffri servizz ta' fejqan għal wara l-abort. Dan il-programm iservi ta' opportunità għal dawk li jkunu għamlu abort biex jeżaminaw l-esperjenza tagħhom, jidentifikaw x'impatt kellha t-telfa fuqhom fl-imgħoddi u fil-preżent, u jgħinhom biex jagħrfu u jsolvu l-emozzjonijiet li jsofru ħafna nisa wara li jkunu wettqu abort. Minħabba n-nuqqas ta' emozzjonijiet u s-segretezza li ħafna drabi jkun hemm f'esperjenza ta' abort, l-emozzjonijiet kunfliġġenti li jkun hemm waqt u wara dan l-episodju iebes, jibqgħu ma jissolvewx. Dawn l-emozzjonijiet midfuna jistgħu jerġgħu joħorġu u jkunu sintomi ta' trawma ta' wara l-abort.

Il-koppji miżżewġa, l-ommijiet, il-missirijiet, in-nanniet u l-aħwa ta' tfal li jkunu ġew abortiti, kif ukoll il-persuni involuti fl-industrija tal-abort ressqu lejn Rachel's Vineyard biex ifittxu l-paċi u l-fejqan intern. Biex tkun taf aktar, ċempel jew ikteb lil:
Nina jew lil Chris Sansone fuq 7924 8842
Indirizz elettroniku: chrissansone@onvol.net

Is-Servizz Għożża

Is-Servizz Għożża jipprovdi servizz ta' għajnuna u programm edukattiv lit-tfajliet adolexxenti tqal, u jwassalhom biex jadottaw attitudni pożittiva lejn il-maternità u jagħtihom il-kuraġġ li jkomplu bil-karriera tagħhom.

Is-servizzi ewlenin offruti huma:

- gwida u għoti ta' parir lit-tfajliet tqal ta' taħt it-18-il sena, lill-ġuvintur u lill-ġenituri tagħhom;
- għajnuna psikoloġika, morali u edukattiva;
- għajnuna lit-tfajliet għal qabel u wara t-twelid tat-tarbija;
- programmi fi tliet oqsma ewlenin:
- programm li jipprepara lit-tfajliet biex isiru ommijiet – fil-proċess tat-tqala, fit-tħejjija għat-twelid, fil-kura tat-tarbija u fil-ħiliet materni.
- Programm ibbażat fuq l-iżvilupp personali għat-titjib tal-ħiliet interpersonali.
- Programmi edukattivi mmirati għat-titjib tal-iżvilupp akkademiku tal-ommijiet.

Jingħata servizz lill-ommijiet żgħar mhux miżżewġa permezz ta':

- Għajnuna f'sessjonijiet ta' gwida u pariri kemm b'mod individwali kif ukoll fi grupp.
- Diversi kontribuzzjonijiet għat-titjib tal-ħiliet materni u għarfien fuq suġġetti relatati mal-iżvilupp tat-tfal.
- Kuntatti u għajnuna minn għaqdiet u servizzi relevanti oħra għall-benefiċċju tal-omm adolexxenti u t-tarbija tagħha.
- Medjazzjoni u pariri lill-amministraturi tal-iskola fuq il-ħtiġijiet speċifiċi tal-każ individwali tal-istudenta tqila.

Persuni ta' referenza:
L-istudenti stess, il-ġenituri, il-kapijiet tal-iskejjel, l-għalliema ta' gwida, il-konsulenti tal-iskola, l-uffiċjali edukattivi, għalliema oħra.

Għal tagħrif ieħor ikkuntattja lil:
Margaret Magri - margaret.magri@educ.gov.mt
Josanne Grech - josanne.a.grech@gov.mt
Eleanore Marmarà - eleonore.marmara@gov.mt

Servizz Għożża,
Pjazza Fredrick Maempel,
Ħal Qormi QRM 1515
Tel: 2124 3869

KAPTILU 12

L-edukazzjoni fuq is-sesswalità u r-relazzjonijiet

X'inhi l-edukazzjoni fuq is-Sesswalità u r-Relazzjonijiet?

Din għandha tinftiehem b'mod wiesa' u sħiħ u għandha turi lis-sesswalità bħala potenzjal pożittiv uman. Kull persuna hi esseru sesswali mit-twelid, għalkemm is-sesswalità tat-tfal hi differenti minn tal-adulti, b'diversi modi. Għalhekk l-edukazzjoni fuq is-sesswalità u r-relazzjonijiet hi proċess ta' tagħlim li jtul mal-ħajja u li jibda kmieni fit-tfulija ħalli biha nħarsu lejn is-sesswalità dejjem aktar b'mod pożittiv.

L-iżvilupp psikosesswali fit-tfulija jfisser l-iżvilupp ta' diversi ħiliet fiżiċi, emozzjonali, konjittivi u soċjali li jinbidlu mal-età tat-tfal. F'kull grupp ta' età u stadju ta' żvilupp, iqumu mistoqsijiet speċifiċi u modi differenti ta' mġiba (eż. l-iskoperta ta' xulxin mill-ħbieb – il-logħob "tat-tobba u l-infermiera"; il-gost li turi l-partijiet personali ta' ġismek u li tara ta' ħaddieħor, il-mistħija mill-oħrajn, eċċ.). Dawn għandu jkun hemm reazzjoni għalihom b'mod pedagoġiku. B'hekk, l-edukazzjoni sesswali ma tkunx qiegħda hemm biss biex tagħti l-fatti dwar ir-riproduzzjoni u l-prevenzjoni tal-mard, imma tkun qed tgħin ukoll lit-tfal biex jiżviluppaw is-sensi u d-dehra ta' ġisimhom, biex isaħħu l-kunfidenza personali tagħhom, u tgħinhom fl-iżvilupp personali: it-tfal jitgħallmu jġibu ruħhom b'mod responsabbli lejhom infushom u lejn l-oħrajn.

Is-sesswalità u s-saħħa sesswali pożittiva (bil-kontra tal-mard) tista' ssir dejjem aktar popolari mat-tfal u l-adolexxenti billi:

- jissaħħaħ l-għarfien fuq l-affarijiet relatati mas-sesswalità, ir-relazzjonijiet u s-saħħa sesswali, u b'hekk ikun qed jiġi indirizzat il-qasam konjittiv;
- ikunu żviluppati jew imsaħħa l-ħiliet interpersonali u tar-relazzjoni, relatati mal-espressjoni u l-imġiba sesswali, biex jiġi indirizzat il-qasam tal-imġiba;
- jiġu spjegati u ċċarati l-emozzjonijiet, l-attitudnijiet u l-valuri, biex ikun indirizzat il-qasam affettiv relatat mal-iżvilupp sesswali;
- tinżamm l-imġiba preventiva, protettiva għat-tnaqqas tar-riskji; u
- tiżdied il-kunfidenza tat-tfal fl-iżvilupp tas-sesswalità u l-identità tagħhom.

Fost diversi kwistjonijiet u suġġetti oħra, l-edukazzjoni sesswali tinkludi t-tagħlim u l-fehim tas-sess, tas-sesswalità u tas-saħħa sesswali; l-importanza ta' relazzjonijiet stabbli u mimlija bl-imħabba; l-importanza taż-żwieġ għall-familja; l-importanza tar-rispett, l-imħabba u l-kura; ir-rispett tal-ħajja mill-mument tal-konċepiment u r-rispett lejn id-diversità sesswali.

Għaliex hija importanti l-edukazzjoni fuq is-sesswalità u r-relazzjonijiet?

Iż-żieda fit-tolleranza għad-diversità u l-prattiċi sesswali mill-ġenerazzjoni taż-żgħażagħ Maltin li tielgħa, aktarx li – b'mod ċert – lokalment se twassal għal aktar sekularizzazzjoni tas-sesswalità. Ħafna żgħażagħ jersqu lejn il-ħajja adulta b'ħafna messaġġi konfużi dwar is-sesswalità u l-ġeneru. Iż-żgħażagħ li ma jkunux ippreparati kif jixraq għall-ħajja sesswali tagħhom aktarx li jibqgħu vulnerabbli għall-intimidazzjoni, l-abbuż u l-isfruttament, għal tqala mhux mistennija u għal infezzjonijiet trażmessi sesswalment, bħall-HIV. Jeħtieġ li l-adolexxenti jingħataw l-informazzjoni, ikollhom il-ħiliet, l-impenn għall-futur u, xi drabi, il-ħarsien li lkoll jgħinuhom jevitaw is-sess, it-tqala qabel żmienha u l-infezzjonijiet mis-sess, bħall-HIV u l-AIDS. Jeħtieġu l-ħiliet biex jistabbilixxu relazzjonijiet sesswali b'saħħithom u li ma jisfruttawhomx.

Fin-nuqqas ta' informazzjoni xjentifika korretta u sħiħa, li ma tiġġudikax, adattata għall-età, is-sensittività, u l-kultura, it-tfal u ż-żgħażagħ ħafna drabi jirċievu messaġġi kontradittorji

jew ħżiena mill-ħbieb, mill-mezzi tax-xandir u minn sorsi oħra li mhux ta' min joqgħod fuqhom. Dawn iħallu impatt fuq il-valuri u t-twemmin kulturali ta' kulħadd, b'mod speċjali fuq iż-żgħażagħ. Dan l-impatt negattiv ħafna drabi jiggrava minħabba l-injoranza, il-mistħija, is-silenzju, u d-diżapprovazzjoni ta' diskussjoni miftuħa fuq suġġetti relatati mas-sesswalità mill-adulti, inkluż mill-ġenituri u l-għalliema, fi żmien meta l-aktar ikun hemm bżonn li ssir.

Edukazzjoni sesswali ta' kwalità tajba, bi proċess magħmul bil-għaqal u mifrux fuq diversi fażijiet mill-bidu tal-iskola formali, tibbilanċja dan kollu permezz tal-provvista ta' informazzjoni korretta, b'enfasi fuq il-valuri u r-relazzjonijiet. Għalhekk l-edukazzjoni sesswali hi importanti għax tgħin lit-tfal u ż-żgħażagħ jifhmu u jittrattaw ir-relazzjonijiet tagħhom mal-ġenituri, l-għalliema, ma' adulti oħra, mal-ħbieb, mal-kollegi u ma' persuni oħra fil-komunitajiet tagħhom, b'mod pożittiv.

Kif jistgħu jintlaħqu l-ħtiġijiet tat-tagħlim għaż-żgħażagħ fuq is-sesswalità u r-relazzjonijiet?

Id-dibattiti dwar l-edukazzjoni sesswali – fuq min għandu jipprovdiha u kif, u x'tiġbor fiha – huma kontinwi u mqanqla. Hemm ukoll il-mistoqsijiet tas-soltu bħal, ngħidu aħna, kif il-ġenituri u l-edukaturi għandhom ikellmu lill-adolexxenti dwar is-sess. Bit-tibdil fil-valuri, fl-attitudnijiet u fl-imġiba sesswali tagħna, il-ħtiġijiet tat-tagħlim fuq is-sesswalità u r-relazzjonijiet immirat għaż-żgħażagħ, jinbidlu wkoll. Dan kollu hu ta' sfida għall-prattiċi u l-interventi edukattivi li kienu jsiru qabel fuq is-sesswalità u joħloq sfidi ġodda għall-ġenituri u l-edukaturi biex jilħqu l-ħtiġijiet tat-tagħlim għaż-żgħażagħ tal-lum. L-edukazzjoni li tippermetti liż-żgħażagħ jiżviluppaw l-għarfien u l-ħiliet tagħhom dwar is-sesswalità u r-relazzjonijiet, tkun effettiva aktar jekk l-edukaturi jikkunsidraw l-ideat u l-prattiċi attwali tal-udjenza li jkollhom quddiemhom. L-edukaturi għandhom ikunu jafu bis-sottokulturi sesswali differenti taż-żgħażagħ jekk iridu li l-programmi u l-interventi tagħhom ikunu effettivi.

L-edukazzjoni u t-tagħlim dwar is-sesswalità u r-relazzjonijiet trid tkun indirizzata fuq dokumenti ta' politika u linji gwida prattiċi maħsuba għal programmi edukattivi u interventi li, b'mod effettiv, jistgħu jilħqu l-ħtiġijiet tat-tagħlim tat-tfal u ż-żgħażagħ. Dan għandu jsir bl-involviment u bil-parteċipazzjoni sħiħa tal-ġenituri, il-kustodji, l-edukaturi u l-professjonisti l-oħra tal-proċess tat-tagħlim ta' dawn iż-żgħażagħ. Minħabba l-kumplessità li jsib kull edukatur, ġenitur jew kustodju tat-tfal biex ikun ta' gwida u ta' għajnuna f'dan il-proċess ta' tkabbir u tagħlim, il-gwida għandha tkun żviluppata b'tali mod li tgħin lill-edukaturi jsibu l-bilanċ bejn dak li jridu jkunu jafu ż-żgħażagħ u dak li hu tajjeb u relevanti għall-età tagħhom, b'mod speċjali għall-iżvilupp u l-implimentazzjoni tal-programmi edukattivi, għall-interventi u għall-materjali relatati mas-sesswalità u r-relazzjonijiet. Dawn huma suġġetti sensittivi u joffru sfida lil dawk li għandhom ir-responsabbiltà li jfasslu l-edukazzjoni sesswali u jwassluha liż-żgħażagħ. Għandhom ikunu kkunsidrati wkoll il-ħtiġijiet tal-aktar żgħażagħ vulnerabbli u ta' gruppi speċjali.

Barra minn hekk, importanti li ssir enfasi biex il-programmi jkunu adattati lokalment u relevanti kulturalment, ħalli jgħinu lill-kustodji tal-kultura fil-komunità, u li jkunu mfassla b'mod loġiku biex jindirizzaw u jkejlu fatturi partikolari bħalma huma t-twemmin, il-valuri, l-attitudinijiet, u l-ħiliet li jistgħu jaffettwaw l-imġiba sesswali. Kull min hu involut fit-tfassil, fit-twassil u fl-evalwazzjoni tal-edukazzjoni sesswali fl-iskola u lil hinn minnha, u l-iżviluppaturi tal-kurrikulu, l-amministraturi tal-iskejjel u l-għalliema, l-edukaturi tas-saħħa u dawk li jaħdmu maż-żgħażagħ, żgur li jsibu din il-gwida ta' għajnuna.

Din il-gwida u l-politika jgħinu biex:

- tingħaraf aktar il-ħtieġa ta' programmi edukattivi fuq is-sesswalità billi tiżdied il-kuxjenza u t-tħassib fuq suġġetti relatati mas-saħħa sesswali u riproduttiva li taffettwa lit-tfal u ż-żgħażagħ;
- jipprovdu stampa aktar ċara tal-edukazzjoni sesswali, x'inhu l-għan tagħha, u x'inhuma r-riżultati possibbli li toffri;
- jipprovdu gwida lill-awtoritajiet tal-iskejjel fuq kif jingħata l-appoġġ permezz tal-edukazzjoni sesswali kemm fil-komunità u fl-iskola;
- l-għalliema jkunu mħejjija u tissaħħaħ il-kapaċità istituzzjonali għall-għoti ta' edukazzjoni sesswali tajba u ta' kwalità; u
- jiġu żviluppati materjali u programmi edukattivi dwar is-sesswalità li jkunu miftuħa, kulturalment relevanti u adattati skont l-etajiet tat-tfal u ż-żgħażagħ tagħna.

X'inhuma l-miri tal-edukazzjoni sesswali?

L-edukazzjoni fuq is-sesswalità u r-relazzjonijiet għandha l-għan li tgħin lit-tfal u ż-żgħażagħ fl-iżvilupp fiżiku, emozzjonali u morali; biex jirrispettaw u jieħdu ħsieb tagħhom infushom; u jimxu 'l quddiem b'kunfidenza mit-tfulija, għall-adolexxenza, għal meta jibdew jitqiesu adulti.

L-għan tal-edukazzjoni tas-sesswalità u r-relazzjonijiet hu estiż ukoll biex jinkludi tagħlim dwar is-saħħa psikoloġika ħalli titjieb il-ħila taż-żgħażagħ biex jaffrontaw l-emozzjonijiet tagħhom. Fil-fatt, l-edukazzjoni sesswali għandha tkun element f'għan aktar wiesa' ta' żvilupp ta' riżorsi emozzjonali biex ikollna 'ċittadini emozzjonalment intelliġenti'. L-intelliġenza emozzjonali, li bejn wieħed u ieħor għandha l-istess kunċett tal-letteratura emozzjonali, ġiet imfissra bħala:

> "il-ħila li biha nifhmu lilna nfusna u lill-oħrajn u li, b'mod partikolari, tagħmilna konxji u tgħinna nifhmu u nużaw, b'kompetenza, l-informazzjoni dwar l-istat emozzjonali tagħna u tal-oħrajn. Tinkludi l-ħila li nifhmu, nesprimu u nittrattaw l-emozzjonijiet personali tagħna, u li nwieġbu għall-emozzjonijiet tal-oħrajn, b'modi li jkunu ta' għajnuna għalina u għall-oħrajn." *Weare (2004)*

Dan kollu għandu jkun ibbażat fuq kunċetti li jkunu konsistenti mal-valuri li jirriflettu t-twemmin tal-kuntest soċjali, kulturali u soċjopolitiku Malti u tal-komunità Maltija f'soċjetà pluralista.

L-edukazzjoni sesswali hi attività mibnija fuq il-valuri jew mingħajr valuri?

Sa minn meta bdiet tissemma, fil-bidu tas-seklu għoxrin, l-edukazzjoni sesswali qajmet diversi dibattiti interessanti u kontroversjali. Dan, prinċiparjament, sar minħabba d-dimensjoni morali tagħha. Kif intqal diġà, l-edukazzjoni sesswali tista' toffri informazzjoni utli liż-żgħażagħ li tkun għall-età tagħhom, kulturalment relevanti u xjentifikament korretta fuq suġġetti relatati mas-sesswalità, is-saħħa sesswali u r-relazzjonijiet. Għalhekk, l-edukazzjoni sesswali hi dwar il-ħajja privata u intima tal-persuna, għandha x'taqsam mal-emozzjonijiet intensi relatati mal-intimità, il-pjaċir, l-affezzjoni, l-ansjetà, is-sens ta' ħtija, u l-mistħija. Ma tistax ma tkunx mibnija fuq il-valuri għax mhuwiex possibbli li tifred il-kunsiderazzjonijiet tal-valuri mid-diskussjonijiet dwar is-sesswalità. F'dan il-kuntest, b''valuri' nifhmu l-prinċipji u l-konvinzjonijiet fundamentali li bihom in-nies jiġġudikaw it-twemmin u l-imġiba tagħhom bħala tajba, korretta, mixtieqa u li jistħoqqilha rispett. Meta jkunu involuti l-ġudizzji morali dwar dak li hu ta' valur u li mhux, u dwar dak li hu tajjeb u mhux, dejjem se ssib lil min ma jaqbilx.

It-tixrid tal-valuri kulturali minn ġenerazzjoni għall-oħra huwa parti kritika tas-soċjalizzazzjoni; jinkludi valuri relatati mal-ġeneru u s-sesswalità. Iż-żgħażagħ huma esposti għal diversi sorsi ta' informazzjoni u valuri (eż. mill-ġenituri, l-għalliema, il-mezzi tax-xandir, il-ħbieb). Ħafna drabi dawn jippreżentawlhom valuri alternattivi jew saħansitra żbaljati dwar il-ġeneru, l-ugwaljanza ta' bejn il-ġeneri u s-sesswalità. Għaldaqstant, l-edukazzjoni sesswali ma toffrix biss informazzjoni, imma wkoll għajnuna għall-kisba tal-ħiliet u l-kompetenzi u għall-iżvilupp tal-pożizzjoni u l-attitudni personali relatata mas-sesswalità. Toffri opportunità strutturata liż-żgħażagħ biex jesploraw l-attitudnijiet u l-valuri, jieħdu d-deċiżjonijiet, u jiksbu ħiliet oħra li jiġu bżonn fil-ħajja biex jagħmlu għażliet infurmati dwar il-ħajja sesswali tagħhom. Iż-żgħażagħ, sew jekk jagħżlu li jkunu attivi sesswalment u sew jekk le, l-edukazzjoni sesswali tkunilhom ta' għajnuna għax tagħti prijorità lill-kisba u/jew lill-infurzar mill-ġdid tal-valuri bħalma huma r-rispett, l-aċċettazzjoni, it-tolleranza, l-ugwaljanza, l-empatija, ir-reċiproċità u r-responsabbiltà, li huma lkoll meħtieġa biex relazzjoni sesswali u soċjali tikber b'saħħitha.

L-ambjenti għall-edukazzjoni sesswali: ir-rwol tal-iskejjel u l-familji

Fl-imgħoddi, id-dibattiti dwar l-edukazzjoni sesswali kienu jiffukaw fuq jekk dan it-tagħlim għandux isir fl-iskejjel jew jitħalliex biss f'idejn il-ġenituri. Dan kien isir minħabba l-biża' li t-tfal għandhom l-innoċenza naturali li tista' tintilef minn kmieni wisq minħabba lezzjonijiet maħsuba biex jgħarrfuhom dwar is-sess. Kien hemm ukoll il-biża' li dan it-tip ta' tagħlim jista' jħalli effett negattiv fuq l-imġiba tat-tfal – biża' li għalkemm m'għandha l-ebda bażi, xorta waħda għadha teżisti. Il-kwalità tal-innoċenza m'għandhiex tkun imfixkla mal-injoranza. L-abbuż sesswali fuq it-tfal aktarx li jiżdied jekk it-tfal ikollhom nuqqas ta' għarfien fuq is-sess.

Is-settur tal-edukazzjoni għandu rwol kritiku biex iħejji lit-tfal u ż-żgħażagħ għar-rwoli u r-responsabbiltajiet tagħhom ta' adulti; il-passaġġ għall-adultezza jitlob li huma jkunu infurmati u jkollhom l-għarfien u l-ħiliet meħtieġa biex jagħmlu għażliet responsabbli fil-ħajja soċjali u sesswali tagħhom. L-ambjenti tal-iskola jipprovdu opportunità importanti biex jilħqu numru kbir ta' adolexxenti permezz ta' edukazzjoni sesswali sostenibbli, qabel ma jibdew ikunu attivi sesswalment. Is-sistemi tal-iskejjel għandhom diġà infrastruttura tajba, inkluż għalliema li huma mħarrġa u li huma sors ta' informazzjoni li tista' tafdah, u jistgħu joffru opportunitajiet ta' programmi fit-tul permezz ta' kurrikuli formali. Barra minn hekk, l-evidenza lokali turi li ħafna adolexxenti qed ikollhom l-ewwel esperjenza sesswali tagħhom meta jkunu għadhom l-iskola u għalhekk dan il-qasam hu aktar importanti għax jista' jkun ta' opportunità għall-provvista tal-edukazzjoni dwar is-saħħa sesswali u riproduttiva.

L-edukazzjoni sesswali għandha tkun responsabbli minnha l-iskola kollha u għandha tingħata lill-istudenti mhux bit-tagħlim biss, imma wkoll permezz tar-regoli tal-iskola, tal-prattiċi li jkun hemm fl-iskola, tal-kurrikulu u tal-materjali tat-tagħlim. L-awtoritajiet tal-iskejjel għandhom il-poter li jirregolaw ħafna aspetti tal-ambjent tat-tagħlim biex dan ikun protettiv u ta' appoġġ. L-iskejjel jistgħu jkunu wkoll ċentri ta' għajnuna soċjali, istituzzjonijiet ta' fiduċja li jistgħu jinvolvu lit-tfal, lill-ġenituri, lill-familji u l-komunitajiet ma' servizzi oħra (bħas-servizzi tas-saħħa). Imma l-iskejjel jistgħu jkunu effettivi biss jekk jassiguraw il-ħarsien u s-saħħa tal-istudenti u l-istaff tagħhom, jekk jipprovdu opportunitajiet relevanti ta' tagħlim, u jekk jorbtu flimkien is-servizzi psikosoċjali, soċjali u

tas-saħħa.

L-awtoritajiet tal-iskejjel u l-għalliema fil-klassijiet huma responsabbli biex jaħdmu flimkien mal-ġenituri u l-komunitajiet ħalli jassiguraw il-ħarsien u stil ta' għajxien f'saħħtu għat-tfal u ż-żgħażagħ. L-awtoritajiet tal-edukazzjoni u tas-saħħa għandhom ir-responsabbiltà li jgħinu lill-ġenituri billi jwieġbu għall-isfida li lit-tfal u ż-żgħażagħ jagħtuhom aċċess għall-għarfien u l-ħiliet li jeħtieġu fil-ħajja personali, soċjali u sesswali tagħhom.

Imma l-edukazzjoni dwar is-sesswalità ma sseħħx biss fl-iskejjel. Hi persistenti fil-kultura tagħna bl-aġir tal-adulti, bil-messaġġi mgħoddija mix-xandir, bil-komunikazzjoni tagħna ma' xulxin u ma' tal-familja, u bil-liġijiet, bil-valuri reliġjużi u permezz ta' valuri oħra. Kull tarbija, mill-mument li titwieled tibda l-edukazzjoni tagħha, l-ewwel b'messaġġi mhux verbali u aktar tard b'messaġġi verbali wkoll. L-edukazzjoni sesswali hi parti mill-edukazzjoni ġenerali tat-tfal u tingħata l-ħin kollu, imqar jekk b'mod inkonxju. Il-mod li bih il-ġenituri jirrelataw ma' xulxin jgħaddi eżempji ċari lit-tfal fuq kif jimxu r-relazzjonijiet. Il-ġenituri huma wkoll mudelli (xempji) tar-rwoli tal-ġeneru u tal-espressjoni tal-emozzjonijiet, tas-sesswalità u tal-affezzjoni. Meta dawn ma jitkellmux dwar is-sesswalità (pereżempju ma jsemmux l-organi sesswali), xorta waħda jkunu qed jgħallmu lil uliedhom xi ħaġa dwar is-sesswalità (is-silenzju jista' jkun interpretat bħala skumdità). L-ambjent ġenerali jinfluwenza wkoll is-soċjalizzazzjoni sesswali tat-tfal, ngħidu aħna lit-tfal tal-*kindergarten* jew il-kurżità tat-tfal fuq ġisimhom stess jew ġisem sħabhom.

It-tagħlim dwar is-sesswalità, mgħoddi bis-subkonxju jew b'mod naturali, jista' jkun ikkumplimentat b'mod attiv bit-tagħlim u bl-għoti ta' informazzjoni. Il-benefiċċju ta' dan il-metodu hu n-normalizzazzjoni tas-suġġett tas-sesswalità. Il-mistoqsijiet tat-tfal jitwieġbu b'mod adattat skont l-età tagħhom u b'hekk iqisu s-suġġetti relatati mas-sesswalità bħala pożittivi u ta' gost. Għalhekk ikunu jistgħu jiżviluppaw ukoll attitudni pożittiva lejn ġisimhom u jitgħallmu ħiliet xierqa ta' komunikazzjoni (pereżempju l-ismijiet korretti tal-partijiet tal-ġisem). Fl-istess waqt, it-tfal jitgħallmu li hemm limiti u regoli soċjali li jridu jirrispettawhom (eż. ma tistax tmiss lil kull min trid). Aktar importanti minn hekk, jitgħallmu jagħrfu u jesprimu l-konfini tagħhom (li tista' tgħid le; li tista' titlob l-għajnuna). F'dan is-sens, l-edukazzjoni sesswali sservi wkoll ta' edukazzjoni soċjali u ta' kontribut għall-prevenzjoni tal-abbuż sesswali.

Hu daqstant ieħor importanti li l-edukazzjoni sesswali formali tingħadda lit-tfal u ż-żgħażagħ 'il barra mill-iskola, speċjalment lil dawk li jkunu ġew emarġinati minħabba diversi raġunijiet. Dawn l-ambjenti jistgħu jkunu istituzzjonijiet tas-saħħa mentali taż-żgħażagħ, żgħażagħ b'diżabilitajiet fiżiċi jew tat-tagħlim, tfal fl-isptarijiet, żgħażagħ li jkunu jeħtieġu kura fit-tul, u tfal li jkunu qed jingħataw xi forma ta' kura.

Hemm xhieda li l-edukazzjoni sesswali taħdem?

Filwaqt li mhux realistiku li wieħed jippretendi li programm edukattiv waħdu jista' jelimina r-riskju tal-HIV u ta' infezzjonijiet (STIs) oħra, it-tqala mhux ippjanata, l-attività sesswali involontarja jew abbużiva u l-isfruttament, tajjeb ninnutaw li l-programmi mfassla u implimentati kif suppost jistgħu jnaqqsu ftit minn dawn ir-riskji u l-perikli. Diversi studji eżaminaw ir-relazzjoni ta' bejn l-edukazzjoni sesswali u l-bidu tal-esperimentazzjoni sesswali. Fil-maġġoranza tagħhom, minkejja l-varjetà tal-metodoloġiji użati, fil-pajjiżi li ġew studjati u fis-sena tal-pubblikazzjoni, instabet ftit li xejn xhieda li l-edukazzjoni sesswali tħeġġeġ l-esperimentazzjoni jew iżżid l-attività sesswali. Għalhekk, b'ċertu grad ta' ċertezza, jista' jingħad li l-edukazzjoni sesswali ma żżidx l-attività sesswali. Dawn il-programmi effettivi joffru l-opportunità lill-istudenti biex jesploraw u jħaddnu valuri diversi, biex jastjenu minn espressjoni ġenitali ta' intimità, u biex jiskopru x'modi oħra jistgħu jużaw ħalli juru l-affezzjoni tagħhom; kif ukoll kif iżommu relazzjoni sesswali fit-tul, ta' mħabba u lealtà reċiproka.

Dan l-aħħar sar studju vast fuq diversi studji li esploraw l-impatt tal-edukazzjoni tas-sesswalità u r-relazzjonijiet fuq l-imġiba sesswali. Dan jindika li l-programmi effettivi tat-tagħlim jistgħu:-

- inaqqsu l-informazzjoni żbaljata u jżidu l-għarfien korrett;
- jiċċaraw u jsaħħu l-valuri u l-attitudnijiet pożittivi;
- iżidu l-ħiliet biex wieħed ikun jista' jagħmel deċiżjoni infurmata u jaġixxi dwarha;
- itejbu l-ideat u l-fehmiet dwar il-gruppi tal-ħbieb u n-normi soċjali;
- iżidu l-komunikazzjoni mal-ġenituri jew ma' adulti oħra ta' fiduċja;
- jgħinu biex ikun hemm astinenza jew dewmien għall-ewwel relazzjoni sesswali;
- inaqqsu l-frekwenza tal-attività sesswali mingħajr protezzjoni;
- inaqqsu n-numru ta' sieħba sesswali; u
- iżidu l-użu ta' mezzi ta' protezzjoni għal kontra t-tqala mhux mistennija u l-infezzjonijiet ta' wara att sesswali penetranti

X'jagħmel l-edukazzjoni sesswali 'effettiva'?

Mal-ewwel każijiet ta' HIV u AIDS fit-tmeninijiet, il-qofol tad-dibattitu mexa minn *jekk* għandux ikun hemm

edukazzjoni sesswali għal *kif* din l-edukazzjoni għandha tingħata. Għalhekk bdiet titqies in-natura tal-edukazzjoni sesswali u x'għandha tkun ir-raġuni soċjali, politika u kulturali aċċettabbli ta' din il-prattika edukattiva. Sfortunatament ħafna mid-diskors pubbliku li jsir illum fuq is-sesswalità jkun kważi kollu relatat mar-riskji u l-perikli bħall-abbuż, il-vizzji u d-dipendenza, il-problemi tas-saħħa, l-infezzjonijiet, u t-tqala fost l-adolexxenti. Id-diskors pubbliku dwar il-benefiċċji fiżjoloġiċi u psikosoċjali tal-espressjoni sesswali ftit li xejn jissemmew.

Ħafna drabi jiġi argumentat li l-iskop tal-edukazzjoni sesswali għandu jkun aktar ambizzjuż milli sempliċiment biex inaqqas il-konsegwenzi negattivi tal-imġiba sesswali fost l-adolexxenti, u li din l-edukazzjoni m'għandhiex tkun proċess negattiv li jbeżżagħhom minn dil-forza bijoloġika b'saħħitha. L-edukazzjoni sesswali li tisħaq messaġġi ta' biża', riżultati ta' kastig minħabba l-esperimentazzjoni jew valuri li llum huma meqjusa li 'għadda żmienhom', tfalli milli tilħaq lil dawk li l-aktar għandhom bżonn intervent.

Minflok, l-edukazzjoni sesswali għandha tikkunsidra l-aspetti pożittivi tas-sesswalità u tar-relazzjonijiet intimi. Id-diskors tagħha għandu jkun magħmul għal realtà li taqbel mal-esperjenzi tal-ħajja taż-żgħażagħ.

Saret ukoll evalwazzjoni indipendenti tal-programmi edukattivi dwar is-sesswalità u r-relazzjonijiet. Din uriet l-effettività tagħhom fis-soċjetà u ħareġ li bihom, fost l-oħrajn, żdied l-għarfien fuq is-suġġett, ġew iċċarati l-valuri u l-attitudnijiet, u żdiedu l-ħiliet relatati mal-imġiba. L-evalwazzjoni identifikat ukoll numru ta' rakkomandazzjonijiet li oriġinaw minn karatteristiċi komuni ewlenin ta' dawn il-programmi ta' suċċess. Dawn huma:-

- L-implimentazzjoni ta' programmi li jinkludu tal-anqas tnax-il sessjoni jew aktar.
- Sensiela ta' sessjonijiet mifruxa fuq diversi snin.
- Edukazzjoni sesswali mmexxija mill-ħbieb versus dik immexxija mill-adulti.
- L-iffukar fuq miri ċari li jiddeterminaw il-kontenut tal-kurrikulu, il-metodu tat-tagħlim u l-attivitajiet. Dawn il-miri għandhom jinkludu l-prevenzjoni tal-HIV, infezzjonijiet oħra u/jew tqala mhux mistennija.
- L-iffukar fuq imġibiet sesswali u protettivi riskjużi.
- L-indirizzar ta' sitwazzjonijiet speċifiċi li jistgħu jwasslu għal att sesswali penetranti mhux mixtieq jew mingħajr protezzjoni, u fuq kif dawn jistgħu jkunu evitati.
- L-għoti ta' messaġġi ċari dwar imġiba li tnaqqas ir-riskji tal-infezzjonijiet trażmessi bis-sess jew abbinati mat-tqala.
- L-iffukar fuq fatturi speċifiċi ta' riskju u ta' protezzjoni li jaffettwaw imġiba sesswali partikolari u li jistgħu jinbidlu bi programm ibbażat fuq il-kurrikulu (eż. l-għarfien, il-valuri, in-normi soċjali, l-attitudnijiet u l-ħiliet).
- L-applikazzjoni ta' metodi parteċipatorji ta' tagħlim li jinvolvu lill-istudenti b'mod attiv u li jgħinuhom jinternalizzaw u jintegraw l-informazzjoni mgħoddija lilhom.
- L-implimentazzjoni ta' diversi attivitajiet edukattivi mfassla apposta biex ibiddlu kull riskju u l-fatturi protettivi.
- Il-provvista ta' informazzjoni xjentifika korretta dwar ir-riskji tas-sess mingħajr protezzjoni u l-effettività tal-metodi differenti ta' protezzjoni.
- L-indirizzar tal-ideat li jeżistu fuq ir-riskju (b'mod speċjali ċ-ċansijiet relatati).
- L-indirizzar tal-valuri personali, il-fehmiet tal-familja u n-normi tal-ħbieb dwar l-attività sesswali u/jew il-fatt li jkollok aktar minn sieħeb/sieħba wieħed/waħda.
- L-indirizzar ta' attitudnijiet individwali u n-normi tal-ħbieb dwar l-użu tal-kondoms u l-kontraċettivi.
- L-indirizzar tal-ħiliet u l-effiċjenza personali biex tuża dawn il-ħiliet.
- It-tagħlim ta' dawn is-suġġetti f'sekwenza loġika.

L-Ostakli tal-Edukazzjoni Sesswali

Minkejja l-ħtieġa kbira għal edukazzjoni effettiva fuq is-sesswalità u r-relazzjonijiet li tista' tgħin biex tindirizza l-ħtiġijiet taż-żgħażagħ ħalli jevitaw il-mard u jgawdu aktar minn żvilupp u espressjoni sesswali pożittiva, l-evidenza turi li f'numru ta' skejjel Maltin din għadha mhix qed tingħata. Ħafna nies, inkluż il-mexxejja tal-komunità, il-kapijiet tal-iskejjel, u l-għalliema u l-ġenituri, mhumiex konvinti mill-ħtieġa li hawn għall-edukazzjoni sesswali. Ostakli oħra li qed ixekklu l-edukazzjoni sesswali jinkludu:-

- Ir-reżistenza 'konxja' jew 'antiċipata' minħabba n-nuqqas ta' għarfien fuq in-natura, l-għan u l-effetti tal-edukazzjoni sesswali.
- Il-biża' li l-edukazzjoni sesswali tista' twassal għal prattiċi sesswali sa minn età bikrija.
- Il-biża' li l-edukazzjoni sesswali tneħħi l-'innoċenza' tat-tfal.
- Il-biża li l-edukazzjoni sesswali tmur kontra l-kultura jew ir-reliġjon.
- It-twemmin li l-edukazzjoni sesswali għandha tkun fdata biss f'idejn il-ġenituri jew il-familja estiża.
- Il-biża' li l-ġenituri joġġezzjonaw għall-edukazzjoni sesswali mgħallma fl-iskejjel.
- It-twemmin li l-edukazzjoni sesswali tista' tkun tajba għaż-żgħażagħ imma mhux għat-tfal.
- Għalliema li lesti jgħallmu l-edukazzjoni sesswali imma li ma jħossuhomx komdi u li m'għandhomx il-ħiliet u l-kunfidenza meħtieġa biex jagħmlu dan.
- Il-valuri personali u professjonali tal-għalliema jistgħu jkunu wkoll f'kunflitt mas-suġġetti li jintalbu jgħallmu, jew

inkella ma jkunx hemm gwida ċara ta' xi jridu jgħallmu u kif.

Xi ġenituri jista' jkollhom fehmiet partikolari u jkunu mħassba fuq l-effetti tal-edukazzjoni sesswali. Xi kultant, dan it-tħassib ikun ibbażat fuq informazzjoni limitata jew fuq ideat żbaljati dwar in-natura u l-effetti tal-edukazzjoni sesswali, jew ikun ibbażat fuq l-ideat tan-normi tas-soċjetà. Il-kooperazzjoni u l-għajnuna għall-ġenituri, il-familji u l-persuni l-oħra fil-komunità għandhom ikunu mfittxija mill-bidu u kontinwament riinfurzati minħabba li l-fehmiet u l-imġiba taż-żgħażagħ jiġu influwenzati ħafna mill-valuri, min-normi soċjali u mill-kundizzjonijiet tal-familja u tal-komunità. Tajjeb li jkun enfasizzat li t-tħassib ewlieni tal-iskejjel u tal-ġenituri fuq il-promozzjoni tas-saħħa u s-sigurtà tat-tfal u ż-żgħażagħ hu komuni ħafna.

It-tħassib tal-ġenituri jista' jkun indirizzat permezz ta' programmi paralleli li jagħmluhom midħla tal-kontenut tat-tagħlim ta' wliedhom, li jagħtuhom il-ħila li jikkomunikaw dwar is-sesswalità b'mod aktar miftuħ u onest magħhom, li jneħħulhom il-biżgħat u li jgħinu fl-isforzi tal-iskejjel biex iwasslu edukazzjoni sesswali tal-aqwa kwalità. Ir-riċerka wriet li waħda mill-aktar modi effettivi li biha tista' tiżdied il-komunikazzjoni fuq is-sesswalità bejn il-ġenituri u t-tfal hija permezz tax-xogħol mogħti lit-tfal biex jiddiskutu s-suġġetti magħżula mill-iskola f'darhom, mal-ġenituri u adulti oħra li jafdaw. Jekk l-għalliema u l-ġenituri jgħinu lil xulxin fl-implimentazzjoni ta' proċess ta' tagħlim iggwidat u strutturat, hemm ċans akbar li t-tfal u ż-żgħażagħ jiżviluppaw aktar personalment.

Sources of Help

Id-Dipartiment tal-Kurrikulu u t-Tagħlim Elettroniku
Iċ-Ċentru tal-Kurrikulu
It-Taqsima tal-Istudji Umanistiċi
L-Uffiċjali Edukattivi tal-Iżvilupp Personali u Soċjali (PSD)
Triq Sarria, Il-Furjana, Tel: 2598 2606 / 2598 2607
Indirizz elettroniku: eau@gov.mt
Sit: www.curriculum.gov.mt/information.htm

Iċ-Ċentru ta' Koordinazzjoni għar-Riċerka fuq is-Sesswalità u s-Saħħa Sesswali
Il-Programm ta' Riċerka fuq is-Saħħa Sesswali
Il-Fakultà tax-Xjenzi tas-Saħħa
L-Università ta' Malta
L-Isptar Mater Dei
Blokk A, Sular 1, Kamra 70
L-Imsida MSD 2080

Koordinatur: Dr Roderick Bugeja
Tel: 23401165
Mob: 99896308
Indirizz elettroniku: roderick.bugeja@um.edu.mt

Glossarju ta' Termini

Uħud minn dawn id-definizzjonijiet ittieħdu mis-'Sexual Diversity Tool Kit of the International Planned Parenthood Federation'. Dawn it-termini jistgħu jvarjaw fl-interpretazzjoni u d-definizzjoni skont il-pajjiż u l-kuntest kulturali.

A

Adenokarċinoma: Kanċer li jibda fl-inforra taċ-ċelloli tal-glandoli tal-ġisem.

AIDS *jew* **Acquired Immunodeficiency Syndrome:** Infezzjoni li tinxtered bis-sess bil-*virus* tal-HIV u li tista' tkun fatali. Dan jattakka u jdgħajjef is-sistema immunitarja tal-ġisem u jagħmilha aktar esposta għall-mard infettiv li s-soltu tkun kapaċi tiġġilidlu.

Alleat/a: Persuna li tgħin jew taqbeż għal membri ta' komunità differenti minn tagħha. Taħdem fuq id-differenzi ta' bejniethom biex ikunu jistgħu jintlaħqu għanijiet komuni. Din il-persuna tista', ngħidu aħna, tgħin u taħdem favur id-drittijiet tal-persuni LGBTI.

Amenorrea primarja: Kundizzjoni li biha tfajla qatt ma jkollha l-ewwel perjodu tal-menstruwazzjoni tagħha.

Amenorrea sekondarja: Kundizzjoni li fiha l-mara li kien ikollha ċikli normali ta' menstruwazzjoni ma jibqax ikollha l-perjodu menstruwali ta' kull xahar.

Amenorrea: Meta mara ma jkollhiex menstruwazzjoni.

Androġeni: Ormoni fl-irġiel u n-nisa. L-androġen ewlieni jissejjaħ it-testosteron. Dan jgħin biex jinżammu l-muskoli, il-massa tal-għadam u biex is-sistema sesswali tal-irġiel u tan-nisa tkun b'saħħitha. Peress li n-nisa għandhom bżonn inqas testosteron mill-irġiel, ħafna drabi jkollhom livelli baxxi ħafna ta' androġeni. Il-livelli għoljin ta' androġeni fin-nisa jistgħu jikkawżawlhom pil żejjed fil-wiċċ u xagħar mal-ġisem kollu. L-androġeni huma magħrufa wkoll li jikkawżaw il-ponot fl-irġiel u fin-nisa. Xi pilloli kontraċettivi orali jaħdmu kontrihom u jistgħu jnaqqsu dawn il-ponot (akne).

Androġinu: Persuna li d-dehra u l-espressjoni personali tagħha jinkludu taħlita ta' karatteristiċi u/jew imġiba femminili u maskili. Persuna li mhix identifikata bħala raġel jew mara fil-kuntest tal-istandards soċjali tal-maskilinità u l-femminilità.

Anorgażmja: Id-dewmien jew in-nuqqas tal-qofol sesswali (l-orgażmu).

Anus: Il-fetħa tal-musrana d-dritta (ir-rektum) għall-barra l-ġisem.

Asesswali: Persuna li ma jkollhiex xhieda ta' sess jew ta' organi sesswali. Dan it-terminu jista' jirreferi għal persuna li ma tkunx attiva sesswalment, jew li ma tinġibidx sesswalment lejn ħaddieħor.

Astinenza sesswali: Metodu naturali ta' kontraċezzjoni meta l-mara u raġel ma jkollhomx x'jaqsmu sesswalment waqt il-fażi fertili taċ-ċiklu menstruwali tal-mara biex tkun evitata t-tqala. L-astinenza ma toffrix protezzjoni kontra l-infezzjonijiet li huma trażmessi sesswalment *(STI)* jekk l-att sesswali jsir ma' persuna infettata.

Astinenza: Metodu naturali ta' kontraċezzjoni li fih il-mara u r-raġel ma jkollhomx x'jaqsmu sesswalment fil-fażi fertili taċ-ċiklu menstruwali tal-mara **ħalli** jevitaw li din tinqabad tqila. L-astinenza ma toffri l-ebda protezzjoni kontra l-infezzjonijiet trażmessi sesswalment jekk is-sess isir ma' persuna infettata.

Att kriminali ta' mibegħda: Il-liġi tal-atti kriminali ta' mibegħda ħafna drabi tiddefinixxi att bħala kriminali għax ikun immotivat mir-razza, il-kulur, ir-reliġjon, l-oriġini nazzjonali, l-etniċità, il-ġeneru, id-diżabilità, jew l-orjentazzjoni sesswali ta' persuna.

Att sesswali penetranti: Dan jinvolvi l-penetrazzjoni (id-dħul) tal-pene fil-vaġina, magħruf ukoll bħala l-'kopulazzjoni'. L-att sesswali penetranti f'att *anali* jew *orali* ma jinvolvix il-penetrazzjoni fil-vaġina.

B

Bajd (singular: bajda): Iċ-ċellola riproduttiva tal-mara jew *gamete*; bajda, li wara l-fertilizzazzjoni ssir *zygote* u tiżviluppa f'fetu.

Balanite: Infjammazzjoni fil-ġilda li tgħatti r-ras tal-pene.

Balanopostite: Infjammazzjoni fir-ras jew fil-ġilda ta' fuq il-pene.

Bandiera tal-qawsalla: Il-bandiera tal-Qawsalla tal-Libertà kienet iddisinjata fl-1978 minn Gilbert Baker biex tindika d-diversità kbira tal-komunità LGBTIQ. Intgħażlet mill-Assoċjazzjoni Internazzjonali tal-Manifattura tal-Bnadar bħala l-bandiera uffiċjali tal-moviment tad-drittijiet ċivili tal-persuni LGBTIQ.

Beninn: Mhux kanċer, bħal meta ngħidu 'tumur beninn' (tumur żgħir) – il-maqlub ta' **malinn**.

Bifobija: Il-biża' irrazzjonali u l-intolleranza għal persuni bisesswali.

Biġeneru: Tirreferi għal dawk li jħossu li għandhom il-partijiet maskili u femminili fil-personalità tagħhom. Xi nies "biġeneri" jbiddlu l-ilbies, oħrajn eventwalment jistgħu jagħmlu operazzjoni biex jibdlu s-sess, u hemm oħrajn li ma jagħmlu xejn.

Bijopsija ċervikali: Proċedura li fiha t-tabib ineħħi ammont żgħir ta' *tissues* mill-għonq tal-utru biex jeżaminah aktar mill-qrib.

Bijopsija tal-endometriju: Proċedura li fiha jitneħħa kampjun żgħir ta' *tissues* mill-inforra tal-utru (l-endometriju) għall-evalwazzjoni.

Bijopsija: It-tneħħija ta' kampjun żgħir ta' *tissues* għall-eżaminazzjoni.

Bisesswali (jew **bi**)**:** Persuna li hi emozzjonalment, romantikament, u/jew sesswalment miġbuda għaż-żewġ sessi jew ġeneri, imma mhux neċessarjament fl-istess ħin jew bl-istess mod. [Dan it-terminu kien jirreferi għal persuna li tkun miġbuda għaż-żewġ ġeneri jew sessi, imma peress li m'hemmx żewġ sessi biss (ara **intersess** u **transesswali**) u m'hemmx żewġ ġeneri biss (ara **transġeneru**), din id-definizzjoni mhix korretta.]

Bla operazzjoni *jew* **Non-Op:** Tirreferi għall-persuni transesswali li jfittxu li jbiddlu s-sess tagħhom permezz tal-ormoni u li jgħixu fis-sess il-ġdid, imma li ma jagħmlux interventi kirurġiċi. Xi wħud ikollhom dubji mill-operazzjoni, li mhux dejjem tkun ta' suċċess, filwaqt li oħrajn ma jkunux jistgħu iħallsu għal dawn il-proċeduri kirurġiċi li jqumu ħafna flus. Oħrajn iħossuhom tajbin mingħajr intervent kirurġiku.

Brim tat-testikoli: Kundizzjoni li biha l-kurdun tal-isperma jinbaram mat-testikolu u jwaqqaf il-mixja tad-demm lejh. Is-sintomi ta' din il-kundizzjoni jinkludu wġigħ qawwi f'daqqa, tkabbir tat-testikolu affettwat, sensittività u nefħa. Ikun hemm bżonn ta' trattament ta' malajr.

Ċ

Ċelibat: 1) Persuna li tastjeni mill-att sesswali, speċjalment minħabba wegħdiet reliġjużi. 2) Persuna li mhix miżżewġa. Nota: Storikament, il-kelma ċelibat kienet tfisser biss "mhux miżżewweġ"; kien fl-iżvilupp tas-seklu 20 li bdiet tfisser "li tastjeni mill-att sesswali". Imma dan is-sens il-ġdid tagħha jidher li ħa post l-antik, u l-użu tal-kelma ċelibat bit-tifsira ta' "mhux miżżewweġ" illum aktarx li ma tinftehimx hekk f'diversi kuntesti lil hinn minn dawk ekkleżjastiċi.

Ċesta fl-għenieqed tal-bajd: Borża mimlija b'likwidu jew b'materjal semisolidu li tifforma fuq jew f'wieħed mill-għenieqed tal-bajd, l-organi żgħar fil-pelvi li jipproduċu l-ormoni tal-mara u li jżommu ċ-ċelloli tal-bajd.

Ċiklu menstruwali: Is-serje kontinwa ta' bidliet fiżjoloġiċi li sseħħ kull xahar f'mara b'saħħitha. Iċ-ċiklu menstruwali jinvolvi proċess li bih tkun prodotta bajda (ovulazzjoni), u teħxien l-inforra tal-utru biex jekk tiġi ffertilizzata, il-bajda tkun tista' timpjanta ruħha miegħu. Jekk il-bajda ma tiġix iffertilizzata, l-inforra tal-utru titmermer u toħroġ fi tnixxija waqt il-menstruwazzjoni.

Ċiklu tar-rispons sesswali: Dan jirreferi għas-sekwenza tat-tibdiliet fiżiċi u emozzjonali li jkun hemm meta l-persuna titqanqal sesswalment u tipparteċipa f'attivitajiet ta' stimolu sesswali, bħall-att sesswali penetranti u l-masturbazzjoni. Iċ-ċiklu tar-rispons sesswali għandu erba' fażijiet: l-eċċitament li jiġi mix-xewqa għas-sess, l-istimolu jew il-*plateau*, l-orgażmu, u r-ritorn għan-normalità.

Ċirkonċiżjoni sunna: It-tneħħija tan-naħa ta' fuq tal-klitoride u/jew tal-kappa jew tal-għata (il-prepuzju) tagħha.

Ċirkonċiżjoni tan-nisa: It-tneħħija ta' parti mill-partijiet ġenitali esterni tal-mara (l-organi riproduttivi), ġeneralment il-klitoride. Tissejjaħ ukoll tneħħija ta' parti ġenitali tal-mara.

Ċirkonċiżjoni: Operazzjoni li fiha t-tabib ineħħi l-ġilda ta' fuq tal-pene, dik it-tinja ta' ġilda li tgħatti ras il-pene.

Ċisġeneru *jew* **ċisesswali**: Klassi ta' identitajiet tal-ġeneru li fihom hemm qbil bejn l-identità tal-ġeneru tal-individwu u l-imġiba jew ir-rwol 'xieraq' **għas-sess tal-persuna. Hemm numru ta'** derivazzjonijiet tat-terminu użat. Fost dawn insibu 'raġel ċis' għal raġel b'identità tal-ġeneru maskili, u 'mara ċis' għal mara b'identità tal-ġeneru femminili. Aġġettiv simili hu **ġeneru normattiv**. Il-prefiss **ċis** hu l-maqlub tal-prefiss *trans*. Għalhekk **ċisġeneru** tikkumplimenta lit-terminu *transġeneru*.

Corpus luteum: L-istruttura li tifforma fil-fażi luteali taċ-ċiklu menstruwali tal-mara. Din terħi l-estroġenu u l-proġesteron. Il-proġesteron jibni inforra b'saħħitha madwar l-utru ħalli tkun tista' tiġi impjantata l-bajda fertilizzata magħha.

D

Dijaframma: Kontraċettiv li jixbah lil tapp wiesa' u mqabbeż, **bħal koppla**, magħmul minn lastiku flessibbli, bix-xifer tiegħu iebes. Il-mara tpoġġi d-dijaframma fil-vaġina mal-għonq tal-utru. Din tippreveni s-*semen* milli jidħol fil-ġuf. Mad-dijaframma trid tintuża l-ispermiċida.

Direzzjoni: Tirreferi għall-mod li bih persuna tkun qed taqsam il-linja tal-ġeneru. Minn Maskil/Raġel għal Femminil/Mara (MTF) hi direzzjoni waħda; Minn Femminil/Mara għal Maskil/Mara (FTM) hi direzzjoni oħra.

Dismenorrea: It-terminu mediku għall-ġbid li juġgħa ħafna li tista' tħoss mara waqt il-menstruwazzjoni.

Dispareunja: Uġigħ waqt l-att sesswali.

Displasja: Kundizzjoni ta' qabel il-kanċer li tinkludi t-tibdil tal-wiċċ taċ-ċelloli tal-vulva u/jew tal-għonq tal-utru. Tissejjaħ ukoll *vulvar intraepithelial neoplasia (VIN)* jew *cervical intraepithelial neoplasia (CIN)*.

Diversità sesswali: Dan it-terminu jirreferi għall-firxa sħiħa ta' sesswalità li tinkludi l-aspetti kollha tal-ġibda sesswali, l-imġiba, l-identità, l-espressjoni, l-orjentazzjoni, ir-relazzjonijiet u r-rispons. Tirreferi għall-aspetti kollha tal-persuni umani bħala ħlejjaq sesswali.

Drab: Tfisser li tilbes bħal tifel u tirreferi għal ħwejjeġ tal-irġiel jew li tilbes il-ħwejjeġ tal-irġiel; dil-kelma tintuża l-aktar minn dawk li jgħawġu l-ġeneru u mit-trażvestiti nisa u rġiel.

Drag: L-att li tilbes tal-ġeneru bħala parti minn wirja. L-irġejjen jilbsu lbies femminili tal-aqwa kwalità. Ir-rejiet jilbsu lbies maskili tal-aqwa kwalità. Dan jista' jiġri biex jgħaddu kumment politiku, bħala parodija, jew sempliċiment bħala att divertenti. Fi *drag* ma tindikax is-sesswalità, l-identità tal-ġeneru jew l-identità sesswali.

Dubjuż/a: Dan it-terminu jirreferi għal dawk li ma jkunux ċerti mill-orjentazzjoni sesswali u mill-identità tal-ġeneru tagħhom. Ħafna drabi f'dan l-istadju ta' identità jkunu qed jistaqsu u jfittxu l-informazzjoni u l-għajnuna.

E

Eġakulazzjoni impeduta *jew* **ritardjata:** Meta ma jkunx hemm eġakulazzjoni.

Eġakulazzjoni prematura: Eġakulazzjoni li sseħħ qabel jew eżatt wara l-penetrazzjoni.

Eġakulazzjoni retrograda: Kundizzjoni li biha, waqt l-orgażmu, l-eġakulazzjoni tkun sfurzata lura fil-bużżieqa tal-awrina u ma tgħaddix mill-uretra għal barra mir-ras tal-pene.

Eġakulazzjoni: Meta l-isperma u likwidi oħra joħorġu mill-pene tar-raġel waqt il-qofol tal-eċċitament sesswali tiegħu (orgażmu).

Embrijun: Bajda fertilizzata.

Endometrijożi: Kundizzjoni li fiha t-*tissue* tal-endometriju, li tidher, toħroġ mill-utru, ġeneralment fl-ispazju addominali.

Endometriju: It-*tissue* li tiksi n-naħa ta' ġewwa tal-utru.

Epatite B: Marda li tikkawża infjammazzjoni fil-fwied. Tip ta' epatite li tista' tinfirex minn persuna għal oħra li jkollha l-*virus*. Ħafna drabi tinfirex bis-sess ma' persuna infettata jew minħabba li l-istess labra tintuża minn aktar minn persuna waħda.

Epididimis: It-tubu twil u mgerbeb li jserraħ man-naħa ta' wara ta' kull testikolu. Iġorr u jaħżen iċ-ċelloli tal-isperma prodotti fit-testikoli. L-epididimis jimmatura wkoll lill-isperma, peress li meta din toħroġ mit-testikoli tkun immatura u ma tkunx kapaċi tiffertilizza. Bl-istimolu sesswali u b'sensiela ta' skossi, l-isperma tgħaddi għall-*vas deferens*.

Epididimite: L-infjammazzjoni tal-epididimis.

Erezzjoni: Erezzjoni jew erezzjoni tal-pene hi fenomenu fiżjoloġiku li bih il-pene jsir aktar iebes, wiesa' u kbir. L-erezzjoni tal-pene ssir bis-saħħa ta' interazzjoni kumplessa ta' fatturi psikoloġiċi, newroloġiċi, vaskulari u endokrinali, u ġeneralment – għalkemm mhux biss – hi assoċjata mal-istimolu jew mal-ġibda sesswali. L-erezzjonijiet ta' waqt l-irqad jew ta' wara l-irqad huma magħrufa bħala n-nefħa ta' billejl tal-pene jew in-*nocturnal penile tumescence* (NPT). Erezzjoni parzjali tal-pene, kultant tissejjaħ 'semierezzjoni'; pene li ma jkollux erezzjoni ġeneralment jiġi deskritt bħala mitluq, jew artab.

Esibizzjoniżmu: Kundizzjoni kkaratterizzata minn fantasiji, xewqat u mġiba qawwija ta' stimolu sesswali li tinvolvi l-wiri tal-partijiet ġenitali lil stranġier/a innoċenti.

Espressjoni tal-ġeneru/Immaġni tal-ġeneru: Il-mod li bih persuna tesprimi l-ġeneru tagħha permezz tal-ġesti, il-movimenti, l-ilbies u d-dehra tagħha. Il-mod li bih tippreżenta lilha nnifisha lid-dinja, bħala persuna maskili jew femminili, jew it-tnejn, jew l-ebda wieħed minnhom. Dan jista' jinkludi l-ilbies, il-qagħda, il-leħen u mġiba oħra.

Eterosessiżmu: L-attitudni li biha dak li jkun jassumi li kull persuna hi eterosesswali u għalhekk jemarġina lil dawk li mhumiex identifikati bħala eterosesswali. Din l-attitudni hi marbuta wkoll mat-twemmin li l-eterosesswalità hi superjuri għall-omosesswalità u għall-orjentazzjonijiet sesswali l-oħra kollha. L-infurzar ta' din l-ideoloġija jwassal għad-diskriminazzjoni u għall-oppressjoni ta' dawk li ma jimxux magħha.

Eterosesswali: Persuna li hi miġbuda emozzjonalment, romantikament u/jew sesswalment lejn nies ta' ġeneru ieħor, differenti minn tagħha.

Eterosesswalità: Ġibda sesswali, emozzjonali, u/jew romantika lejn persuna ta' sess differenti. Ħafna drabi magħrufa bħala "ġibda għas-sess oppost" imma peress li m'hemmx żewġ tipi ta' sess biss (ara **intersess** u **transsesswali**), din id-definizzjoni mhix korretta.

Eżaminazzjoni personali tat-testikoli (TSE): Proċedura li biha tagħraf jekk ikunx hemm bidliet fit-testikoli. Ir-raġel jogħrok it-testikoli bejn is-swaba' u s-subgħa l-kbir taż-żewġ idejn u jiċċekkja jekk ikunx hemmx xi boċċi.

Eżaminazzjoni tal-pelvi: Eżaminazzjoni li fiha t-tabib idaħħal spekulu (strument li bih ikun jista' jara l-vaġina minn ġewwa) u jeżaminaha flimkien mal-għonq tal-utru u l-utru. It-tabib iħoss ukoll għal xi boċċi jew tibdiliet. Waqt din l-eżaminazzjoni tal-pelvi **ġeneralment isir ukoll i**l-PAP test.

F

Familja: Terminu użat biex jidentifika membri oħra tal-komunità LGBTIQ. Pereżempju, persuna LGBTIQ li tgħid, "dik il-persuna hi tal-familja" ħafna drabi tkun qed tfisser li l-persuna li tkun qed tirreferi għaliha hi wkoll LGBTIQ.

Fattur ta' riskju: Fattur li jżid iċ-ċans li persuna tiżviluppa marda jew li jkabbar l-espożizzjoni tagħha għal ċerta kundizzjoni.

Felul ġenitali *(condyloma)*: Tkabbir jew boċċi tal-ġilda fuq il-pene, il-vaġina, il-vulva (ix-xoffa tal-vaġina), l-għonq tal-utru (il-fetħa ta' bejn il-vaġina u l-ġuf), il-musrana d-dritta (ir-rektum) jew bejn il-kuxxtejn u ż-żaqq *(groin)*. Il-felul ġenitali huma kkawżati minn *virus* li hu trażmess sesswalment, jiġifieri jinfirxu b'att sesswali ma' persuna infettata.

Fetiċiżmu: Kundizzjoni li biha persuna jkollha xewqat u mġiba sesswali ma' oġġetti li mhumiex ħajjin.

Fetu: It-tarbija li tkun qed tiżviluppa fl-utru, b'mod speċifiku l-wild li jkun għadu ma twelidx, fil-perjodu postembrijoniku, fin-nies umani minn disa' ġimgħat wara l-fertilizzazzjoni sat-twelid.

Fibromi tal-utru: Għoqiedi żgħar ta' ċelloli rotob tal-muskoli u *tissues* bil-fibromi li jiżviluppaw mal-ħajt tal-utru (il-ġuf). Medikament, jissejħu *leiomyomata* (singular: *leiomyoma*).

Fibromi: Għoqiedi żgħar ta' ċelloli rotob tal-muskoli u *tissues* bil-fibromi li jiżviluppaw fil-ħajt tal-utru (il-ġuf). Medikament jissejħu *leiomyomata* (singular: *leiomyoma*).

Fil-magħluq: Meta l-orjentazzjoni sesswali u/jew il-ġeneru jew l-identità tas-sess tibqa' sigrieta (fil-*closet*).

Fimbriji: Il-proġezzjonijiet f'għamla ta' subgħa fit-tarf tat-tubi Fallopjani. Il-fimbriji jġorru l-bajda fit-tubu.

Fimożi: Kundizzjoni li biha l-ġilda ta' fuq il-pene tiċkien u tkun diffiċli biex tinġibed biex tgħatti r-ras kollha tal-pene.

Frotteriżmu: Kundizzjoni li biha x-xewqat sesswali ta' persuna joħorġu bil-mess u bl-għafis tal-partijiet ġenitali tagħha ma' ta' persuna oħra li ma tkunx familjari magħha u li ma tkunx tatha l-kunsens biex tagħmel dan magħha.

FTM: *female-to-male* – minn mara għal raġel – (trażvestit jew transesswali).

G

Gamete: Ċellola riproduttiva li tingħaqad ma' ċelloli oħra bħalha *(gametes)* waqt ir-riproduzzjoni sesswali biex jiffurmaw ċellola ġdida li tissejjaħ *zygote*. Fin-nies umani, il-*gamete* tal-irġiel hija l-isperma u tan-nisa hi l-bajda.

Gay: Persuna identifikata bħala raġel li jkun miġbud emozzjonalment, romantikament u/jew sesswalment lejn irġiel oħra. Fit-taħdit ta' kuljum dan it-terminu jintuża wkoll biex jiġbor fih il-persuni LGBTIQ kollha.

Ġ

Ġeneriżmu: Il-fatt li n-nies jitqiesu skont l-ideat tradizzjonali bbażati fuq il-ġeneru, jew li meta ma jkunux konformi mat-tradizzjoni tal-ġeneru jiġu kkastigati jew imwarrba.

Ġeneru *Queer* (jew ***Genderqueer***)**:** Persuna li tagħti definizzjoni ġdida jew li tilgħab mal-ġeneru tagħha, jew li tirrifjuta l-ġeneru. Dan hu timbru mogħti lil dawk li jgħawġu/jiksru r-regoli tal-ġeneru u jisfukaw il-konfini marbuta miegħu.

Ġeneru: 1) Sistema soċjali ta' klassifikazzjoni li tattribwixxi l-kwalitajiet tal-maskilinità u l-femminilità lin-nies. Il-karatteristiċi tal-ġeneru jistgħu jitbiddlu maż-żmien u huma differenti minn kultura għal oħra. Il-kliem li jirreferi għall-ġeneru jinkludi: raġel, mara, transġeneru, maskil, femminil, u *queer*. 2) Is-sens individwali ta' persuna bħala maskil jew femminil, irrispettivament mill-partijiet ġenitali tagħha. 3) Il-ġeneru grammatikali li li bih inqisu ċerti affarijiet bħala maskili jew femminili. Dawn l-affarijiet jistgħu ma jkunux umani; pereżempju, fil-lingwa ta' ħafna kulturi, it-tazzi huma femminili u l-lapsijiet huma maskili. [Tradizzjonalment, nassoċjaw il-ġeneru – jiġifieri t-tifsiriet maskili u femminili – ma' karatteristiċi li jinkludu: is-sess jew il-partijiet ġenitali fiżiċi; karatteristiċi fiżiċi oħra (pereżempju t-tul, il-piż, u l-pil tal-ġisem); l-orjentazzjoni sesswali (l-irġiel *gay* ħafna drabi jitqiesu li huma aktar femminili minn sħabhom eterosesswali, u n-nisa leżbjani aktar maskili); u l-imġiba jew l-ilbies (raġel li jibki jista' jitqies li mhux maskili, mara li hi aggressiva u tilbes ġlekk u qalziet tista' titqies li mhix femminili).]

Ġenetika: Tirreferi għall-għoti tal-kromożomi ta' individwu, b'enfasi fuq il-kromożomi tas-sess (XX fin-nisa u XY fl-irġiel).

GĦ

Għanqud tal-bajd: Organu żgħir fil-pelvi li jipproduċi l-ormoni tal-mara u li jżomm iċ-ċelloli tal-bajd, ħalli meta jiffertilizzaw ikunu jistgħu jiżviluppaw tarbija. Hemm żewġ għenieqed tal-bajd: wieħed fuq in-naħa tax-xellug tal-utru (l-organu vojt, b'forma ta' lanġasa li fih tikber tarbija) u ieħor fuq il-lemin.

Għonq tal-utru: L-aktar parti baxxa tal-ġuf, jew tal-utru, minn fejn jgħaddu t-trabi fit-twelid.

Ġilda ta' fuq ras il-pene: It-tinja rqiqa tal-ġilda li tgħatti r-ras tal-pene.

G

Glandola tal-prostata: Glandola sesswali tar-raġel li qiegħda taħt il-bużżieqa tal-awrina, quddiem il-musrana d-dritta. Għandha d-daqs ta' ġewża u tagħmel likwidu li jixbah il-ħalib u li jingħaqad mal-isperma waqt l-eġakulazzjoni (meta l-isperma u likwidi oħra joħorġu mill-pene waqt l-orgażmu).

Glandoli Bartholin: Glandoli żgħar li jipproduċu l-mukuż fuq kull naħa tal-fetħa tal-vaġina.

Glandoli bulbouretrali (Glandoli Cowper): Strutturi b'daqs ta' piżella li qegħdin mal-ġenb tal-uretra, taħt il-glandola tal-prostata. Dawn jipproduċu likwidu ċar, jiżloq, li joħroġ direttament fl-uretra. Dan il-likwidu jservi ta' lubrikant għall-uretra u biex jinnewtralizza l-aċidità li jista' jkun hemm fil-qtar tal-awrina li jkun fadal fiha.

Glandoli Cowper (Glandoli Bulbouretrali): Strutturi b'daqs ta' piżella li qegħdin mal-ġenb tal-uretra, taħt il-glandola tal-prostata. Dawn jipproduċu likwidu ċar, jiżloq, li joħroġ direttament fl-uretra. Dan il-likwidu jservi ta' lubrikant għall-uretra u biex jinnewtralizza l-aċidità li jista' jkun hemm fil-qtar tal-awrina li jkun fadal fiha.

Glans: Ir-ras tal-pene.

Gonads: Glandoli li jipproduċu l-ormoni tas-sess u ċ-ċelloli riproduttivi fil-persuni umani – it-testikoli fir-raġel u l-għenieqed tal-bajd fil-mara.

Gonorrea: Infezzjoni serja bil-batterja li tittieħed bis-sess ma' persuna infettata. L-infezzjoni tiġri meta l-batterja tidħol minn kwalunkwe fetħa fil-ġisem, inkluż mill-pene, mill-warrani, mill-vaġina jew mill-ħalq. Il-gonorrea tissejjaħ ukoll *"clap"* jew *"drip"*.

H

Herpes: *Virus* li jinxtered permezz tal-kuntatt personali mill-qrib, bħall-bews jew bl-att sesswali. Hemm żewġ tipi ta' *herpes*. L-ewwel wieħed hu l-*herpes simplex tip 1* (jew l-HSV-1). Dan ħafna drabi ssibu fuq jew qrib il-ħalq u jitfaċċa bħala ulċera jew ponot tal-kesħa. It-tieni tip, il-*herpes simplex tip 2* (jew l-HSV-2) ħafna drabi jkun qrib jew mal-organi sesswali u kultant jissejjaħ "*herpes* ġenitali". Din hi marda li tinfirex b'mod sesswali.

Ħ

Ħruġ: Il-proċess kontinwu li bih insiru konxji mill-orjentazzjoni sesswali tagħna. Dan il-proċess jista' jinkludi li persuna taċċetta l-orjentazzjoni tagħha, taġixxi fuqha, u titkellem dwarha ma' ħaddieħor ('toħroġ' fis-soċjetà). It-terminu "tibqa' magħluq" ifisser li persuna taħbi l-identità tagħha. Dil-ħaġa tista' tkun diffiċli għal xi wħud peress li r-reazzjonijiet tan-nies ivarjaw. Issib min jaċċettak kif inti u jtik l-għajnuna kollha li jista', issib min ma jaqbilx miegħek, min jirrifjuta l-orjentazzjoni sesswali, u saħansitra wkoll lil min juża l-vjolenza.

Ħruġ: Tirreferi għall-gradi differenti li jkollha persuna biex ma tibqax fil-magħluq imma toħroġ tiftaħ qalbha u titkellem mal-oħrajn fuq l-orjentazzjoni sesswali u/jew l-identità sesswali jew l-identità tal-ġeneru tagħha.

Human Immunodeficiency Virus (HIV): Il-*virus* li jikkawża l-AIDS *(acquired immune deficiency syndrome)*. L-HIV ddgħajjef il-ħila ta' dak li jkun li jiġġieled l-infezzjonijiet u l-kanċer. Min għandu l-HIV jingħad li jkollu l-AIDS meta

l-*virus* jagħmilhom morda ħafna u jiżviluppalhom ċerti infezzjonijiet jew mard tal-kanċer. L-HIV tittieħed meta l-fluwidi ta' persuna infettata (demm, *semen*, likwidi mill-vaġina jew il-ħalib tas-sider) jidħlu fit-tnixxija tad-demm ta' persuna oħra. Il-*virus* jista' jidħol fid-demm mill-inforra tal-ħalq, mill-warrani, mill-organi sesswali (il-pene u l-vaġina), jew minn taħt ġilda maqtugħa.

Human papillomavirus (HPV): Grupp ta' aktar minn 100 tip ta' *virus* li jista' jikkawża l-felul (papillomi).

I

Iċ-ċiklu tal-menstruwazzjoni: XXXXXXX

Identità individwali: Dan it-terminu jirreferi għall-proċess li bih persuna tagħżel ma' liema termini/gruppi tidentifika ruħha (eż. persuna tista' tidentifika ruħha bħala maskili, femminili, biġenera, multirazzjali, eċċ.)

Identità tal-ġeneru: 1) L-għarfien personali tal-individwu jew is-sens fundamentali tiegħu **bħala persuna maskili jew femminili, u raġel jew mara. Il-frażi "l-identità tal-ġeneru" oriġinat** bħala terminu psikjatriku u ħafna drabi tintuża biex tħares lill-impjegati transesswali u transġeneri, b'mod speċjali lil dawk li jaqilbu minn sess għal ieħor fil-post tax-xogħol. 2) Il-ġeneru li persuna tqis li għandha. Dan jista' jinkludi anke lil min jirrifjuta li jkun ittimbrat b'xi tip ta' ġeneru. L-identità tal-ġeneru ħafna drabi tintrabat ukoll mal-orjentazzjoni sesswali, imma dan mhux korrett. L-identità tal-ġeneru ma tikkawżax l-orjentazzjoni sesswali. Ngħidu aħna, mara maskili mhux neċessarjament tkun leżbjana.

Identità tas-sess: Is-sess li persuna tara lilha nnifisha fih. Persuna tista' tirrifjuta li tassoċja ruħha ma' sess partikolari.

Il-Pillola *(il-pill)*: Medikazzjoni bl-ormoni li teħodha l-mara biex tippreveni t-tqala.

Imġiba li ma tikkonċepix: Attività fiżika stimulanti li ma tinvolvix att sesswali penetranti (bħal, ngħidu aħna, messaġġ senswali).

Imparzjalità: Preġudizzju; xaqliba jew preferenza, speċjalment meta tinterferixxi ma' ġudizzju imparzjali.

Impotenza (nuqqas ta' funzjoni fl-erezzjoni): In-nuqqas ta' kapaċità li tinkiseb u/jew tinżamm erezzjoni waqt l-att sesswali.

Infezzjoni fil-parti tal-awrina (UTI): Kundizzjoni li sseħħ meta l-batterja minn barra l-ġisem tidħol fil-parti tal-awrina u tikkawża infezzjoni u infjammazzjoni.

Inkontinenza: Nuqqas ta' kontroll fil-bużżieqa tal-awrina u/jew fl-imsaren.

Intersess: Terminu ġenerali użat għall-varjetà ta' kundizzjonijiet li bihom jitwieled xi ħadd, b'anatomija riproduttiva jew sesswali li hi differenti mid-definizzjonijiet standard ta' mara jew ta' raġel, f'dak li għandu x'jaqsam mal-fatturi interni jew esterni tal-ġisem. Ngħidu aħna, persuna tista' titwieled b'dehra ta' mara minn barra imma minn ġewwa jkollha anatomija tipika ta' raġel; jew tista' titwieled bil-partijiet ġenitali li jkunu jidhru li huma taħlita tal-partijiet tipiċi maskili u femminili.

Ipogonadiżmu: Kundizzjoni fl-irġiel li tiġri meta t-testikoli *(gonads)* ma jipproduċux biżżejjed testosteron.

Irbit tat-tubi: Intervent kirurġiku li bih "jintrabtu t-tubi" (it-tubi Fallopjani) ta' mara. Dil-ħaġa tagħmel lill-mara sterili għal dejjem għax il-bajda ma tkunx tista' tinġarr lejn l-utru.

Irġiel li jagħmlu s-sess ma' rġiel oħra (MSM): Irġiel li jieħdu sehem f'attività sesswali ma' persuni tal-istess sess tagħhom, imma li mhux bilfors iqisu lilhom infushom bħala *gay*.

Irwol tal-ġeneru: Dan hu s-sett ta' rwoli u mġibiet mogħti lin-nisa u lill-irġiel mis-soċjetà. Il-kultura tagħna tagħraf żewġ irwoli bażiċi tal-ġeneru: **il-maskil** (bi kwalitajiet attribwiti lill-irġiel) u **l-femminil** (bi kwalitajiet attribwiti lin-nisa). Jirreferi għal kemm l-individwu jaġixxi b'mod "maskili" jew "femminili". Is-soċjetajiet għandhom normi dwar kif l-irġiel u n-nisa għandhom jaġixxu, b'mod partikolari, skont is-sess bijoloġiku tagħhom u dwar x'karatteristiċi jistennew li jkollhom fil-personalità tagħhom.

Is-supremazija tar-raġel: Sistema ta' oppressjoni li tagħti s-saħħa lill-irġiel u l-valuri tal-maskilità, b'dannu fuq in-nisa u lill-femminilità.

Isterektomija addominali: It-tneħħija tal-utru b'operazzjoni permezz ta' tiċrita fil-parti addominali tal-ġisem (iż-**żaqq).**

Isterektomija: Proċedura kirurġika għat-tneħħija tal-għonq tal-utru, l-utru, it-tubi Fallopjani u parti mill-vaġina. Tista' tkun radikali (kompleta) jew parzjali.

K

Kanali tal-eġakulazzjoni: L-istrutturi li jiffurmaw bir-rabta tal-*vas deferens* u l-vessikoli seminali. Dawn ibattlu l-likwidu tal-isperma fl-uretra.

Kanċer tal-endometriju: Kanċer li jfeġġ minħabba li għadd ta' ċelloli mhux normali jinqasmu u jikbru b'mod inkontrollabbli fl-endometriju – l-inforra tal-utru (il-ġuf).

Kanċer tal-għenieqed tal-bajd: It-tkabbir ta' *tissue* mhux normali (tumur) li tiżviluppa fl-għenieqed tal-bajd tal-mara.

Kanċer tal-għonq tal-utru: Kanċer li jiżviluppa meta għadd ta' ċelloli mhux normali jinqasmu u jikbru b'mod inkontrollabbli fl-għonq tal-utru tal-mara – l-aktar parti baxxa tal-utru (il-ġuf) minn fejn jgħaddu t-trabi fit-twelid.

Kanċer tal-pene: Kanċer fil-pene.

Kanċer tal-prostata: Il-kanċer tal-glandola tal-prostata.

Kanċer: Marda li sseħħ meta għadd ta' ċelloli irregolari jinqasmu u jikbru b'mod inkontrollabbli f'parti tal-ġisem.

Kandida: Speċi ta' fungu (moffa) li normalment jgħix f'numri żgħar fil-vaġina, fil-ħalq u fil-parti diġestiva tal-irġiel u n-nisa.

Kandidjażi *(yeast infections)*: Infezzjoni fil-vaġina kkawżata minn wieħed mill-ħafna speċi ta' moffa msejħa *Candida*. Bidla fil-bilanċ kimiku tal-vaġina li biha l-moffa tikber malajr ħafna u tikkawża sintomi oħra.

Karatteristiċi tal-ġeneru: Tirreferi għall-karatteristiċi fiżiċi sesswali primarji u sekondarji, bħat-tul, il-piż u l-pil tal-ġisem, li kull individwu m'għandux kontroll fuqhom u li ma jagħmlux parti mill-espressjoni jew mill-identifikazzjoni tiegħu. L-eżempji jistgħu jinkludu raġel b'vuċi għolja, mara b'ħafna pil f'wiċċha, jew persuna bil-partijiet ġenitali tagħha mhux tas-soltu (b'mod aktar korrett imsejħa "intersess").

Karċinoma in situ: Din il-kundizzjoni hi meqjusa li tiġi qabel il-kanċer, minħabba li ċ-ċelloli tal-kanċer jinsabu fil-wiċċ tal-organu jew tat-*tissue*. ("In situ" litteralment tfisser "fil-post li suppost.")

Karċinoma: Tip ta' kanċer li jiġi mill-inforra taċ-ċelloli tal-ġisem, imsejħa ċelloli epiteljali. Dawn jiffurmaw is-saff ta' barra tal-ġilda u l-inforra tal-membran tal-parti diġestiva, tal-bużżieqa tal-awrina u tal-utru, kif ukoll tat-tubu u tal-kanali tal-organi tal-ġisem.

Kilba għas-sess: Imġiba ta' persuna b'ġibda qawwija, u mhux normali, għas-sess jew b'ossessjoni fuq is-sess.

Klamidja: Mikrobu li jinxtered, primarjament bis-sess, u li jista' jinfetta l-organi ġenitali.

Klitorektomija: It-tneħħija tal-klitoride kollha u l-*labia* li tmiss magħha (il-ġilda esterna u interna, jew ix-xoffa, li tipproteġi l-fetħa tal-vaġina).

Klitoride: Parti ċkejkna fuq quddiem tal-vulva. Il-klitoride hi sensittiva ħafna għall-istimolu u tgħin lill-mara biex tilħaq il-qofol tal-emozzjoni sesswali tagħha.

Kolposkopija: Eżaminazzjoni tal-għonq tal-utru (il-parti t'isfel tal-utru) u tal-ħajt tal-vaġina. Din issir permezz ta' mikroskopju (kolposkopju) li juri dehra akbar tal-inforra tat-*tissue* tal-għonq tal-utru u tal-vaġina. Tista' tingħata soluzzjoni speċjali fl-għonq tal-utru li biha ċ-ċelloli mhux normali jibjadu jew jisfaru ħalli jkunu jistgħu jidhru aħjar.

Konċepiment: Il-fertilizzazzjoni tal-bajda tal-mara mill-isperma tar-raġel.

Kondiloma (felul ġenitali): Tkabbir jew boċċi tal-ġilda fuq il-pene, il-vaġina, il-vulva (ix-xoffa tal-vaġina), l-għonq tal-utru (il-fetħa ta' bejn il-vaġina u l-ġuf), il-musrana d-dritta (ir-rektum) jew bejn il-kuxxtejn u ż-żaqq *(groin)*. Il-felul ġenitali huma kkawżati minn *virus* li hu trażmess sesswalment, jiġifieri jinfirxu b'att sesswali ma' persuna infettata.

Kondom: Apparat magħmul mil-*latex* (tip ta' lastiku), plastik jew membran ta' annimal, li jintuża biex jikkontrolla t-twelid u biex jippreveni t-tixrid tal-mard li jkun trażmess sesswalment. Il-kondoms tal-irġiel jintlibsu fuq il-pene. Il-kondoms tan-nisa jiddaħħlu fil-vaġina. It-tarf magħluq tal-kondom tan-nisa jgħatti l-għonq tal-utru, u n-naħa l-miftuħa tgħatti l-parti ta' madwar il-fetħa tal-vaġina.

Konformità tal-ġeneru: Meta l-identità tal-ġeneru ta' persuna tkun "taqbel" mas-sess tagħha (jiġifieri man-normi soċjali). Pereżempju, raġel maskili li jidentifika ruħu bħala raġel.

Kontraċettiv ta' ġol-utru (IUD): Apparat żgħir tal-plastik, flessibbli, f'għamla tal-ittra 'T' (bħal trabuxù) li jiddaħħal fl-utru (il-ġuf). Dan huwa forma ta' kontroll tat-twelid.

Kontraċezzjoni ta' emerġenza: Tissejjaħ ukoll "kontraċezzjoni orali ta' wara l-konċepiment (EPOC)" jew "il-pillola tal-għada filgħodu". Hija forma ta' kontroll tat-twelid li tista' tintuża min-nisa sa 72 siegħa wara li jkunu għamlu att sesswali mingħajr protezzjoni. L-aktar kontraċezzjoni ta' emerġenza komuni tikkonsisti f'pilloli ta' żewġ livelli ta'ormoni li jittieħdu fl-istess ġurnata, 12-il siegħa wara xulxin.

Kontroll tat-twelid: Metodu li bih l-irġiel u n-nisa jipprevenu t-tqala.

Krijokirurġija: L-użu ta' temperaturi kesħin immens **għall-iffriżar u l-qtil ta'** *tissues* mhux normali fil-ġisem. Din il-proċedura tintuża fit-trattamenti ta' tumuri ta' qabel il-kanċer. Ħafna drabi tintuża biex jitneħħew *tissues* mhux normali fl-għonq tal-utru, preċiżament fil-parti l-baxxa tal-utru (il-ġuf)

li tiftaħ għall-vaġina (il-kanal tat-twelid).

Kriptorkidiżmu: Kundizzjoni li fiha waqt l-iżvilupp, ftit qabel it-twelid, it-testikoli tar-raġel ma jinżlux f'posthom fl-iskrotu, fil-parti addominali tal-ġisem. Tissejjaħ ukoll '**testikoli li ma jinżlux**'.

Kultura dominanti: Il-valuri kulturali, it-twemmin, u l-prattiċi li huma meqjusa l-aktar komuni u influwenti f'soċjetà partikolari.

Kultura sesswali: Ir-rabta tal-valuri, it-twemmin u l-istandards soċjali li jirregolaw l-imġiba sesswali f'soċjetà jew f'komunità partikolari.

Kundizzjoni disforika ta' qabel il-menstruwazzjoni (PMDD): Kundizzjoni severa ta' skumdità kbira qabel il-menstruwazzjoni. Is-sintomi tagħha huma simili tal-kundizzjoni ta' qabel il-menstruwazzjoni (PMS), imma huma qawwija biżżejjed li jfixklu x-xogħol, l-attivitajiet soċjali u r-relazzjonijiet tal-mara.

Kundizzjoni ta' qabel il-menstruwazzjoni (PMS): Taħlita ta' disturbi fiżiċi u emozzjonali li jseħħu wara l-ovulazzjoni u li normalment jieqfu mal-menstruwazzjoni.

Kura ta' qabel il-konċepiment: Numru ta' interventi bl-għan li jidentifikaw u jbiddlu r-riskji bijomediċi, soċjali u ta' mġiba fir-riżultat tas-saħħa ta' mara jew tat-tqala ta' mara permezz tal-prevenzjoni u l-kura ta' qabel it-tqala.

L

L-ewwel ċiklu menstruwali: Dan huwa l-ewwel perjodu tal-menstruwazzjoni ta' tfajla, li ġeneralment jiġri fi żmien il-pubertà. Magħruf ukoll bħala *menarche* – iċ-ċiklu tal-qamar.

Labia majora: Din hi parti mis-sistema riproduttiva esterna tal-mara u tikkonsisti fix-xufftejn ta' barra li huma mgħottijin bix-xagħar pubiku fil-każ tan-nisa adulti.

Labia minora: Din hi parti mis-sistema riproduttiva esterna tal-mara u tikkonsisti fix-xufftejn tan-naħa ta' ġewwa li jdawru l-fetħa tal-vaġina (il-kanal tat-twelid) u l-uretra (it-tubu tal-ħruġ tal-awrina).

Lambda: Il-Gay Activist Alliance oriġinarjament għażlet il-lambda, l-ittra Griega "L", bħala s-simbolu tagħha fl-1970. L-organizzaturi għażlu l-ittra "L" bħala simbolu ta' libertà. Il-kelma saret mod li bih tesprimi l-kunċett ta' "leżbjana u raġel *gay*", bi ftit li xejn sillabi.

Laparoskopija: Proċedura li fiha t-tabib idaħħal apparat żgħir minn tiċrita żgħira fiż-żaqq biex jara l-organi riproduttivi u l-parti tal-pelvi. Waqt it-test jista' jiġbor ukoll kampjun ta' *tissues*.

Laparotomija: Proċedura li fiha t-tabib jiftaħ iż-żaqq biex jeżamina l-organi interni.

Leżbjana: Persuna li tidentifika ruħha bħala mara u li hi emozzjonalment, romantikament, u/jew sesswalment miġbuda lejn in-nisa.

LGBTI: Akronimu għal Leżbjana, *Gay*, Bisesswali, Transġeneru, Trażvestit, Transesswali u Intersess.

LGBTIQ: Akronimu għal Leżbjana, *Gay*, Bisesswali, Transġeneru, Intersess u *Queer*.

Likwidu eġakulat: Il-fluwidu li joħroġ mill-pene tar-raġel meta jilħaq il-qofol tal-eċċitament sesswali tiegħu (orgażmu).

M

Malinn: Kanċer, bħal meta ngħidu 'tumur malinn' (tumur kbir) – il-maqlub ta' **beninn**.

Mara Trans/Mara: Bidla minn raġel għal mara (MTF). [Il-letteratura medika ħafna drabi tuża t-terminu ferm degradanti "raġel transesswali" biex tfisser l-istess ħaġa.]

Mard kontinwu: Terminu użat biex jiddeskrivi marda li terġa' titfaċċa (rikorrenti) wara li tkun ġiet ikkurata.

Mard trażmess sesswalment (STD): Marda li tgħaddi minn persuna għal oħra minħabba li jkun hemm kuntatt sesswali mingħajr protezzjoni. Il-marda trażmess sesswalment jittieħed minn attività sesswali li tinvolvi l-ħalq, il-warrani jew il-vaġina.

Marda Peyronie: Kundizzjoni li biha tkun iffurmata l-ġebla jew boċċa iebsa fuq il-pene. Dawn inaqqsu l-flessibbiltà, juġgħu u jisfurzaw il-pene biex waqt l-erezzjoni jitgħawweġ jew idur.

Marda poliċistika fl-għenieqed tal-bajd (PCOS): Kundizzjoni komuni fin-nisa kkawżata mill-iżbilanċ fl-ormoni. Is-sintomi tagħha jinkludu nuqqas ta' menstruwazzjoni jew perjodi menstruwali irregolari, ponot, **ħxuna żejda** u t-tkabbir ta' **ħafna** xagħar. Din il-kundizzjoni ħafna drabi tippreveni l-ovulazzjoni (meta l-bajda tħalli l-għanqud tal-bajd), u twassal għall-infertilità.

Marda ta' infjammazzjoni fil-pelvi (PID): Infezzjoni tal-organi riproduttivi tal-mara li ġeneralment tittieħed bil-kuntatt sesswali.

Marġinalizzat/a: Persuna eskluża, imwarrba, jew irrelegata 'l barra minn grupp/soċjetà/komunità.

Masokiżmu sesswali: Kundizzjoni li biha persuna tuża fantasiji, ġibdiet jew imġiba sesswali li tinvolvi att (reali, mhux stimulat) li bih tkun umiljata, imsawta jew imġiegħla ssofri biex tikseb l-eċċitament u l-qofol sesswali.

Masturbazzjoni: L-istimolu individwali tal-partijiet ġenitali għall-eċċitament u l-pjaċir, ġeneralment sal-punt tal-orgażmu (il-qofol tas-sess).

Menopawsa: Meta l-għenieqed tal-bajd ta' mara jieqfu jipproduċu l-ormoni minħabba li n-numru ta' bajd (il-follikuli) ikun limitat. F'dan iż-żmien, iċ-ċikli regolari tal-menstruwazzjoni jieqfu.

Menstruwazzjoni: It-tmermir perjodiku tal-inforra tal-utru.

Minorità inviżibbli: Grupp li l-istatus minuri tiegħu mhux dejjem ikun jidher faċilment, bħal xi persuni b'diżabilità u dawk LGBTIQ. Dan in-nuqqas ta' viżibilità jista' jagħmel l-organizzazzjoni għad-drittijiet diffiċli.

Minorità sesswali: 1) Tirreferi għall-membri ta' orjentazzjonijiet sesswali jew għal min jieħu sehem f'attivitajiet sesswali ta' minoranza. 2) Tirreferi għall-membri ta' gruppi ta' sess li ma jaqgħux taħt il-kategoriji l-kbar (tal-maġġoranza) ta' raġel jew mara, bħall-persuni minoritarji intersessi u transesswali.

Mittelschmerz: L-uġigħ fil-pelvi li jgħaddu minnu xi nisa waqt l-ovulazzjoni. (L-ovulazzjoni ġeneralment issir fin-nofs, bejn ċiklu u ieħor; u għalhekk jintuża t-terminu *mittelschmerz,* li ġej mill-kliem Ġermaniż għal "nofs" u "uġigħ").

Monogamija: Il-prattika li persuna jkollha x'taqsam sesswalment ma' sieħeb/sieħba wieħed/waħda biss.

Mons pubis *jew* **mons veneris:** Il-parti ratba, li ġejja għat-tond, ta' fuq l-għadam pubiku li titgħatta bil-pil matul il-pubertà. Tissejjaħ ukoll *pubis.*

MTF: *Male to Female* **–** Minn raġel għal mara (tra**ż**vestit jew transesswali)**.**

Neoplażja fiċ-ċelloli tal-epitelju tal-vaġina (VAIN): It-tibdil ta' qabel il-kanċer fil-wiċċ taċ-ċelloli tal-vaġina.

Neoplażja fiċ-ċelloli tal-epitelju tal-vulva (VIN): It-tibdil ta' qabel il-kanċer fil-wiċċ taċ-ċelloli tal-vulva. Magħrufa wkoll bħala *displasja.*

Newtralità tal-ġeneru: Lingwaġġ newtrali, mhux diskriminatorju, fid-deskrizzjoni tar-relazzjonijiet – fil-Malti dan jista' jsir billi tindirizza fit-tieni persuna singular (inti) jew fil-plural. Dawn ma jiddeterminawx il-ġeneru tas-suġġett li tkun qed tikteb/titkellem dwaru. Fl-Ingliż tista', ngħidu aħna, tuża "spouse" jew "partner" bħala alternattiva newtrali għall-kliem li jispeċifika l-ġeneru bħal "husband"/"wife" u "boyfriend"/"girlfriend".

Nuqqas ta' funzjoni fl-erezzjoni: In-nuqqas ta' ħila (impotenza) għall-kisba u/jew għaż-żamma tal-erezzjoni meħtieġa għal waqt l-att sesswali.

Nuqqas ta' funzjoni sesswali: Din tirreferi għal problema waqt kwalunkwe fażi ta**ċ-ċiklu tar-rispons sesswali li tippreveni lill-individwu jew lill-koppja milli tieħu gost bl-attività sesswali.**

N

Nuqqas ta' konformità tal-ġeneru: Tirreferi għal persuna li hi jew li hu maħsub li għandha karatteristiċi u/jew imġiba tal-ġeneru li ma jaqblux mal-aspettazzjonijiet tradizzjonali jew soċjali. Dawk li mhumiex konformi mal-ġeneru tagħhom jistgħu jidentifikaw jew ma jidentifikawx ruħhom bħala *straight,* leżbjani, *gays,* bisesswali, transġeneri, jew *queer*.

Nuqqas ta' xewqa sesswali (nuqqas ta' ***libido*****):** Nuqqas ta' xewqa jew interess fl-attività sesswali.

O

Omofobija: Biża' irrazzjonali jew intolleranza għall-omosesswalità, jew għal persuni maħsuba li huma leżbjani, *gay,* jew bisesswali. Din l-attitudni hi l-għerq tal-preġudizzji u d-diskriminazzjoni bbażati fuq l-orjentazzjoni sesswali tal-individwu. F'każijiet estremi ħafna l-omofobija tista' twassal għal fastidju jew għal vjolenza kontra individwi LGBTI. Din tassumi li l-eterosesswalità hi superjuri.

Omosesswali: Persuna li hi miġbuda emozzjonalment, romantikament u/jew sesswalment, primarjament, lejn nies tal-istess ġeneru tagħha. Kull persuna li hi miġbuda lejn xi ħadd tal-istess ġeneru tista' teknikament tissejjaħ "omosesswali", jiġifieri l-irġiel *trans* huma miġbuda lejn irġiel *trans* oħra. Minħabba l-istorja klinika tal-kelma "omosesswali" u l-konnotazzjonijiet ħżiena tagħha, it-termini "(raġel) *gay"* jew "leżbjana" jistgħu jkunu ppreferuti aktar.

Omosesswalità: Ġibda sesswali, emozzjonali, u/jew romantika lejn persuna tal-istess sess.

Ooċiti (bajd *jew* **ċelloli tal-bajd):** Iċ-ċelloli tar-riproduzzjoni tal-mara.

Ooforektomija *(Salpingo-oophorectomy - BSO)*: It-tneħħija tat-tubi Fallopjani u tal-għenieqed tal-bajd.

Ooforektomija: Proċedura kirurġika li fiha jitneħħa wieħed mill-għenieqed tal-bajd jew it-tnejn li huma.

Ooġenesi: Il-produzzjoni jew l-iżvilupp ta' bajda fin-nisa.

Operazzjoni għall-bdil tas-sess (ġeneru): Intervent kirurġiku li jbiddel l-apparenza tal-anatomija ta' persuna biex tiġi taqbel kemm jista' jkun mal-anatomija tas-sess oppost.

Operazzjoni għall-bdil tas-sess: Operazzjoni (magħrufa wkoll bħala SRS) li biha jinbidel is-sess ta' persuna.

Oppressjoni internalizzata: Il-proċess li bih persuna oppressata tibda temmen, taċċetta, jew tgħix l-isterjotipi żbaljati u l-informazzjoni żbaljata dwar il-grupp tagħha.

Oppressjoni istituzzjonali: L-arranġament ta' soċjetà biex jibbenifika grupp għad-dannu ta' grupp ieħor permezz tal-użu tal-lingwa, l-edukazzjoni fuq il-mezzi tax-xandir, ir-reliġjon, l-ekonomija, eċċ.

Oppressjoni: Tirriżulta minħabba l-*użu* tal-poter u l-privileġġ istituzzjonali li permezz tiegħu ikun hemm xi ħadd jew grupp li *jibbenifika a skapitu* ta' xi ħadd jew ta' xi grupp ieħor. L-oppressjoni hi l-użu tal-poter u l-effetti tad-dominanza.

Orgażmu: Il-qofol tal-att sesswali.

Orjentazzjoni sesswali: Terminu użat bħala referenza għall-ġibda emozzjonali, romantika u sesswali ta' persuna ta' ġeneru partikolari (raġel jew mara). Id-direzzjoni mpoġġija fil-fond tal-ġibda sesswali (erotika) tal-persuna. Hija kontinwazzjoni u mhux sett ta' kategoriji assoluti, kultant imsejħa bħala orjentazzjoni jew sesswalità ta' mħabba. Id-direzzjoni tal-ġibda sesswali ta' persuna lejn persuni tal-istess sess (omosesswali), tas-sess oppost (eterosesswali) jew taż-żewġ sessi (bisesswali). L-orjentazzjoni sesswali ta' persuna tista' tinbidel minn **żmien** għal żmien matul ħajjitha.

Orkijektomija: Proċedura kirurġika li tikkura l-kanċer tat-testikoli, li fiha t-tabib ineħħi waħda mit-testikoli jew it-tnejn li huma permezz ta' qatgħa bejn il-kuxxtejn u ż-żaqq.

Ormona li tistimula l-follikulu (FSH): Ormona prodotta mill-glandola pitwitarja (fil-bażi tal-moħħ). Fl-irġiel, din hi bżonnjuża għall-produzzjoni tal-isperma (spermatoġenesi). Fin-nisa, tistimula t-tkabbir tal-follikuli, ċesti żgħar mimlijin b'likwidu apposta li jżommu l-bajd u ċ-ċelloli responsabbli mit-tkabbir u mill-iżvilupp tal-bajda.

Ormona tal-luteina (LH): Ormona li tiġi prodotta mill-glandola pitwitarja (fil-qiegħ tal-moħħ) Fl-irġiel din tistimola l-produzzjoni tat-testosteron, li hu importanti għall-produzzjoni tal-isperma. Fin-nisa din l-ormona ġġiegħel lill-follikulu dominanti biex jerħi l-bajda mill-għanqud tal-bajd (l-ovulazzjoni).

Ormoni: Sustanzi kimiċi fil-ġisem li jistimulaw jew jirregolaw l-attività taċ-ċelloli u l-organi.

Ovulazzjoni: Meta l-bajda titlaq mill-għanqud tal-bajd. Il-fażi taċ-ċiklu ta' xahar tal-mara, meta bajda żviluppata titlaq mill-għanqud tal-bajd u tmur fit-tubu Fallopjan minn fejn tkun tista' tiġi fertilizzata.

P

Pansesswali: Persuna li hi flessibbli fl-orjentazzjoni sesswali u/jew fl-identità tal-ġeneru jew sesswali tagħha.

PAP test: Test ta' eżaminazzjoni li fih jittieħed kampjun ta' ċelloli mill-għonq tal-utru tal-mara. It-test jintuża għall-eżaminazzjoni tal-bidla li jista' jkun hemm fiċ-ċelloli tal-għonq tal-utru.

Parafilja: Nuqqasijiet impulsivi (mard mentali) li huma kkaratterizzati minn fantasiji, xewqat u mġibiet sesswali kontinwi u intensi. Dawn huma meqjusa devjanti – xejriet ta' mġiba li mhumiex aċċettabbli – minħabba li jinvolvu oġetti, attivitajiet u sitwazzjonijiet mhux tas-soltu li lil ħaddieħor ma jħajruhx **għas-sess.**

Parafimożi: Kundizzjoni li fiha l-ġilda ta' fuq tal-pene, meta tinġibed, ma terġax titla' lura f'postha.

Pass: Tfisser li tkun tidher skont il-ġeneru ppreferut tiegħek u li tkun kapaċi tagħmel dan b'mod konvinċenti f'għajnejn ta' madwarek, pereżempju persuna FTM jew tra**ż**vestita jew *drag king* tidher li hi raġel u mhux mara.

Passaġġ tal-pene: Iċ-ċilindri twal u rqaq ta' *tissues* rotob fil-pene li jikbru biex ikun hemm erezzjoni.

Pedofelija: Kundizzjoni li biha persuna jkollha fantasiji, **ġibdiet jew imġiba li tinvolvi** attività sesswali ma' tifel/tifla ta'qabel il-pubertà jew mat-tfal (li ġeneralment ikollhom 13-il sena jew inqas).

Pene: Wieħed mill-istrutturi esterni tas-sistema riproduttiva tar-raġel, mal-iskrotu u t-testikoli.

Penektomija: It-tneħħija tal-pene b'intervent kirurġiku. F'penektomija parzjali, titneħħa biss parti mill-pene. F'penektomija totali, jitneħħa l-pene kollu.

Penetrazzjoni: Meta l-pene waqt li jkun erett (imqajjem) jiddaħħal fil-vaġina tal-mara.

Perinew: L-ispazju ta' bejn il-vaġina u l-fetħa tal-musrana d-dritta.

Poliamorija: Il-prattika li jkollok diversi relazzjonijiet miftuħa, onesti, ta' mħabba.

Preferenza ta' stil ta' għajxien *jew* **Cross Living:** Meta persuna tgħix il-ħin kollu fl-immaġni tal-ġeneru ppreferut tagħha, li jkun l-oppost tas-sess li tkun ingħatat fit-twelid, ġeneralment bi tħejjija għal operazzjoni għall-bdil tas-sess.

Prepuzju: It-tinja tal-ġilda li tgħatti r-ras tal-pene. Tfisser ukoll il-kappa jew dik il-ġilda li tgħatti l-klitoride tan-nisa.

Prijapiżma: Erezzjoni persisteni u li ħafna drabi tuġgħa, li tista' ddum minn diversi sigħat għal ftit jiem.

Privileġġ eterosesswali: Benefiċċji li jiġu awtomatikament minħabba li l-persuna tkun (jew temmen li hi) eterosesswali u li ma jingħatawx lil persuni omosesswali, bisesswali jew *queer*.

Proġesteron: Ormona femminili li taħdem biex tipprepara l-utru (il-ġuf) ħalli jkun jista' jilqa' u jżomm bajda fertilizzata.

Pronjożi: Iċ-ċans ta' fejqan minn xi korriment jew marda.

Pubertà: Il-fażi tal-adolexxenza (qabel l-adolexxenza sal-adolexxenza bikrija) li fiha l-persuna ssir fiżjoloġikament kapaċi li tipproduċi sesswalment.

Q

Qabel l-operazzjoni *jew* **Pre-Op:** Persuna transesswali li tkun għadha m'għamlitx l-operazzjoni(jiet) biex tbiddel is-sess tagħha iżda li tkun qed tippjana għaliha/għalihom.

Qamel pubiku: Insetti żgħar li jgħixu fix-xagħar pubiku u f'postijiet oħra bix-xagħar, minbarra l-qurriegħa tar-ras. Dawn l-insetti jitferrxu b'kuntatt fiżiku mill-qrib ma' xi ħadd li jkollu minnhom. Jissejħu wkoll "granċijiet" *(crabs)*.

Queer: 1) Terminu wiesa' użat biex jirreferi għall-persuni kollha li huma LGBTIQ. 2) Stqarrija politika, kif ukoll orjentazzjoni sesswali, li tħeġġeġ biex jinkisru l-ħsibijiet binarji u biex l-orjentazzjoni sesswali u l-identità tal-ġeneru jibdew jitqiesu b'mod aktar flessibbli. 3) Terminu sempliċi li jispjega sett ta' mġibiet u xewqat sesswali. Pereżempju, persuna li hi miġbuda għal ġeneri differenti tista' tkun identifikata bħala *queer*. Ħafna nies LGBT akbar fl-età, **iħossu li għal ħafna żmien dan it-terminu kien użat kontrihom** bi stmerrija u ma jkunux lesti li jaċċettawh. 4) Oriġinarjament din kienet kelma sinonima għal "stramb" jew "eċċentriku", u fis-seklu 20 bdiet tintuża bħala espressjoni offensiva għall-persuni *gay*. Anke jekk ħafna għadhom jużaw il-kelma "queer" bħala timbru kontra l-*gays*, fit-tmeninijiet twaqqaf moviment li sejjaħ lilu nnifsu "queer". Meta tintuża b'dal-mod, din il-kelma tfisser li persuna ma tkunx konformi mas-sess tagħha, iżda mhux neċessarjament tkun *gay*. Ħafna persuni *gay*, transesswali, bisesswali u eterosesswali, li s-sesswalità tagħhom ma tidħolx fl-istandard kulturali ta' żwieġ eterosesswali monogamu, addottaw it-timbru ta' "queer". Fiċ-ċrieki akkademiċi, dan it-terminu spiss jirreferi għall-metodi u l-emozzjonijiet tat-teorija *queer*.

R

Raġel Trans/Raġel: Bidla minn mara għal raġel (FTM). [Il-letteratura medika ħafna drabi tuża t-terminu ferm degradanti "mara transesswali" biex tfisser l-istess ħaġa.]

Razziżmu: Diskriminazzjoni kontra persuni ta' kulur mis-sistema dominanti tas-supremazija tal-bojod. Ir-razziżmu huwa forma ta' preġudizzju u poter istituzzjonali.

Re *(Drag King)*: Mara li, f'okkażjonijiet partikolari, tilbes ta' raġel u li spiss titkellem, tuża leħen, u tuża manjieri maskili biex tiddeverti hi u lill-oħrajn.

Reġina *(Drag Queen)*: Raġel li, f'okkażjonijiet partikolari, jilbes ta' mara u li spiss jitkellem, juża leħen u juża manjieri femminili biex jiddeverti hu u lill-oħrajn.

Ritmu: Imsejjaħ ukoll "l-ippjanar naturali tal-familja". Dan hu metodu ta' kontroll tat-twelid li jiffoka fuq it-tagħlim li l-koppja tagħraf il-jiem li fihom il-mara tkun fertili ħalli tastjeni milli tagħmel is-sess fihom u eżattament qabilhom.

S

Sadiżmu sesswali: Kundizzjoni li biha l-persuna jkollha fantasiji qawwija li l-eċċitament sesswali jiġi mit-tbatija psikoloġika jew mis-swat fiżiku (inklużi l-umiljazzjoni u l-biża') fuq is-sieħeb/sieħba sesswali tagħha.

Saħħa sesswali: Din tirreferi għal stat tajjeb ta' saħħa fiżika, emozzjonali, mentali u soċjali relatata mas-sesswalità; mhux biss in-nuqqas ta' mard, funzjoni jew kundizzjonijiet mediċi. Is-saħħa sesswali titlob stil pożittiv u ta' rispett lejn is-sesswalità u r-relazzjonijiet sesswali, kif ukoll il-possibbiltà li l-persuna jkollha esperjenzi sesswali ta' pjaċir u siguri, ħielsa mill-intimidazzjoni, id-diskriminazzjoni u l-vjolenza. Biex ikun hemm dejjem saħħa sesswali sana, jeħtieġ li jkunu rrispettati, imħarsa u msaħħa d-drittijiet sesswali ta' kulħadd. Dawn il-fatturi jinkludu aspetti fiżiċi, mentali u emozzjonali. Is-saħħa sesswali tirreferi għal ħafna fatturi li jaffettwaw il-funzjoni u r-riproduzzjoni sesswali. Dawn jinkludu varjetà ta' kwistjonijiet fiżiċi, mentali u emozzjonali. In-nuqqasijiet li jaffettwaw lil xi wieħed minn dawn il-fatturi jista' jkollhom impatt fuq is-saħħa fiżika u emozzjonali tal-persuna, u fuq ir-relazzjonijiet u d-dehra personali tagħha.

Sarkoma tal-utru: Il-kanċer tal-muskolu tal-utru.

Semen: Il-likwidu li jkun fih l-isperma (iċ-ċelloli riproduttivi tar-raġel) li joħroġ mir-ras tal-pene meta r-raġel jilħaq il-qofol tal-attività sesswali tiegħu (orgażmu).

Seminoma: Tip ta' kanċer tat-testikoli li hu magħmul minn tip wieħed ta' ċellola. Is-seminomi ġeneralment jieħdu ż-żmien biex jikbru u ħafna drabi jiżviluppaw fi rġiel li jkunu fl-età tal-erbgħinijet.

Sess tat-twelid/Sess: Is-sess li jingħata lil persuna skont il-preżenza tal-organi sesswali esterni tagħha fit-twelid. Meta dan ikun iddeterminat, tingħata 'tikketta' li tintuża biex it-tarbija tikber f'immaġni ta' ġeneru jew ieħor (bħala raġel jew mara).

Sess: Referenza għall-persuna bl-anatomija tagħha (l-organi ġenitali esterni, il-kromożomi, u s-sistema riproduttiva interna). It-termini relatati mas-sess huma 'raġel', 'mara', 'transesswali' u 'interess'. Is-sess hu xi ħaġa bijoloġika, għalkemm il-viżjonijiet u l-esperjenzi tas-sess huma kulturali.

Sess/Sess Bijoloġiku: Il-klassifikazzjoni bijoloġika tal-ġisem bħala raġel jew mara, ibbażata fuq fatturi li jinkludu l-organi sesswali ta' barra, l-organi sesswali u riproduttivi ta' ġewwa, l-ormoni u l-kromożomi. Din il-klassifikazzjoni mhix oġġettiva imma hi influwenzata bis-sħiħ mill-isterjotipi soċjali "t-tajba" tal-forom u l-funzjonijiet tal-partijiet tal-ġisem, u mill-korrispondenza tagħhom mal-identitajiet tal-ġeneru (mara jew raġel) li huma aċċettati biss b'mod soċjali.

Sessiżmu: Id-diskriminazzjoni kontra n-nisa li tirriżulta mis-sistema ta' oppressjoni tas-supremazija tal-irġiel.

Sieħeb/Sieħba domestiku/a: Persuna li tgħix mal-maħbub/a tagħha u/jew li tal-anqas hi marbuta miegħu/magħha emozzjonalment u finanzjarjament b'mod reċiproku. Kliem ieħor huma 'ir-raġel/mara', 'maħbub/a', 'il-konjugi' eċċ.

Sifilide: Marda serja li tinxtered sesswalment u li, jekk ma tkunx ikkurata, tista' twassal għal mard fil-qalb, kundizzjonijiet fin-nerrvituri, ħsara fil-moħħ, kundizzjonijiet mentali, telf ta' dawl u mewt.

Sistema binarja tal-ġeneru: L-idea li l-ġeneru uman jeżisti BISS f'żewġ forom: il-maskil u l-femminil. It-terminu jiddeskrivi wkoll is-sistema li biha s-soċjetà taqsam lin-nies fi rwoli tal-ġeneru, f'identitajiet u f'karatteristiċi tal-ġeneru maskil u femminil. Sistema ta' oppressjoni li teħtieġ li kulħadd jitrabba u jitla' bħala raġel jew mara, maskil jew femminil. Telimina l-possibbiltà ta' espressjonijiet oħra tal-ġeneru, u **ġġiegħel** lin-nies biex il-ġeneru tagħhom ma joħduhx lil hinn min-normi assoċjati miegħu, b'dannu għal dawk li huma transġeneri jew intersessi. Timmanifesta ruħha fi transfobija.

Sistema immunitarja: Is-sistema naturali tal-ġisem li tiġġieled l-infezzjonijiet u l-mard; sistema ta' ċelloli li tipproteġi lill-ġisem mill-batterji, *viruses*, sustanzi tossiċi u sustanzi oħra.

Skabbja: Kundizzjoni tal-ġilda kkawżata minn dud irqiq *(mites)* li jħaffer taħt il-ġilda, u jipproduċi boċċi ħomor żgħar li jqabbdu ħafna ħakk. Id-dud jinfirex malajr minn persuna għal oħra, speċjalment f'dawk li joqogħdu flimkien jew qrib xulxin f'post żgħir.

Skrotu: Il-borża tal-ġilda ta' madwar it-testikoli.

Smegma: Sustanza magħquda, b'riħa xejn pjaċevoli, magħmula mit-tnixxija żejtnija tal-ġilda li tgħatti ras il-pene.

Soċjalizzar: Tirreferi għall-proċess ta' "taħriġ" li jseħħ meta jkun determinat/maqbul is-sess tat-twelid. Dawk li s-sess tat-twelid tagħhom huwa femminili jiġu "soċjalizzati" bħala nisa, għalkemm dawn jistgħu jidentifikaw jew ma jidentifikawx ruħhom bħala nisa.

Spekulu: Strument li jiddaħħal fil-vaġina ħalli l-professjonist mediku jkun jista' jara l-vaġina minn ġewwa.

Sperma: Iċ-ċelloli riproduttivi tar-raġel.

Spermatoġenesi: Il-proċess tal-produzzjoni tal-isperma, iċ-ċelloli riproduttivi tar-raġel.

Spermiċida: *Foams, jellies*, pilloli jew suppożitorji li mara ddaħħal, qabel is-sess, 'il fuq fil-vaġina sa ħdejn l-għonq tal-utru (il-fetħa li twassal mill-vaġina għall-ġuf) biex tippreveni t-tqala. L-ispermiċidi jimblukkaw l-għonq tal-utru, iwaqqfu l-isperma, u b'hekk din ma tkunx tista' tgħaddi **għal ġol-ġuf.**

SRS: Akronimu ta' *Sexual Reassignment Surgery*, l-intervent kirurġiku li jsir mill-persuni transesswali biex ġisimhom u l-identità sesswali tagħhom jiġu jaqblu.

Sterilizzazzjoni: Forma ta' kontraċezzjoni li tinvolvi intervent kirurġiku li jwaqqaf liċ-ċelloli riproduttivi milli jimxu. Fin-nisa, jiġu imblukkati t-tubi Fallopjani ħalli l-bajd ma jkunx jista' jasal sal-utru. Fl-irġiel, it-tubu li jġorr l-isperma mit-testikolu għall-pene *(vas deferens)* jingħalaq, jinħiet jew jinqata' (važektomija).

Sterjotip: Twemmin esaġerat u ssimplifikat fuq grupp sħiħ ta' nies, mingħajr ma jitqiesu d-differenzi individwali tagħhom.

Sterjotipi tal-ġeneru: Xejriet u mudelli mentali ta' kif nistennew li jkunu l-membri ta' kull sess. Pereżempju, l-isterjotip ta' raġel ħafna drabi jitlob li jrid ikun twil, immuskolat, bis-suf, solitarju, u impassiv (ma jurix

l-emozzjonijiet). L-isterjotip ta' mara ħafna drabi juriha bħala żgħira, dgħajfa, soċjali, sensittiva u emozzjonali.

Straight: Terminu komuni għan-nies eterosesswali. Persuna li tinġibed lejn ġeneru differenti minn tagħha. [Ħafna drabi tinftiehem bħala "l-ġibda għall-ġeneru oppost" imma peress li m'hemmx żewġ ġeneri biss (ara **transġeneru**), din id-definizzjoni mhix korretta.]

Stupru f'*date*: Meta persuna tisforza lil persuna oħra biex tagħmel is-sess. Dan differenti mill-istupru għax il-vittma tkun qablet li jkollha appuntament biex tqatta' l-ħin mal-aggressur. Fil-fatt, aktarx li tkun ħarġet mal-aggressur aktar minn darba.

Stupru: Sitwazzjoni li fiha persuna jkollha x'taqsam sesswalment ma' persuna oħra kontra l-volontà tagħha.

T

Terapija bijoloġika: Trattament li juża s-sistema immunitarja tal-ġisem biex jiġġieled il-kanċer. Dan jiġri b'materjali li jagħmel il-ġisem jew li jkunu ġew magħmula f'laboratorju biex jagħtu spinta, jidderieġu jew jerġgħu jibnu d-difiża naturali tal-ġisem kontra l-mard. Dan it-trattament ta' terapija bijoloġika kultant jissejjaħ *biological response modifier (BRM)*.

Terapija ta' minflok l-ormoni (HRT): L-użu tal-ormoni, ġeneralment tal-estroġenu u l-proġesteron, bħala terapija li ħafna drabi ssir għat-trattament tal-iskumditajiet li ġġib magħha l-menopawsa jew għat-tibdil tal-ormoni (speċjalment tal-estroġenu) li jkunu ntilfu wara l-menopawsa.

Terapija tal-ormoni: L-użu tal-ormoni, ġeneralment meħuda permezz ta' pillola, għall-qtil taċ-ċelloli tal-kanċer.

Test ta' antiġen speċifiku għall-prostata (PSA): Test għall-moniteraġġ tal-kanċer tal-prostata li jgħin fit-trattament tiegħu.

Test tal-HIV: Test li jsir għat-tiftix ta' sinjali ta' HIV fid-demm.

Testikoli (singular testikolu): Parti mis-sistema riproduttiva tar-raġel. It-testikoli jipproduċu l-ormoni tar-raġel, inkluż it-testosteron, u l-isperma, iċ-ċelloli riproduttivi tar-raġel. It-testikoli qegħdin fl-iskrotu, borża magħmula minn ġilda rqiqa, li qiegħda mdendla taħt il-pene.

Testikoli li ma jinżlux: Kundizzjoni li fiha waqt l-iżvilupp, ftit qabel it-twelid, it-testikoli tar-raġel ma jinżlux f'posthom fl-iskrotu, fil-parti addominali tal-ġisem. Tissejjaħ ukoll **kriptorkidiżmu** *(cryptorchidism)*.

Testosteron: L-ormona tar-raġel li hi meħtieġa għall-produzzjoni tal-isperma u għall-iżvilupp tal-karatteristiċi tar-raġel, inklużi l-massa u s-saħħa tal-muskoli, id-distribuzzjoni tax-xaħam, il-massa tal-għadam u x-xewqa għas-sess.

Tfettiħ u raxkament: Proċedura magħrufa wkoll bħala *dilation and curettage (D & C)* li fiha l-fetħa tal-għonq tal-utru tiġġebbed bi strument speċjali, u l-ħitan tal-utru jitnaddfu b'attenzjoni.

Tlaħliħ vaġinali: Likwidu li jintuża għat-tlaħliħ tal-partijiet ġenitali u tal-vaġina tal-mara.

Tnemmis: Kundizzjoni li biha persuna titqanqal sesswalment meta, mingħajr kunsens, tosserva persuna **oħra** li tkun qed tinża' jew li tkun bla ħwejjeġ, u/jew li tkun f'attività sesswali.

Tnixxija mill-vaġina: Likwidu ċar jew bajdani li joħroġ mill-vaġina. L-utru, l-għonq tal-utru jew il-vaġina jistgħu jipproduċu dan il-likwidu. Tnixxija mhix normali, b'riħa mhux pjaċevoli, safranija jew ħadranija li tkun trid tiġi eżaminata minn professjonist tas-saħħa.

Tqala barra mill-utru: Tqala ektopika li sseħħ barra mill-utru, ħafna drabi fit-tubi Fallopjani.

Transesswali: Terminu li jirreferi għal persuna li ma jkollhiex qbil bejn is-sess bijoloġiku li tkun twieldet bih u s-sess bijoloġiku li tidentifika ruħha miegħu. Il-persuna transesswali xi drabi tgħaddi minn interventi mediċi jew kirurġiċi biex tbiddel is-sess fiżiku tagħha ħalli jiġi jaqbel mas-sess li tidentifika ruħha miegħu hi. Dawn jinkludu t-trattamenti tal-ormoni u/jew operazzjonijiet. [It-terminu "transesswali" jaqa' taħt it-terminu "transġeneru", imma mhux il-persuni transġeneri kollha huma transesswali. Ara wkoll ġeneru, **sess**, **transġeneru**.]

Transfobija: 1) Diskriminazzjoni, biża' jew stmerrija ta' persuni li ma jaqgħux fil-kategoriji tradizzjonali tal-ġeneru, b'riżultat ta' sistema ta' żewġ ġeneri. Din ħafna drabi tiġri minħabba n-nuqqas ta' sigurtà tal-persuna li tkun "raġel reali", jew "mara reali". 2) Biża' jew stmerrija ta' persuni transġeneri; li tista' twassal għal vjolenza, fastidju u diskriminazzjoni.

Transġenerist: Persuna li tgħix il-ħin kollu, jew kważi l-ħin kollu, fi rwol ta' ġeneru differenti mir-rwol assoċjat mas-sess bijoloġiku jew kromożomatiku tagħha (mhix konformi mal-ġeneru).

Transġeneru: 1) Il-persuni transġeneri (kultant imqassra għal 'trans' jew 'TĠ') huma dawk in-nies li l-psikoloġija personali ("l-identità tal-ġeneru") tagħhom hi differenti mill-aspettazzjonijiet soċjali tas-sess fiżiku li jkunu twieldu bih. Biex wieħed jifhem dan irid jifhem id-differenza ta' bejn is-sess bijoloġiku, li hu l-ġisem tal-persuna (il-ġenitali, il-kromożomi eċċ.), u l-ġeneru soċjali, li jirreferi għal-livelli ta' maskilinità u femminilità. Ħafna drabi s-soċjetà tpinġi

s-sess u l-ġeneru bħala ħaġa waħda. Imma l-ġeneru u s-sess mhumiex l-istess. Il-persuni transġeneri huma dawk in-nies li l-psikoloġija personali ("l-identità tal-ġeneru") tagħhom hi differenti mill-aspettazzjonijiet soċjali tas-sess fiżiku li jkunu twieldu bih. Pereżempju, mara b'identità tal-ġeneru maskil jew li tidentifika ruħha bħala raġel. 2) Terminu ġenerali għall-persuni transesswali, traż**v**estiti, transġeneri, *queers*, u għal dawk li ma jidentifikawx ruħhom bħala femminili jew maskili u/jew lanqas bħala raġel jew mara. It-transġeneru mhix orjentazzjoni sesswali; il-persuni transġeneri jista' jkollhom kwalunkwe orjentazzjoni sesswali. Importanti li jkun magħruf il-fatt li filwaqt li xi persuni jaqgħu taħt id-definizzjoni ta' transġeneru, jista' jkun li ma jidentifikawx ruħhom li huma hekk.

Tranżizzjoni: Proċess ikkumplikat li jinvolvi diversi passi u li jista' jieħu numru ta' snin biex l-anatomija tal-persuni transesswali tiġi taqbel mal-identità tas-sess tagħhom; dan il-proċess jista' jinkludi operazzjoni għall-bdil tas-sess.

Trażvestit/a: Bl-Ingliż magħruf ukoll bħala *cross-dresser*. Tintuża biex tiddeskrivi persuna li tilbes ta' xi ħadd differenti mill-kategorija tal-ġeneru tagħha; din hi forma ta' espressjoni tal-ġeneru u mhix neċessarjament marbuta ma' attività erotika. Ma tindikax l-orjentazzjoni sesswali.

Trażvestit/a: Individwi li b'mod regolari jilbsu lbies assoċjat ma' ġeneru li mhux tagħhom, imma li jkunu komdi bl-anatomija u ma jkunux jixtiequ jinbidlu (jiġifieri ma jkunux transesswali); it-terminu ppreferut hu *cross-dresser*. Dan it-terminu jintuża **għa**ll-irġiel li jieħdu gost jew li jippreferu l-ilbies u r-rwoli soċjali tan-nisa. Bil-maqlub ta' dak li jaħsbu ħafna, il-maġġoranza l-kbira tal-irġiel trażvestiti jidentifikaw ruħhom bħala "straight" u hemm minnhom li huma miżżewġin. Ftit huma n-nisa li jsejħu lilhom infushom b'dan il-mod. Tajjeb jingħad li t-terminu "travesti", kif użat fl-Amerka Latina mhux traduzzjoni ta' "tra**ż**vestit/tranżvestit", għaliex it-travesti ġeneralment jgħixu l-ħin kollu fil-ġeneru li jidentifikaw ruħhom bih u ma jidentifikawx mal-ġeneru li jkunu ġew assenjati bih fit-twelid.

Trikomonjażi: Infezzjoni li ħafna drabi sseħħ fil-vaġina tal-mara. Raġel jista' jieħu l-infezzjoni fl-uretra (it-tubu li jġorr l-awrina 'l barra mill-ġisem), kif ukoll fil-prostata. Hi kkawżata minn organiżmu żgħir ta' ċellola waħda msejjaħ "protozoa".

Tubi Fallopjani: It-tubi muskolari dojoq li hemm imwaħħla mal-parti ta' fuq tal-utru u li jservu ta' passaġġ għall-bajda biex tgħaddi mill-għenieqed tal-bajd għall-utru. Il-konċepiment, il-fertilizzazzjoni tal-bajda mill-isperma, ġeneralment iseħħ fit-tubi Fallopjani.

Tubi żgħar tas-*semen*: Massa ta' tubi mkebbin fit-testikoli li huma responsabbli mill-produzzjoni taċ-ċelloli tal-isperma permezz ta' proċess li jissejjaħ spermatoġenesi.

U

Uretra: It-tubu li jġorr l-awrina mill-bużżieqa għal barra l-ġisem.

Utru: L-organu vojt, b'forma ta' lanġasa, fejn tikber it-tarbija.

V

Vaġina: It-tubu li jgħaqqad l-għonq tal-utru (il-parti t'isfel tal-utru, jew il-ġuf) man-naħa ta' barra tal-ġisem. Magħrufa wkoll bħala l-kanal tat-twelid.

Vaġinektomija: It-tneħħija tal-vaġina b'intervent kirurġiku. Xi drabi din l-operazzjoni tintuża biex jitneħħa t-tkabbir ta' kanċer. Jekk titneħħa l-vaġina kollha, tkun trid terġa' tinbena bit-*tissues* tal-ġilda meħuda minn post ieħor fil-ġisem.

Vaġinite mhux infettiva: Forma ta' vaġinite (infezzjoni jew infjammazzjoni tal-vaġina) li tista' tirriżulta minħabba reazzjoni għal ċerti sustanzi jew kimiċi, bħas-sapun, deterġent tal-ħasil jew sapun li jrattab il-ħwejjeġ.

Vaġinite Virali: Forma ta' vaġinite (infezzjoni jew infjammazzjoni fil-vaġina) ikkawżata minn infezzjoni virali. Forma kkawżata mill-*virus* tal-*herpes* – il-herpes simplex *virus* (HSV) – u li ħafna drabi tissejjaħ biss bħala 'l-infezzjonijiet tal-*herpes*'. Dawn l-infezzjonijiet jinfirxu bil-kuntatt sesswali.

Vaġinite: Terminu mediku użat biex jiddeskrivi l-kundizzjonijiet varji li jikkawżaw infezzjoni jew infjammazzjoni fil-vaġina.

Vaġiniżmu: Ġbid involontarju li juġgħa fil-muskoli li jdawru l-fetħa tal-vaġina.

Vaġinoplastika: Proċedura li biha titneħħa l-biċċa l-kbira tat-*tissue* tal-pene, imma l-ġilda ta' barra tiegħu terġa' tingħata l-forma, tinqaleb, u tiddaħħal fil-ġisem biex tifforma vaġina. Din il-proċedura b'intervent kirurġiku tibdel il-ġeneru maskili f'wieħed femminili.

Vaġinożi batterjali: L-aktar infezzjoni komuni fil-vaġina fl-età riproduttiva tal-mara. Il-vaġinożi batterjali tikkawża tnixxija rqiqa mill-vaġina li tkun tixbah il-ħalib, u li hi deskritta li jkollha riħa ta' "ħut". Din l-infezzjoni tiġi minħabba diversi batterji.

Varjant tal-ġeneru/Nuqqas ta' konformità tal-ġeneru: Meta persuna turi xejriet tal-ġeneru li ma jkunux normalment assoċjati mas-sess bijoloġiku tagħha. Imġiba jew dehra "femminili" f'raġel hi varjant tal-ġeneru, l-istess bħalma hi

mġiba jew dehra "maskili" f'mara. L-imġiba tal-varjant tal-ġeneru hi speċifika skont il-kultura.

Vas deferens: It-tubu twil u muskolari li jwassal mill-epididimis għall-ispazju tal-pelvi, għan-naħa ta' wara tal-bużżieqa tal-awrina. Dan iġorr l-isperma matura għall-uretra, bi preparazzjoni għall-eġakulazzjoni.

Vaskulite: Infjammazzjoni fl-arterji tad-demm jew limfatiċi. Din tista' twassal għal tebgħa fit-*tissue*.

Važektomija: Proċedura permanenti għall-isterilizzazzjoni tal-irġiel. F'din l-operazzjoni, li ġeneralment issir fi klinika ta' tabib, jinqata' l-*vas deferens*, it-tubu tas-sistema riproduttiva tar-raġel li minnu tgħaddi l-isperma. Din tippreveni l-isperma milli tinġarr barra mit-testikoli.

Vessikoli seminali: Il-boroż li huma mwaħħlin mal-*vas deferens* ħdejn il-qiegħ tal-bużżieqa tal-awrina. Dawn jipproduċu likwidu rikk fiz-zokkor *(fructose)* li jipprovdi sors ta' enerġija lill-isperma u jgħinha biex tkun tista' timxi. Dan il-likwidu jagħmel il-parti l-kbira tal-volum tal-likwidu tal-eġakulazzjoni.

Virus: Mikroorganiżmu (mikrobu) li jikkawża diversi infezzjonijiet.

Vulva *jew* **pudendum:** Il-parti tal-ġilda ta' bejn saqajn il-mara li tinkludi l-organi esterni (li jidhru) kollha tar-riproduzzjoni.

Vulvektomija: It-tneħħija tal-vulva. F'din il-proċedura titneħħa l-ġilda tal-vulva li jkun fiha l-kanċer. F'vulvektomija sempliċi titneħħa l-vulva kollha imma ma jitneħħewx l-għoqiedi limfatiċi. F'vulvektomija parzjali ma titneħħiex il-vulva kollha. F'vulvektomija radikali titneħħa l-vulva sħiħa, u ħafna drabi jitneħħew ukoll l-għoqiedi limfatiċi ta' bejn il-kuxxtejn u ż-żaqq.

Vulvovaġinite: Infjammazzjoni tal-vaġina u l-vulva (il-partijiet ġenitali esterni tal-mara).

W

Wara l-operazzjoni *jew* **Post-Op:** Persuna transesswali li tkun għamlet operazzjoni biex tbiddel is-sess tagħha u li issa jkollha anatomija fiżika li tixbah lis-sess li tkun qalbet għalih.

X

Xewqa sesswali impeduta (nuqqas ta' ***libido*****):** Nuqqas ta' xewqa jew interess fl-attività sesswali.

KAPITLU 14

Sorsi ta' Għajnuna u Informazzjoni

Il-Moviment ta' Kana

Il-Moviment ta' Kana hu organizzazzjoni ta' nies li għandhom għal qalbhom il-familja. Hu għaqda volontarja fi ħdan il-Knisja Kattolika Maltija. Il-Moviment jipprovdi servizz ta' pariri u konsulenza, b'perspettiva Kristjana, u jgħin lin-nies fil-mixja tagħhom biex isibu s-sodisfazzjon bħala individwi u membri ta' familji u komunitajiet b'saħħithom. L-għanijiet ta' dan is-servizz huma biex il-koppji jingħataw l-għajnuna:

- Ħalli jħejju ruħhom tajjeb għaż-żwieġ;
- F'każ li jkunu għaddejjin minn diffikultajiet fir-relazzjoni tagħhom;
- Biex isaħħu ż-żwieġ u l-familja tagħhom

In-nies, aktar iva milli le, jfittxu l-għajnuna meta jħossu li ppruvaw minn kollox biex jirranġaw is-sitwazzjoni. Iżda dan jista' jkun tard wisq għaliex it-terapija taħdem l-aktar meta l-problemi ma jkunux daħlu tant fil-fond li jkun diffiċli biex jissolvew.

Il-konsulenti tal-Moviment ta' Kana huma mħarrġa biex jaħdmu fuq suġġetti relatati mar-relazzjonijiet. Id-diffikultajiet jistgħu jinqalgħu f'diversi mumenti matul ir-relazzjoni. Koppja li qed tiddeċiedi li tiżżewweġ tista' tkun tixtieq issolvi ċerti diffikultajiet li jista' jkollha qabel tkompli bil-pjan tagħha taż-żwieġ. Wara ż-żwieġ, il-koppja jista' jkun li jkollha bżonn l-għajnuna biex tidra l-ħajja miżżewġa u forsi titgħallem fuq kif inhi l-ħajja ta' raġel u mara miżżewġin. Eventwalment, jekk il-koppja jkollha t-tfal, jista' jkun li jkollha bżonn l-għajnuna biex tgħaddi minn dil-bidla u żżomm ir-relazzjoni miżżewġa ħajja, minkejja li r-raġel u l-mara jkunu saru ġenituri. Il-koppji jista' jkollhom problemi oħra bħal infedeltà, mewt tas-sieħeb/sieħba jew ta' xi iben/bint, infertilità, problemi finanzjarji eċċ. li jkunu jeħtieġu pariri dwarhom. Jekk iż-żwieġ ifalli minħabba ċirkustanzi sfortunati, jista' jkun li dawk li jkunu għaddejjin mill-proċess tas-separazzjoni jużaw is-servizz ta' Kana biex jiksbu l-għajnuna minħabba t-telf u l-uġigħ emozzjonali li jkunu għaddejjin minnu, u biex jadattaw ruħhom għar-realtà l-ġdida li jkunu qed jgħixu.

Tista' tikseb dan is-servizz billi ċċempel fuq 2123 8942 jew 2123 8068. Min iwieġbek jagħmillek appuntament ma' wieħed mill-konsulenti. Inkella tista' tmur personalment fl-uffiċċju tal-Moviment ta' Kana, l-Istitut Kattoliku l-Furjana, u tagħmel appuntament mar-*receptionist*.

Il-ħinijiet tal-ftuħ tal-Moviment ta' Kana huma mit-Tnejn sal-Ġimgħa, mid-9.00am – 1.00pm u mill-4.00pm – 7.00pm. Xi konsulenti joffru wkoll is-servizzi tagħhom nhar ta' Sibt. Barra minn hekk, dan is-servizz hu offrut ukoll mid-dar ta' Kana f'Raħal Ġdid, għal dawk li jsibuha eħfef.

Is-servizz tal-Moviment ta' Kana hu b'xejn. Madankollu l-klijenti jiġu mistiedna jagħtu kontribuzzjoni li tmur għall-fondi tal-istess Moviment.

Il-Moviment ta' Kana
L-Istitut Kattoliku, Triq San Publiju, Il-Furjana FRN 1441
Tel: 2123 8942, 2123 8068, 2203 9300
Indirizz elettroniku: info@canamovement.org
Sit elettroniku: www.canamovement.org

Iċ-Ċentru ta' Koordinazzjoni għar-Riċerka fuq is-Sesswalità u s-Saħħa Sesswali

Il-Programm ta' Riċerka fuq is-Saħħa Sesswali
Il-Fakultà tax-Xjenzi tas-Saħħa
L-Università ta' Malta

L-Isptar Mater Dei
Blokk A, Sular 1, Kamra 70
L-Imsida MSD 2080
Koordinatur: Dr Roderick Bugeja
Tel: 23401165
Mob: 99896308
Indirizz elettroniku: roderick.bugeja@um.edu.mt

Id-Dipartiment tal-Kurrikulu u t-Tagħlim Elettroniku

Iċ-Ċentru tal-Kurrikulu, It-Taqsima tal-Istudji Umanistiċi
L-Uffiċjali Edukattivi tal-Iżvilupp Personali u Soċjali (PSD)
Triq Sarria, il-Furjana
Tel: 2598 2606 / 2598 2607
Indirizz elettroniku: eau@gov.mt
Sit: www.curriculum.gov.mt/information.htm

Dar Ġużeppa Debono

Dar Ġużeppa Debono f'Għawdex hi Entità tal-Knisja, Għaqda mhux Governattiva, li tipprovdi l-għajnuna lill-ommijiet u l-missirijiet li jgħixu waħedhom. Tisħaq ukoll fuq il-valur tal-ħajja mill-konċepiment u fuq l-importanza ta' relazzjonijiet b'saħħithom. Il-professjonisti u l-voluntiera li jaħdmu f'Dar Ġużeppa Debono jgħinu lill-ommijiet li jgħixu waħedhom, li ġeneralment ikunu maħsuda bl-aħbar ta' tqala mhux mistennija, u jedukaw liż-żgħażagħ u lill-adulti biex jitgħallmu jirrispettaw lilhom infushom u l-ħajja tat-tarbija li tkun għadha fil-ġuf.

Dar Ġużeppa Debono tipprovdi:

- **Servizzi ta' residenza** lill-ommijiet adolexxenti li jkunu jixtiequ jgħixu f'post alternattiv, lil hinn minn darhom. L-għan ewlieni ta' dawn is-servizzi hu li dawn it-tfajliet jingħataw il-privatezza kollha meħtieġa li tkun trid l-omm biex tistrieħ mill-pressjonijiet tas-soċjetà li jistgħu jkunu qed jiskoraġġuhom.
- **Servizz ta' ħidma soċjali** għall-ommijiet u l-missirijiet mhux miżżewġa u għall-familji tagħhom. Dan is-servizz hu offrut ukoll lill-ommijiet li jgħixu waħedhom, li huma separati, jew għall-ommijiet romol.
- **Korsijiet fuq il-ħiliet tal-ġenituri** għall-koppji li għandhom jew li jkunu se jkollhom tarbija barra ż-żwieġ. Tingħata attenzjoni individwali lil kull koppja u l-flessibbiltà li l-koppji jagħżlu l-ġranet u l-ħinijiet tal-laqgħat li jkunu komdi għalihom.
- **Għajnuna lill-koppji** li għandhom jew li jkunu qed jistennew tarbija barra ż-żwieġ. F'dawn il-laqgħat il-koppji jitgħallmu dwar il-fażijiet differenti tar-relazzjoni u jingħataw l-għajnuna biex jagħrfu f'liema stadju jkunu huma. Il-koppja tiġi megħjuna tadatta ruħha għall-bidla kbira li ġġib magħha tarbija.
- **Gruppi ta' għajnuna għall-ommijiet adolexxenti** li jiltaqgħu u jaqsmu l-opinjonijiet u l-esperjenzi tagħhom ma' xulxin u, fuq kollox, isibu lil min jismagħhom biex jissuġġerilhom u jtihom l-għajnuna li jkunu jeħtieġu. L-idea ta' grupp tnissel sens ta' saħħa u kuraġġ ħalli dak li jkun jaqsam l-esperjenzi personali tiegħu mal-oħrajn. Kull persuna titqies unika, bil-ħajja u bl-esperjenzi personali tagħha.
- **Kors fuq it-trobbija *(fostering)*** għal dawk li jixtiequ jrabbu xi tifel/tifla mit-tim tat-trobbija tal-'Appoġġ' li joffri korsijiet mill-aqwa f'Dar Ġużeppa Debono.

- **Home – Start** hu servizz offrut minn voluntiera mħarrġa li jkunu ssorveljati mill-qrib. Il-voluntiera jżuru lill-familji u joffrulhom għajnuna prattika u emozzjonali. Dan is-servizz hu mmirat għall-familji li għandhom tal-anqas wild wieħed taħt il-ħames snin. Li jkollok iben/bint żgħir/żgħira jista' joħloq ċertu ammont ta' stress għal dawk il-ġenituri li ma jkunux kapaċi biżżejjed biex jilħqu l-ħtiġijiet kontinwi ta' wliedhom. Din is-sitwazzjoni tista' tinħoloq minħabba diversi fatturi – l-iżolament tal-ġenituri, id-dipressjoni ta' wara t-twelid, problemi finanzjarji serji, raġunijiet ta' saħħa u diversi oħrajn.

Dar Ġużeppa Debono
Triq Ta' Lourdes, Għajnsielem (Għawdex), GSM 2200
Tel: 2155 2595
Indirizz elettroniku: info@darguzeppadebono.org
Sit: www.darguzeppadebono.org

Drachma – Spazju Kattoliku għall-Persuni LGBT

Drachma hu grupp ta' persuni *gay*, leżbjani, bisesswali u transġeneri (LGBT) li jiltaqgħu flimkien biex jitolbu. Hu post sigur fejn dawk li huma LGBT jiffukaw fuq l-imħabba ta' Alla għalina – aħna min aħna. Drachma hu l-post fejn in-nies ifittxu dak li jgħaqqadhom aktar milli dak li jifridhom. Drachma hu grupp inkluživ u għalhekk fih jistgħu jingħaqdu dawk kollha li jixtiequ esperjenza ta' talb. Min ma jqisx ruħu mal-LGBT merħba bih ukoll f'dan il-grupp.

Indirizz elettroniku: drachmalgbt@gmail.com
Blogg: www.drachmalgbt.blogspot.com

Drachma Parents Group

Il-Grupp tal-Ġenituri Drachma huwa għaqda Kristjana li twaqqfet f'April 2008 u jiltaqa' darba fix-xahar fid-Dar tal-Irtiri ta' San Ġużepp, il-Mosta. Il-grupp hu impenjat li jappoġġja u jistma lin-nies LGBT u lill-familji tagħhom, fi sforz biex tinħoloq aktar kuxjenza fuq id-diffikultajiet li jħabbtu wiċċhom magħhom minħabba l-istigma tas-soċjetà li b'xorti ħażina tiddistakka lil min għandu orjentazzjoni sesswali differenti.

Għal tagħrif ieħor ikkuntattja lill-Grupp Drachma fuq:
Mob: 7944 2317
Indirizz elettroniku: drachmalgbt@gmail.com

Il-Klinika Ġenito Urinarja *(GU clinic)*

F'Malta u Għawdex hawn Klinika Ġenito Urinarja waħda, magħrufa wkoll bħala l-*GU clinic*, li toffri servizz mediku speċjalizzat għat-trattament tal-infezzjonijiet trażmessi sesswalment bħala parti mill-programm tas-Servizz Nazzjonali tas-Saħħa. Għalhekk, l-eżaminazzjoni, it-trattamenti u l-pariri jingħataw B'XEJN LIL KULĦADD (kemm lill-Maltin u lit-turisti) fid-Dipartiment tal-*Out-patients* fl-Isptar Mater Dei.

Is-servizzi offruti mill-klinika jinkludu:
- Dijanjoži u trattament tal-Infezzjonijiet Trażmessi Sesswalment
- Pariri u eżaminazzjoni għall-HIV
- Pariri fuq kundizzjonijiet ġenitali oħra li mhux bilfors ikollhom x'jaqsmu mas-sess

Bil-maqlub tal-pazjenti ta' kliniċi oħra, il-pazjenti ta' dil-klinika m'għandhomx bżonn referenza mit-tabib. Jistgħu jmorru personalment billi jċemplu minn qabel għal appuntament (tel. 2122 7981), mingħajr il-ħtieġa ta' riferiment mit-tabib tal-familja. Madwar 80% tal-pazjenti li jattendu l-klinika jmorru minn jeddhom. Il-klinika timxi fuq il-fattur important tal-KUNFIDENZJALITÀ ASSOLUTA. L-informazzjoni ma tingħata lil ĦADD mingħajr il-KUNSENS tal-pazjent/a (bil-miktub). Il-pazjenti kollha jingħataw numru uniku, u dan in-numru biss jidher fuq il-formoli. Għalhekk, il-pazjenti jistgħu jħallu d-dettalji tal-kuntatt tagħhom b'mod kunfidenzjali.

Il-Klinika Ġenito Urinarja (GU Clinic)
L-Isptar Mater Dei,
Id-Dipartiment tal-Out-Patients (L-Ewwel Sular)
Biex tagħmel appuntament ċempel fuq 21227981.

HOPE – Crisis Pregnancy Support

F'Malta jeżisti grupp ta' għajnuna għall-kriżi ta' waqt it-tqala. Dan il-grupp bl-isem HOPE hu wieħed mill-fergħat tal-moviment favur il-ħajja, *Gift of Life*, li jfittex li jgħin lil nisa tqal li jkunu qed jikkunsidraw li jtemmu t-tqala tagħhom. Il-grupp jaħdem bi stil li ma jiġġudikax u jkellem lil dawk li jkunu se jsiru ommijiet b'kunfidenzjalità stretta ħalli jiksbu l-għajnuna u l-informazzjoni dwar it-tqala u l-iżvilupp tal-fetu, u jsiru konxji tal-għajnuna u l-għażliet li jeżistu għalihom. Il-grupp HOPE jipprovdi testijiet tat-tqala b'xejn u jagħti s-servizz ta' skennjar bl-*ultrasound* mhux dijanjostiku, jirreferi n-nisa tqal għand ostetriċi, ġinekologi, u ħaddiema soċjali) u jagħti wkoll għajnuna professjonali lin-nisa li jkunu għamlu abort, għajnuna emozzjonali, għajnuna prattika u għajnuna psikoterapika. Dan il-grupp joffri wkoll materjal għall-omm u t-tarbija tagħha.

Għal tagħrif ieħor ikkuntattja lill-Grupp fuq: 2141 8055 jew fuq: hope@lifemalta.org.

It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv

It-Taqsima għall-Prevenzjoni u l-Kontroll tal-Mard Infettiv (IDCU) hi l-uniku taqsima f'Malta li tissorvelja l-mard infettiv. Id-*data* li jkollha din it-Taqsima tinġabar minn diversi sorsi – mingħand it-tobba mediċi, laboratorji u permezz ta' sistemi ta' sorveljanza apposta li bihom tinġabar informazzjoni attwali dwar il-mard infettiv. It-Taqsima hi responsabbli wkoll mill-immaniġjar tat-tixrid tal-mard infettiv u mill-provvista ta' *data* fuq il-mard infettiv lill-komunità xjentifika lokali u internazzjonali.

L-għanijiet tal-IDCU huma li:
- Tissorvelja l-mard infettiv f'Malta.
- Ittejjeb ir-rappurtaġġ tal-mard infettiv billi toħloq metodi li jħeġġu lil dak li jkun li javża mill-ewwel lill-awtoritajiet bi kwalunkwe infezzjoni li jkun konxju minnha.
- Tqassam materjal informattiv relevanti, korrett u fil-ħin.
- Tkun responsabbli mill-kontroll tal-infezzjonijiet permezz tal-investigazzjoni u l-immaniġjar tal-inċidenti ta' mard infettiv.
- Tagħmel riċerka epidemoloġika.
- Toffri pariri dwar il-mard infettiv lill-professjonisti tas-saħħa u lill-pubbliku inġenerali.
- Tagħti kontribut fit-taħriġ ħalli jkun ikkontrollat il-mard infettiv.

Id-Direttur
Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, L-Imsida MSD 1421
Tel: Fil-ħinijiet tal-uffiċċju: 2326 6112
Barra l-ħinijiet tal-uffiċċju 2133 2235
Indirizz elettroniku: disease.surveillance@gov.mt
ehealth.gov.mt/HealthPortal/public_health/idcu/introduction.aspx

Kellimni.com

Dan is-sit hu sforz konġunt bejn SOS Malta, is-Sależjani ta' Dun Bosco, l-Aġenzija Żgħażagħ u l-Aġenzija Appoġġ, li qed jibnu servizz ta' għajnuna lokali elettronika għat-tfal u l-adolexxenti, bil-gwida tal-Linja Internazzjonali ta' Għajnuna għat-Tfal *(Child Helpline International)*.

Kellimni.com joffri għajnuna bit-telefown jew bl-internet b'mod individwali u f'ħin reali, servizzi ta' għajnuna u għoti ta' pariri lit-tfal u lill-adolexxenti li qed ibatu minn xi forma ta' esklużjoni soċjali, abbuż, nuqqas ta' attenzjoni, u/jew diffikultajiet psikoloġiċi, u li għalhekk ikunu jeħtieġu appoġġ emozzjonali, morali u soċjali immedjat.

L-għan ta' dal-proġett hu li permezz tiegħu ż-żgħażagħ kollha jkollhom l-opportunità li jsemmgħu t-tħassib tagħhom, jesprimu u jiksbu d-drittijiet tagħhom bi kwalunkwe mezz ta' komunikazzjoni li jixtiequ u li hu disponibbli għalihom.

Is-servizz ta' għajnuna elettronika li qed ikun offrut hu mmirat prinċiparjament għall-adolexxenti u ż-żgħażagħ permezz ta' www.kellimni.com. L-istaff ta' Kellimni jista' jkun ikkuntattjat b'ittra elettronika, biċ-*chatting* u mill-forums tal-għajnuna. Kellimni.com hu mmirat għat-tfal u ż-żgħażagħ li jixtiequ lil xi ħadd jismagħhom u li jista' jgħinhom. Dawk li jidħlu fih jistgħu jesprimu t-tħassib tagħhom u jitkellmu fuq dak li qed jaffettwahom. L-adolexxenti jkunu jridu jafu li mhumiex waħedhom, li hemm xi ħadd li mhux qarib tagħhom li jimpurtah minnhom, li ħajjithom tista' tkun ħielsa mill-uġigħ u l-biża'. Is-servizz qed jipprovdi opportunità liż-żgħażagħ

kollha biex ifittxu l-għajnuna permezz ta' mezzi ta' komunikazzjoni li huma aċċessibbli l-ħin kollu għalihom u faċli biex taċċessahom.

Il-Malta Gay Rights Movement

Il-Moviment Malti tad-Drittijiet tal-*Gays* twaqqaf f'Ġunju 2001 b'missjoni li tinkiseb ugwaljanza sħiħa għall-persuni LGBT fis-soċjetà Maltija; ħalli jkun hawn soċjetà li tippermetti li n-nies jgħixu mingħajr biża' ta' diskriminazzjoni minħabba l-orjentazzjoni sesswali, l-identità tal-ġeneru u l-espressjoni tal-ġeneru tagħhom.

Jekk tkun teħtieġ l-għajnuna u tkun tixtieq tesprimi l-ħsibijiet tiegħek ma' persuna li lesta biex tifhmek, ikteb fl-indirizz:
support@maltagayrights.org
Tista' ċċempel ukoll lil-Linja Nazzjonali ta' Għajnuna għall-*Gays*, immexxija mill-MGRM
Tel: 214300006
Mobile: 99255559

Malta Gay Rights Movement (MGRM)
32, Triq il-Parroċċa, Il-Mosta – MST 2021

Rachel's Vineyard

Rachel's Vineyard joffri servizz ta' fejqan għal wara l-abort. Dan il-programm iservi ta' opportunità għal dawk li jkunu għamlu abort biex jeżaminaw l-esperjenza tagħhom, jidentifikaw x'impatt kellha t-telfa fuqhom fl-imgħoddi u fil-preżent, u jgħinhom biex jagħrfu u jsolvu l-emozzjonijiet li jsofru ħafna nisa wara li jkunu wettqu abort. Minħabba n-nuqqas ta' emozzjonijiet u s-segretezza li ħafna drabi jkun hemm f'esperjenza ta' abort, l-emozzjonijiet kunfliġġenti li jkun hemm waqt u wara dan l-episodju iebes, jibqgħu ma jissolvewx. Dawn l-emozzjonijiet midfuna jistgħu jerġgħu joħorġu u jkunu sintomi ta' trawma ta' wara l-abort.

Il-koppji miżżewġa, l-ommijiet, il-missirijiet, in-nanniet u l-aħwa ta' tfal li jkunu ġew abortiti, kif ukoll il-persuni involuti fl-industrija tal-abort ressqu lejn Rachel's Vineyard biex ifittxu l-paċi u l-fejqan intern.

Biex tkun taf aktar, ċempel jew ikteb lil:
Nina jew lil Chris Sansone fuq 7924 8842
Indirizz elettroniku: chrissansone@onvol.net

Is-Servizz Għożża

Is-Servizz Għożża jipprovdi servizz ta' għajnuna u programm edukattiv lit-tfajliet adolexxenti tqal, u jwassalhom biex jadottaw attitudni pożittiva lejn il-maternità u jagħtihom il-kuraġġ li jkomplu bil-karriera tagħhom.

Is-servizzi ewlenin offruti huma:

- gwida u għoti ta' parir lit-tfajliet tqal ta' taħt it-18-il sena, lill-ġuvintur u lill-ġenituri tagħhom;
- għajnuna psikoloġika, morali u edukattiva;
- għajnuna lit-tfajliet għal qabel u wara t-twelid tat-tarbija;
- programmi fi tliet oqsma ewlenin:
- programm li jipprepara lit-tfajliet biex isiru ommijiet – fil-proċess tat-tqala, fit-tħejjija għat-twelid, fil-kura tat-tarbija u fil-ħiliet materni.
- Programm ibbażat fuq l-iżvilupp personali għat-titjib tal-ħiliet interpersonali.
- Programmi edukattivi mmirati għat-titjib tal-iżvilupp akkademiku tal-ommijiet.

Jingħata servizz lill-ommijiet żgħar mhux miżżewġa permezz ta':

- Għajnuna f'sessjonijiet ta' gwida u pariri kemm b'mod individwali kif ukoll fi grupp.
- Diversi kontribuzzjonijiet għat-titjib tal-ħiliet materni u għarfien fuq suġġetti relatati mal-iżvilupp tat-tfal.
- Kuntatti u għajnuna minn għaqdiet u servizzi relevanti oħra għall-benefiċċju tal-omm adolexxenti u t-tarbija tagħha.
- Medjazzjoni u pariri lill-amministraturi tal-iskola fuq il-ħtiġijiet speċifiċi tal-każ individwali tal-istudenta tqila.

Għal tagħrif ieħor ikkuntattja lil:

Sa Margaret Magri - margaret.magri@educ.gov.mt
Sa Josanne Grech - josanne.a.grech@gov.mt
Sa Eleanore Marmarà - eleonore.marmara@gov.mt

Servizz Għożża, Pjazza Fredrick Maempel, Ħal Qormi QRM 1515
Tel: 2124 3869

Persuni ta' referenza:
L-istudenti stess, il-ġenituri, il-kapijiet tal-iskejjel, l-għalliema ta' gwida, il-konsulenti tal-iskola, l-uffiċjali edukattivi, għalliema oħra.

References and Bibliography

Abela A. M. (2006). Shaping a National Identity. *International Journal of Sociology* Vol 35(4): 22-25.

ACOG (2009). Practice Bulletin no. 109: Cervical cytology screening. ACOG Committee on Practice Bulletins Gynecology. *Obstet Gynecol*.,114(6):1409-20.

Addison, N. (2006). 'Acknowledging the gap between sex education and the lived experiences of young people: a discussion of Paula Rego's The Pillowman (2004) and other cautionary tales'. *Sex Education*, Vol.6(4): 351-365.

Aggleton, P. and Crewe, M. (2005). Effects and effectiveness in sex and relationships education. *Sex Education*, Vol.5(4): 303-306.

Airton, L. (2009). 'From sexuality (gender) to gender (sexuality): the aims of anti-homophobia education.' *Sex Education*, Vol.9(2): 129-139.

Alford, S. (2001). What's wrong with federal abstinence-only-until-marriage requirements? *Transitions* Vol.12(3): 3-5.

Allen, L. (2009). 'It's not who they are it's what they are like: re-conceptualising sexuality education's 'best educator' debate'. *Sex Education*, Vol.9(1): 33-49.

Allen, L. (2009). Poles Apart? Gender differences in proposals for sexuality education content. *Gender and Education*, Vol.20(5): 435-450.

Amy JJ, Tripathi V. (2009). Contraception for women: an evidence based overview. *BMJ*. 2009;339

Arbyn, M., Raifu, A., Autier, P., Ferlay, J. (2007). Burden of cervical cancer in Europe: estimates for 2004. *Annals of Oncology*, Vol.18 (10): 1708-1715. doi: 10.1093/annonc/mdm079

Avery, L. and Lazdane, G. (2008). 'What do we know about sexual and reproductive health of adolescents in Europe?' *European Society of Contraception*, Vol.13(1): 58-70.

Bandura A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Englewood Cliffs and Prentice Hall.

Bartolo, J., Buhagiar, A., De Lucca, J., Galea, P., Lauri, M., Rossi, C., Tabone, C. and Warrington, E. (2009). *Religious Beliefs and attitudes of Maltese University Students: Revisited - 2009*. University Chaplaincy, University of Malta: Malta.

Batchelor, S. A., Kitzinger, J. and Burtney, E. (2004). 'Representing young people's sexuality in the 'youth' media'. *Health Education Research* Vol. 19(6): 669-676.

Bee, H.(2009). *The Developing Child*. 12th Edition. US: HarperCollins College Publishers.

Bennett, S.E., and Assefi, N.P. (2005). 'School-based teenage pregnancy prevention programs: a systematic review of randomized controlled trials'. *Journal of Adolescent Health*, Vol.36: 72-81.

Bersamin, M.M., Fisher, D.A., Samantha, W., Hill, D.L. and Grube, J.W. (2007). Defining virginity and abstinence: adolescents' interpretations of sexual behaviours. *Journal of Adolescent Health* Vol.41(2007): 182-188.

Bezzina, C. (2003). The Maltese National Minimum Curriculum: the challenges ahead. *Management in Education*, Vol.17(1): 14-17.

Blake, S. (2002). *Sex and Relationships Education: A step-by-step guide for teachers*. London: David Fulton Publishers Ltd.
Blake, S. and Katrak, K. (2002). *Faith, Values and Sex and Relationship Education.* London: National Childrens' Bureau.
Bosch, F.X., Lorinez, A., Munoz, N., Meijer, C.J. and Shah K.V. (2002). The causal relation between human papillomavirus and cervical cancer. *Journal of Clinical Pathology*. Vol. 55: 244-265.

Boynton, P.M. (2007). 'Advice for sex advisors: a guide for 'agony aunts', relationship therapists and sex educators who want to work with the media'. *Sex Education*, Vol.7(3): 309-326.

Bragg, S. (2006). Having a real debate: using media as a resource in sex education. *Sex Education* Vol.6(4): 317-331.

Bray, F., Loos, A.H., McCarron, P., Wiederpass, E., Arbyn, M., Møller, H., et al. (2005). Trends in Cervical Squamous Cell Carcinoma Incidence in 13 European Countries: changing risk and the effect of screening. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* Vol.14(3): 677-86.

Brewster, M. and Wylie, K.R. (2008). 'The use of sexually explicit material in clinical, educational and research settings in the UK and its relation to the development of psychosexual therapy and sex education'. *Sex Education*, Vol.8(4): 381-398.

Bruess, C.E. and Greenberg, J.S. (2008). 'Resolving Ethical Issues when conducting sexuality education. *American Journal of Sexuality Education'*, Vol.3(4): 313-322.

Buckingham, D. and Bragg, S. (2003). *Young People, Media and Personal Relationships,* London: Advertising Standards Authority, British Board of Film Classification, British Broadcasting Corporation, Broadcasting Standards Commission, Independent Television Commission.

Buckingham, D. and Bragg, S. (2004). *Young people, sex and the media: The facts of life?* First Published. Great Britain: Palgrave Macmillan.

Bugeja, R. (2010). Assessing young people's learning needs related to sexuality and relationships on the Maltese islands: a multi-dimensional approach. Unpublished Thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy. University of Southampton: United Kingdom.

Burazeri, G., Roshi, E. and Tavanxhi, N. (2004). Does knowledge about sexually transmitted infections increase the likelihood of consistent condom use? *Preventive Medicine*. Vol.39: 1077-1079.

Burchell AN, Winer RL, de Sanjose S, Franco EL. (2006). Epidemiology and transmission dynamics of genital HPV infection. *Vaccine* 2006; 24S3: S3/52-S3/61.

Burk RD, Kelly P, Feldman J, Bromberg J, Vermund SH, DeHovitz JA, et al. (1996). Declining prevalence of cervicovaginal human papillomavirus infection with age is independent of other risk factors. *Sex Trans Dis* Vol.23:333-341.

Buston, K. and Wight, D. (2006). The salience and utility of school sex education to young men. *Sex Education*. Vol.6(2): 135-150.

Carabot, P. (2011). *The GU clinic 2000-2010. What next?* Unpublished Manuscript, Genito Urinary Clinic, Boffa Hospital, Floriana, Malta.

Carrera, C. and Ingham, R. (1997). *Exploration of the factors that affect the delivery of sex and sexuality education and support in and out of schools: A selective literature review.* Unpublished report, Centre for Sexual Health Research, University of Southampton.

Carter, J.J., Koutsky, L.A., Hughes, J.P., Lee, S.K., Kuypers, J., Kiviat, N., et al. (2000). Comparison of human papillomavirus types 16, 18 and 6 capsid antibody responses following incident infection. *J Infect Dis* Vol.181: 1911-9.

Cates, J.R. (2008). Education on STIs: finding common ground among youth, parents, providers and policy advocates. *Sex Education*, Vol.8(2): 129-143.

Chiang, H.H. (2009). Homosexual behaviour in the United States, 1998-2004: Quantitative Empirical Support for the Social Construction Theory of Sexuality. *Electronic Journal of Human Sexuality*, Vol.12 Feb.12, 2009.
Clark, L.R., Jackson, M. and Allen-Taylor, L. (2002). Adolescent Knowledge about sexually transmitted diseases. *Sexually transmitted Diseases* Vol.29(8): 436-443.

Clifford G., Franceschi S., Diaz M., Munoz N., Villa L.L. (2006). HPV type-distribution in women with and without cervical neoplastic diseases. *Vaccine*, Vol.24 (suppl 3): 26-34.

Clifford G.M., Smith J.S., Plummer M., Munoz N., Franceschi S. (2003). Human Papillomavirus Types in invasive cervical cancer worldwide: a meta-analysis. *Br J Cancer,* Vol.88(1): 63-73.

Coleman, L. and Testa, A. (2007). Preferences towards sex education and information from an ethnically diverse sample of young people. *Sex Education*, Vol.7(3): 293-307.

Constantine, N.A. (2008). Editorial - Converging evidence leaves policy behind: sex education in the United States. *Journal of Adolescent Health,* Vol.42: 324-326.
Crethar, H. C. & Vargas, L. A. (2007). *Multicultural intricacies in professional counseling.* In J. Gregoire & C. Jungers (Eds.), The counselor's companion: What every beginning counselor needs to know. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
Crooks, R. and Baur, K. (2010). *Our Sexuality.* 11th Edition. United States: Wadsworth.

Department for Health Promotion and Disease Prevention (2012). *Annual Notifiable Infectious Diseases Report 2011*. Infectious Disease Prevention and Control Unit. Unpublished raw data.

Department for Health Information (2002). Public Health Report Malta 2002. Malta: Ministry for Health

Department of Health Information and Research (2008). *European Health Interview Survey 2008.* Malta: Ministry for Health, the Elderly and Community Care.

Department of Health Information and Research (2009). Cervix Uteri Cancer. Malta: National Cancer Registry.

Department of Health Information and Research (2011). National Obstetric Information System (NOIS). Annual Report – 2010. Malta: Department of Health.

DiCenso, A., Guyatt, G., Willan, L. and Griffith, W.L.(2002). Interventions to reduce unintended pregnancies among adolescents: systematic review of randomised controlled trials. *British Medical Journal* Vol.324: 1426.

Dinger, J., Minh, T.D., Buttmann, N. And Bardenheuer, K. (2011). Real-Life oral contraceptive pill effectiveness – The effectiveness of oral contraceptive pills in a large U.S. cohort comparing progestogen and regimen. *Obstetrics and Gynecology*, Vol.117(1): 33-40

Discern (2006). *Sunday mass attendance census 2005*. Discern institute for research on the signs of the times. Archdiocese of Malta.

D'Onofrio, E. (2003). *Sex Education, Liberalism, and Autonomy: Bridging the Traditionalist vs. Anti-Traditionalist Gap*. Paper presented at the annual meeting of the American Political Science Association, Philadelphia Marriott Hotel, Philadelphia, PA, Aug 28, 2003.

Downs, J.S., Bruine de Bruin, W., Murray, P.J. and Fischhoff, B. (2006). Specific STI knowledge may be acquired too late. *Journal of Adolescent Health*. Vol.38:65-67.

Eisenberg, M.eE., Bernat, D.H., and Bearinger, L.H., *et al*. (2008). Support for comprehensive sexuality education: perspectives from parents of school-aged youth. *Journal of Adolescent Health* Vol 42: 352-359.

European Centre for Disease Prevention and Control (2008). *Guidance for the introduction of HPV Vaccines in EU countries*. Guidance Report, Stockholm.
Everett, S. (2004). *Handbook of Contraception and Family Planning*. China: Bailliere Tindall.

Fatusi, A. And Wang, W. (2009). Multiple sexual partnership mediates the association between early sexual debut and sexually transmitted infection among adolescent and young adult males in Nigeria. European Journal of Contraception and Reproductive Health Care. Apr;14(2):134-43.

Ferguson, R.M., Vanwesenbeeck, I. and Knijn, T. (2008). 'A matter of facts… and more: an exploratory analysis of the content of sexuality education in The Netherlands'. *Sex Education*, Vol.(8(1): 93-106.

Ferlay, J., Bray, F., Pisani, P., Parkin, D.M., (2004). *Cancer incidence, mortality and prevalence worldwide*. IARC Cancer Base No. 5 version 2.0. IARC press, Lyon 2004.

Fields, J. (2005). '"Children having children": Race, innocence, and sexuality education'. *Social Problems*, Vol.52(4): 549-571.

Fine, M. and McClelland, S. I. (2006). Sexuality education and desire: Still missing after all these years. *Harvard Educational Review*, Vol.76(3): 297-338.

Fogel, C. I. (1990). Human sexuality and health care. In Fogel, C.I. and Lauver, D. (eds) *Sexual Health Promotion*. WB Saunders Philadelphia.

Foucault, M. (1978). *The History of Sexuality*. Volume 1: An Introduction. Translated from French by Hurley, R. USA: Vintage books.

Franco EL, Duarte-Franco E, Ferenczy A. (2001). Cervical cancer: epidemiology, prevention and the role of human papillovirus infection. *Canadian Medical Association Journal*; 164: 1017-1025.

Giddens A. (1992). *The transformation of Intimacy, Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Polity press: Oxford.

Gill, R. (2007). *Falling church attendance: has anything gone wrong?* Discern: The Archdiocese of Malta.

Goldman, J.D.G. (2008). 'Responding to parental objections to school sexuality education: a selection of 12 objections'. *Sex Education*, Vol.8(4): 415-438.

Gordon, J. and Grant, G. (2002). *How We Feel: An Insight Into the Emotional World of Teenagers*. London: Jessica Kingsley.

Government Statistical Service (2010). Statistical Bulletin: Abortion Statistics, England and Wales: 2009. Department of Health, on line [http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_116336.pdf].

Granger, C. A. (2007). 'On (not) representing sex in preschool and kindergarten: A psychoanalytic reflection on orders and hints'. *Sex Education*, Vol.7(1): 1-15.

Green, Eli R. (2006). "Debating Trans Inclusion in the Feminist Movement: A Trans-Positive Analysis". *Journal of Lesbian Studies* **10** (1/2): 231–248.

Guillebaud, J. (2004) *Contraception. Your questions answered*. 4th Edition. US: Churchill Livingstone.

Hahn, J., and Blass, T. (1997). Dating partner preferences. A function of similarity of love styles. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 12, 595-610

Halsted, J.M. (2005). 'Teaching about love' *British Journal of Educational Studies*, Vol.53 (3):290-305.

Halsted, J.M. & Reiss, J. (2003). *Values in Sex Education*. London: Routledge Falmer.

Halstead, J.M. and Taylor, M.J. (2000). *The development of values, attitudes and personal qualities: A review of recent research*. Slough: NFER.

Hardon, A. (2003). 'Reproductive health care in the Netherlands: would integration improve it?' *Reproductive Health Matters*, Vol.22(21): 59-73.

Hardy, S. (2004). 'Reading pornography'. *Sex Education*, Vol.4(1): 3-18.

Hendrick, C. & Hendrick, S. (1986). A Theory and method of love. *Journal of personality and social psychology*, 50, 392-402.

Hendrick, S. (2004). Close relationship research: A resource for couple and family therapists. *Journal of marital and family therapists*, 3, 13-32.

Hilton, G. (2003). 'Listening to the boys: English boys' views on the desirable characteristics of teachers of sex education', *Sex Education: Sexuality, Society and Learning, Vol.*3(1): 33-45.

Hilton, G. (2007). 'Listening to the boys again: an exploration of what boys want to learn in sex education classes and how they want to be taught', *Sex Education* Vol.7(2): 161-174.

Hirst, J. (2008). Developing sexual competence? Exploring strategies for the provision of effective sexualities and relationships. *Sex Education*. Vol.8(4): 399-413.

Ho GY, Bierman R, Beardsley L, Chang CJ, Burk RD. (1998). Natural history of cervicovaginal papillomavirus infection in young women. *N Engl J Med,* 338: 423-8.

Hock, R.R. (2007). Human Sexuality. United States: Prentice Hall.

Hogben M (2007). " Partner notification for sexually transmitted diseases." *Clin Infect Dis*. 44 (Suppl 3):S160-74.

Holland, J. and Thomson, R. (1998). Sexual relationship, negotiation and decision making, in Coleman, J. and Roker, D. (ed) *Teenage Sexuality: Health, risk and education*. India: Harwood Academic Pub.

Horrocks, R. (1997). *An introduction to the study of sexuality*. Great Britain: Macmillan Press Ltd.

Hughes, G., Catchpole, M., Rogers, P.A., Brady, A.R., Kinghorn, G., Mercey, D. and Thin, N. (2000). Comparison of risk factors for four sexually transmitted infections: results from a study of attenders at three genitourinary medicine clinics in England. *Sexually Transmitted Infection* Vol 76:262-267.

Imamura, M., Tucker, J., Hannaford, P., da Silva, M.O., Astin, M., Wyness, L., Bloemenkamp, K.W.M., Jahn, A., Karro, H., Olsen, J. and Temmerman, M. (2007). Factors associated with teenage pregnancy in the European Union countries: a systematic review. *European Journal of Public Health*, Vol.17(6): 630-636.

Ingham, R. and Aggleton, P. (eds.) (2006). *Promoting young people's sexual health: International Perspectives*. Great Britain: Routledge.

IUSSP (2010). The Health, Social and Economic Consequences of Unsafe Abortion. An international seminar, San Juan del Rio Mexico, 10-12 November 2010. IUSSP Scientific Panel on Abortion and Population Council – Mexico Office.

Johnston, R. (2012). *Historical Abortion Statistics, Malta*. Latest update 11 March 2012. http://www.johnstonsarchive.net/policy/abortion/ab-malta.html

Jones, N.R. and Haynes, R. (2006). The association between young people's knowledge of sexually transmitted diseases and their behaviour: a mixed methods study. *Health, Risk and Society*. Vol.8(3): 293-303.

Kirby, B. and Michaelson, C. (2008). 'Educating about homosexuality: what do American Catholics think?' *Sex Education*, Vol.8(2): 225-235.

Kirby, D. (1999). Reflections on two decades of research on teen sexual behaviour and pregnancy, *Journal of School Health*, Vol.69(3): 89-94.

Kirby, R., Carson, C. and Goldstein, I. (1999). Erectile Dysfunction. A clinical guide. China: Phoenix Offset.

Kirkman, M., Rosenthal, D.A. and Feldman, S. (2005). Being open with our mouth shut: the meaning of openness in family communication about sexuality. *Sex Education*, Vol.5(1): 49-66.

Kjaer SK, Dahl C, Engholm G, Bock JE, Lynge E, Jensen OM. (1992). Case-control study of risk factors for cervical neoplasia in Denmark. II. Role of sexual activity, reproductive factors, and venereal infections. *Cancer Causes Control* 3(4):339-348.

Klavs, I., Rodrigues, L.C., Weiss, H.A. and Hayes, R. (2008) 'Factors associated with early sexual debut in Slovenia: results of a general population survey'. *Sexually Transmitted Infections*, Vol.82: 478-483.

Kohler, P.K., Manhard, L.E. and Lafferty, W.E. (2008). 'Abstinence-only and comprehensive sex education and the initation of sexual activity and teen pregnancy.' *Journal of Adolescent Health* Vol.42: 344-351.

Kunkel, A., & Burleson, B. (2003). Rational implications of communication skill evaluations and love-styles. *Southern Communication Journal*, Vol.68, 181-197.

Lacy, R., Reifman, A., Pearson, J., Harris, S., and Fitzpatrick, J. (2004). Sexual moral attitudes love styles, and mate selection. *Journal of Sex Research*, 41, 121-128.

Lall, M. (2007). 'Exclusion from school: teenage pregnancy and the denial of education'. *Sex Education*, Vol.(7(3): 219-237.

Laumann, E.O., Gagnon, J.H., Michael, R.T. and Michaels, S. (1994). *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States*. United States of America: Chicago University Press.

Lavikainen, H.M., Lintonen, T. and Kosunen, E. (2009). Sexual behaviour and drinking style among teenagers: a population based study in Finland. *Health Promotion International* Vol.24(2):108-119.

Lawrence, et al (2002). " STD Screening, Testing, Case Reporting, and Clinical and Partner Notification Practices: A National Survey of US Physicians" *American Journal of Public Health* Vol. 92(11): 1784-1788.

Lee, J. A. (1973). *The colours of love: An exploration of the way of loving*. Don Mills, Ontario: New Press

Lee, J.A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bullettin*, 3, 173-182.

Lee, J.A. (1988). *Love-styles*. In R. J. Sternberg & M.L.Barnes (Eds.), The psychology of love (pp.38-67). New Haven, CT: Yale University Press.

Lesta, S., Lazarus, J.V.a dn Essen, B. (2008). Young Cypriots on sex education: sources and adequacy of information received on sexuality issues, *Sex Education* Vol.8(2): 237-246.

Lindberg, L.D., Jones, R. and Santelli, J.S. (2007). *Non-coital sexual activities among adolescents.* An unpublished research

report. US: Guttmacher Institute.

Lu, H.Y. (2009). 'Source preferences and the displacement/ supplement effect between Internet and traditional sources of sexually transmitted diseases and HIV/AIDS information'. *Sex Education*, Vol.9(1): 81-92.

Makenzius, M., Gadin, K.G., Tyden, T., Romild, U. and Larsson, M. (2009). Male students' behaviour, knowledge, attitudes, and needs in sexual and reproductive health matters. *The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*. Vol.14(4): 268-276.

Measor, L. (2006). 'Condom use: a culture of resistance'. *Sex Education*, Vol.6(4): 393-402.
Merakou, K., and Kourea-Kremastinou, J. (2006). 'Peer education in HIV prevention: an evaluation in schools.' *European Journal of Public Health*, Vol.16(2): 128-132.

Mifsud, M., Buttigieg, G.G., Savona-Ventura, C. and Delivata, S. (2009). Reproductive health in Malta. *The European Journal of Contraceptive and Reproductive Health Care*. Vol.14(4): 249-257.

Ministry for Health, the Elderly and Community Care (2010). The National Sexual Health Policy for the Maltese Islands. Malta: Outlook Coop.

Ministry for Health, the Elderly and Community Care (2011). National Sexual Health Strategy. Malta: The Ministry of Health, the Elderly and Community Care.

Ministry of Education (1999). *Creating the future together - The National Minimum Curriculum*. Klabb Kotba Maltin: Malta.

Ministry of Education, Youth and Employment (2005a). *PSD Syllabus for Secondary Schools. PSD Section- Curriculum Department*, Malta: Government Printing Press.

Ministry of Education, Youth and Employment (2005b). *PSD Guidelines for PSD syllabus. PSD Section - Curriculum Department*. Malta: Government Printing Press.
Mischell DR. (2007). Family planning: contraception, sterilization, and pregnancy termination. In: Katz VL, Lentz GM, Lobo RA, Gershenson DM, eds. *Comprehensive Gynecology*. 5th ed. Philadelphia, Pa: Mosby Elsevier;chap 14.
Moscicki AB, Hills N, Shiboski S, Powell K, Jay N, Hanson E, et al. (2001). Risks for incident human papillomavirus infection and low-grade squamous intraepithelial lesion development in young females. *JAMA,* 285(23):2995-3002.

Moscicki AN, Schiffman M, Kjaer S, Villa LL. (2006). Updating the natural history of HPV and anogenital cancer. *Vaccine*; 24:42-51.

Mueller, T.E., Gavin, L.E. and Kulkarni, A. (2008). The association between sex education and youth's engagement in sexual intercourse, age at first intercourse, and birth control use at first sex. *Journal of adolescent Health* Vol.42:89-96.

Muñoz N, Bosch FX, de Sanjosé S, Herrero R, Castellsagué X, Shah KV, et al. (2003). Epidemiologic classification of human papillomavirus types associated with cervical cancer. *N Engl J Med,* 348:518-527.

Myklestad, I. and Rise, J. (2008). 'Predicting intentions to perform protective sexual behaviours among Norwegian adolescents'. *Sex Education*, Vol.8(1): 107-124.

National Statistics Office (2002). *Children*. Malta: Interprint Ltd.

National Statistics Office (2010). *Children 2010*. Valletta: National Statistics Office Publication.

National Statistics Office (2011). *Demographic Review 2010*. Valletta: National Statistics Office Publication.

Parkes, A., Wight, D., Henderson, M., Stephenson, J. and Strange V. (2009). 'Contraceptive method at first sexual intercourse and subsequent pregnancy risk: findings from a secondary analysis of 16-year old girls from the Ripple and Share Studies'. *Journal of Adolescent Health*, Vol.44: 55-63.

Parkin DM, Bray F. (2006). The burden of HPV-related cancers. *Vaccine* 2006;24:S11-25.

Paton, D. (2006). 'Random behaviour or rational choice? Family planning, teenage pregnancy and sexually transmitted infections.' *Sex Education*, Vol.6(3): 281-308.

Patton, C. (1990). ' What science knows: formations of AIDS knowledge' in Aggleton, P., Davies, P., and Hart, G. (eds) *AIDS International, Cultural and Policy Dimensions*. Basingstoke: Falmer Press.

Pedersen W, Kristiansen HW. (2008). Homosexual experience, desire and identity among young adults. *Journal of Homosexuality*. Vol.54(1-2):68-102.

Pomeroy, W.B. (1972). *Dr Kinsey and the Institute for Sex Research*. New York: Harper & Row.

Poulin, C. and Graham, L. (2001). The association between substance use, unplanned sexual intercourse and other sexual

behaviours among adolescent students. *Addiction* Vol.96: 607-621.

Powell, E. (2008). 'Young people's use of friends and family for sex and relationships information and advice. *Sex Education*, Vol.8(3): 289-302.
Prine L. (2007). Emergency contraception: myths and facts. *Obstet Gynecol Clin N Am*. Vol. 34:127–136
Rolston, B., Schubotz, D. and Simpson, A. (2005). Sex education in Northern Ireland schools: a critical evaluation. *Sex Education* Vol. 5(3): 217 - 234.

Rothman KJ, Funch DP, Alfredson T, Brady J, Dreyer NA (2003). "Randomized field trial of vaginal douching, pelvic inflammatory disease and pregnancy". *Epidemiology* **14** (3): 340–8.

Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of personality and social psychology*, 16:265-273.

Santelli, J., Ott, M., Lyon, M., Rogers, J., Summers, D. and Schleifer, R. (2006). 'Abstinence and Abstinence-only education: a review of U.S. policies and programs'. *Journal of Adolescent Health, Vol.* 38(1): 72-81.

Saslow D, Solomon D, Lawson HW, et al. (2012). American Cancer Society, American Society for Colposcopy and Cervical Pathology, and American Society for Clinical Pathology screening guidelines for the prevention and early detection of cervical cancer. *CA Cancer J Clin*. Vol.62(3): 147-72.

Schilt, Kristen; Westbrook, Laurel (August 2009). "Doing Gender, Doing Heteronormativity: 'Gender Normals,' Transgender People, and the Social Maintenance of Heterosexuality". *Gender & Society* **23** (4): 440–464.

Sedgh G et al. (2007). Legal abortion worldwide: incidence and recent trends. *International Family Planning Perspectives*, Vol.33(3).

Sell RL, Wells JA, Wypij D. (1995). The prevalence of homosexual behaviour and attraction in the United States, the United Kingdom and France: results of national population-based samples. *Archives of Sexual Behaviour*. Vol.24(3):235-48.

Sellors JW, Karwalajtys TL, Kaczorowski J, Mahony JB, Lytwyn A, Chong S, et al. (2003). Incidence, clearance and predictors of human papillomavirus infection in women. *CMAJ* , 168(4):421-425.

Senanayake, P., Nott, J.H., and Faulkner, K.M. (2001). Adolescent sexual and reproductive health: the challenge for society. *Human Fertility* Vol.4: 117-122.

Sex Education Forum (1999). *The Framework for Sex and Relationships Education*. London: National Children's Bureau Enterprises Ltd.

Sharpe, S. and Thomson, R. (2005). *All You Need is Love: The Morality of Sexual Relationships Through The Eyes of young People*. London: National Children's Bureau.

SIECUS (2004). *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education*. National Guidelines Taskforce. 3rd Edition New York: SIECUS Publications.

Singh, S., Darroch, J.E., Frost, J.J. (2001). Socioeconomic disadvantage and adolescent women's sexual and reproductive behaviour: The case of five developed Countries. *Family Planning Perspectives*, Vol.33(6):251-289

Social Exclusion Unit (1999). *Teenage Pregnancy*. London: The Stationery Office.

Sprecher, S., Harris, G. and Meyers, A. (2008). Perceptions of Sources of Sex Education and Targets of Sex Communication: sociodemographic and cohort effects. *Journal of sex research*. Vol.45(1): 17-26.

Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.

Sternberg, R.J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27, 313-335.

Sternberg, R.J. (1998). *Cupid's arrow: The course of love*. New York: Cambridge University Press.

Strong, B., DeVault, C. and Werner-Sayad, B. (1996). *Core Concepts in Human Sexuality*. California: Mayfield.

Stubblefield, P.G., Carr-Ellis, S. and Borgatta, L. (2004). Methods for induced abortion. Clinical Gynaecologic Series: An expert's view. The American College of Obstetricians and Gynaecologists. Vol.104(1):174-185

Swann, C., Bowe, K., McCormick, G. and Kosmin, M. (2003). Teenage pregnancy and parenthood: a review of reviews. Evidence Briefing. London: Department of Health.

Tabone, C., Buhagiar, A., Zammit, L., Pace, P., Lauri, M. and Bartolo, J. (2003). *Religious Beliefs and attitudes of Maltese University Students*. University Chaplaincy, University of Malta: Malta.

Tibbles, C.D. (2009). Selected gynecologic disorders. In: Marx JA, Hockberger RS, Walls RM, et al, eds. *Rosen's Emergency Medicine: Concepts and Clinical Practice*. 7th ed. Philadelphia, Pa: Mosby Elsevier; 2009:chap 98.

Tomljenovic, L. and Shaw, C.A. (2013). Human papillomavirus (HPV) vaccine policy and evidence-based medicine: Are they at odds? *Annals of Medicine* (ahead of print).

Turner, Y. (2008). 'Doing it right: making smart, safe and satisfying choices about sex'. *American Journal of Sexuality Education*, Vol.3(4): 399-402.

Uecker, J.E. (2008). Religion, Pledging, and the Premarital Sexual Behaviour of Married Young Adults. *Journal of Marriage and Family*, Vol.70: 728-744.

UNESCO (2009). *International Technical Guidance on Sexuality Education: An evidence informed approach to effective sex, relationships and HIV/STI education*. Conference Ready Version. France: UNESCO.

Vella, M. (2008). *Aborting the truth about contraception*. News article on Malta Today on Sunday of Sunday 20th April 2008 accessed on 27th October 2009: http://www.maltatoday.com.mt/2008/04/20/n11.html

Warrington, E. (2009). *Religious Beliefs and attitudes of Maltese University Students:*

Weare, K. (2004). *Developing the Emotionally Literate School.* London: Paul Chapman Pub.

Weaver, H., Smith, G. and Kippax, S. (2005). 'School-based sex education policies and indicators of sexual health among young people: a comparison of the Netherlands, France, Australia and the United States', *Sex Education,* Vol. 5(2):171-188.

Wellings, K. and Mitchell, K. (1998). Risks associated with early sexual activity and fertility, in Coleman, J. and Roker, D. (ed) *Teenage Sexuality: Health, risk and education*. India: Harwood Academic Publishers.

West, Z. (2003). Fertility and Conception. Great Britain: Dorling Kindersley.

Whipple, B., Knowles, J. and Daves, J. (2006). The health benefits of sexual expression. in Tepper, M.S. and Owens, A.F. (editors) *Sexual Health*. Greenwood Publishing Group.

Wight, D. (2008). 'Theoretical bases for teacher- and peer-delivered sexual health promotion'. *Health Education* Vol.108(1): 10 - 28.

Willig, C. (1999). Discourse analysis and sex education, in : Willig, C. (Ed.) *Applied discourse analysis: social and psychological interventions*. Buckingham and Philadelphia: Open University Press.

Woodman CB, Collins S, Winter H, Bailey A, Ellis J, Prior P, et al. (2001). Natural history of cervical human papillomavirus infection in young women: a longitudinal cohort study. *Lancet Vol.* 357:1831-1836.

Wilson, P.C. (1999). *Common Gynaecological Conditions*. Great Britain: Blackwell Science.

World Association of Sexual health (2009). Press Release on Human Rights Day - 10th December 2009. www.worldsexology.org/sites/default/files/WAS STATEMENT HUMAN RIGHTS DAY DEC 09.pdf

WHO/ICO Information Centre on HPV and Cervical Cancer (2010). Human Papillomavirus and related cancers - Malta. Summary Report Update. Available at www. who.int/hpvcentre

World Health Organisation (2004a). *Young people's health in context - Health Behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Denmark: The Regional Office for Europe of the WHO

World Health Organisation (2004b). *Reproductive Health Strategy*. Genève, World Health Organisation.

World Health Organisation (2006a). *Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health*, Genève, 28-31 January 2002. (http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf)

World Health Organization (2006b). *Comprehensive cervical cancer control: a guide to essential practice*. Genève, WHO

World Health Organization (2008). *National-level monitoring of the achievement of universal access to reproductive health: conceptual and practical considerations and related indicators*. Report of a WHO/UNFPA Technical Consultation, 13-15 March 2007. Genève, WHO.

World Health Organisation (2009). *Medical eligibility criteria for contraceptive use. A WHO Family Planning Cornerstone*. 4th edition. Genève, WHO.

World Health Organization (2010). *Measuring sexual health: conceptual and practical considerations and related indicators*. Genève, WHO.

Worobey, J. (2001). Sex differences in assocations of temperament with love-styles. *Psychological Reports*, 89, 25-27.

Wylie, K. (2005). 'The moral dimension of personal and social education', *Pastoral Care, Vol.*12: 12-18.

Useful Websites

World Health Organization. /EIP Burden of Disease Projections
www.who.int/healthinfo/statistics/bodprojections2030/en/index.html

European Centre for Disease Prevention and Control
www.ecdc.europa.eu

Eurosurveillance Journal
hwww.eurosurveillance.org