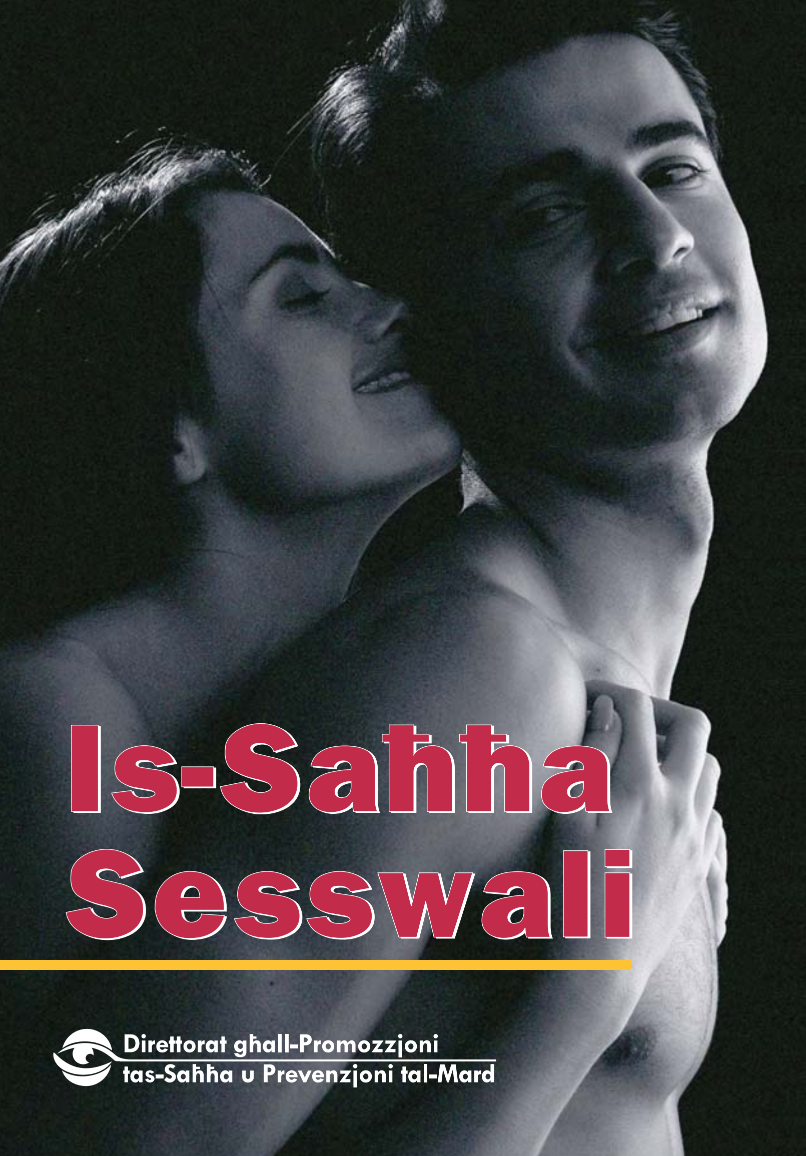


Is-Saħħa Sesswali

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

Werrej

X'inhi s-saħħa sesswali? 1
X'inhuma l-S.T.Is? 3
X'konsegwenzi jista' jkollhom 5
Hemm xi sintomi li jistgħu joħorġu? 7
U jekk nissuspetta li għandi infezzjoni? 8
Il-Prevenzjoni aħjar mill-kura 9
X'għandek tkun taf dwar l-użu tal-kondom 11
Il-period u t-tqala 12
Il-kontraċettivi 13
Kif ser nagħmel għażla tajba 14
Adoloxxenti u żgħażagħ 17
Is-sess fost adulti u anżjani 19
It-tipjip u s-saħħa sesswali 21
Konklużjoni 22

Għal aktar dettalji fuq l-infezzjonijiet trasmessi mis-sess, staqsi għall-fuljett '**L-infezzjonijiet: punti qosra**'.

Għal aktar informazzjoni fuq suġġetti oħra relatati mas-saħħa sesswali ċempel lid-**Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa** fuq 2326 6000, 232 66 121.

X'inhi s-saħħa sesswali?

Dan il-ktejjeb jitratta fuq is-saħħa sesswali u jagħti informazzjoni biex inti tagħmel għażliet infurmati għal

saħħtek. Is-saħħa sesswali hija aspett tas-saħħa tagħna li tinvolvi; il-maturità fiżika u riproduttiva, l-emozzjonijiet marbutin mas-sesswalità u s-sess, kif ukoll l-aspetti soċjali ta' kif wieħed jgħix is-sesswalità tiegħu. Għalhekk is-saħħa sesswali tinkludi fiha l-aspetti tar-responsabbiltà, tal-mod kif tħares lejk innifsek u l-abbiltà li ssawwar relazzjonijiet ma' ħaddieħor b'mod li tipproteġi s-saħħa tiegħek u anki dik tal-partner. Ħafna huma dawk li jaħsbu li s-sess huwa marbut maż-żgħożija, u li dan, mhux importanti għal nies b'diżabbiltà jew għal dawk li avvanzaw aktar fl-età.

Fir-realtà, is-saħħa sesswali hija fattur importanti għal kulħadd, u kull persuna għandha d-dritt tesplora s-sesswalità tul ħajjitha u li tistaqsi għall-parir meta jkun hemm bżonn jew diffikultà.

Id-**Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa** joffri servizz dwar is-saħħa sesswali għal nies ta' kull età, sess jew orjentazzjoni sesswali. Nemmnu li l-informazzjoni hija dritt ta' kull individwu, dan sabiex isiru deċiżjonijiet għaqlin u fl-interess tas-saħħa tal-persuna.

X'inhuma l-S.T.Is ?

Kull meta jkun hemm kuntatt sesswali tat-tip orali, vaġinali jew anali, infezzjoni tista' tgħaddi minn persuna għal oħra. Dan iseħħ minħabba organiżmi żgħar bħal virus, batterja jew parasiti li jidħlu fis-sistema tal-ġisem permezz ta' kuntatt sesswali ma' persuna li diġa jkollha l-infezzjoni.

"Is-sess sar qisu xi ħaġa perikoluża, tisma' biss affarijiet negattivi" (Ġuvni, 15)

Huwa vera li minkejja s-sbuħija kollha li fiha l-intimita' sesswali, nisħqu ħafna fuq il-konsegwenzi ta' attivita' sesswali riskjuża. Dan għaliex f'Malta wkoll l-infezzjonijiet trasmessi mis-sess huma komuni. Eżempju ta' dawn huma l-**Chalmydia, Gonorrhoea, HIV, HPV, Hepatitis, Herpes, Genital Warts** u **Syphilis**. Ħafna minn dawn l-infezzjonijiet ma jħallu ebda sintomi fuq il-persuna u għalkemm bosta jistgħu jitfejqu faċilment, dawn jistgħu jkollhom konsegwenzi koroh fuq saħħtek speċjalment jekk ma tindunax bihom kmieni.

Xi ħsibijiet li jistgħu jwasslu għall-imġieba riskjuża:

"Qabel kont ngħid, u jekk ikollha xi ħaġa mhux ovvja li ser ninduna?!" (Ġuvni, 21)

"Ġuvintur oħra li naf jien jinkwetaw l-aktar jekk iħabblu xi waħda, hemm il-biżgħa... Fuq il-mard ma naħsibx li naħsbu daqshekk." (Ġuvni, 23)

"Qisek ovvja li tafdah eh, jekk jgħidlek li m'għandu xejn... x'ser tgħidlu, li mhux qed temmnu?" (Tfajla, 17)

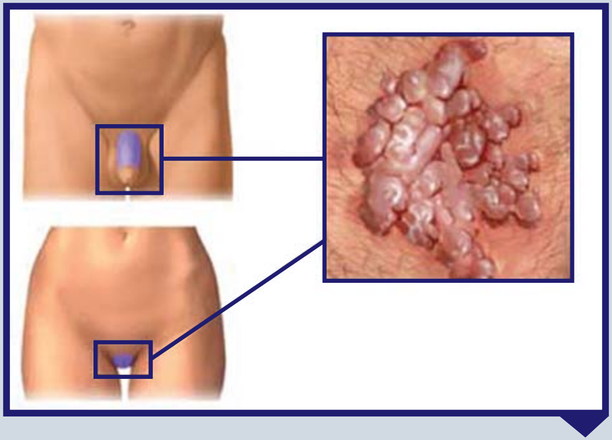
"Kont naf dwar l-HIV u l-AIDS, imma lanqas biss kont naf bl-oħrajn! Ħsibt li dawn l-infezzjonijiet kienu xi ħaġa tal-passat!" (Raġel, 42)

X'konsegwenzi jista' jkollhom?

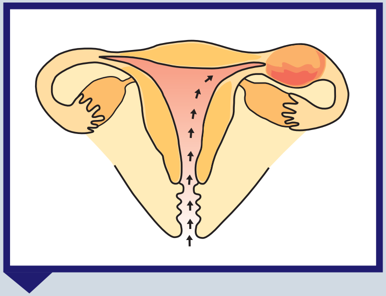
Ħafna mill-infezzjonijiet jistgħu jitfejqu jekk tilħaqhom kmieni u mhux kollha jħallu l-istess konsegwenzi fuq il-ġisem. Il-**Human Papilloma Virus (HPV)** huwa responsabbli minn bosta każijiet ta' kanċer fl-għonq ta' l-utru kif ukoll felul ġenitali, il-**Hepatitis B** u **C** jistgħu iwasslu għall-ħsara irriversibbli fuq il-fwied filwaqt li l-**HIV** huwa l-virus li jikkawża l-**AIDS** u li jfixkel ir-reżistenza tal-ġisem kontra l-mard.

Infezzjonijiet bħal **HIV**, **Chlamydia** u **Gonorrhoea** jafu jibqgħu silenzjużi ġol-gisem għal snin twal qabel ma jibdew joħorġu sinjali ta' mard. Minkejja progress kbir fil-mediċina, għall-**HIV/AIDS** ma teżistix kura u din taf twassal għall-mewt, filwaqt li l-**Chlamydia** u l-**Gonorrhoea** jistgħu iwasslu għal infezzjoni serja fil-pelvis u infertilità fin-nisa u ġieli anki fl-irġiel.

Infezzjoni jaf ikollha konsegwenzi aktar koroh jekk jolqtu lil xi ħadd fl-adoloxxenza minħabba li l-ġisem ikun għadu ma żviluppax kompletament. Mara taf tgħaddi infezzjoni lit-tarbija waqt it-tqala jew it-twelid u b'hekk tpoġġi f'periklu anki l-ħajja tat-tarbija stess.



Il-felul ġenitali (genital warts) huma sintomu tal-Human Papilloma Virus (HPV), liema virus jista' wkoll iwassal għall-kanċer fl-għonq ta' l-utru (cervix).



Il-Pelvic Inflammatory Disease hija infjammazzjoni fil-fallopian tubes li tista' twassal għal kumplikazzjoni fit-tqala u anki infertilità.

Hemm xi sintomi li jistgħu joħorġu?

Iva, hemm sintomi li ġieli jidhru fil-preżenza ta' infezzjonijiet. **Dawn jinkludu:**

- tisfija (*discharge*) bajdanija/safranija li toħroġ mill-organi sesswali,
- uġigħ jew ħruq mal-pipi,
- ħakk, raxx jew bżieżaq madwar iż-żona ġenitali u ġieli anki mal-ħalq,
- uġigħ waqt is-sess.

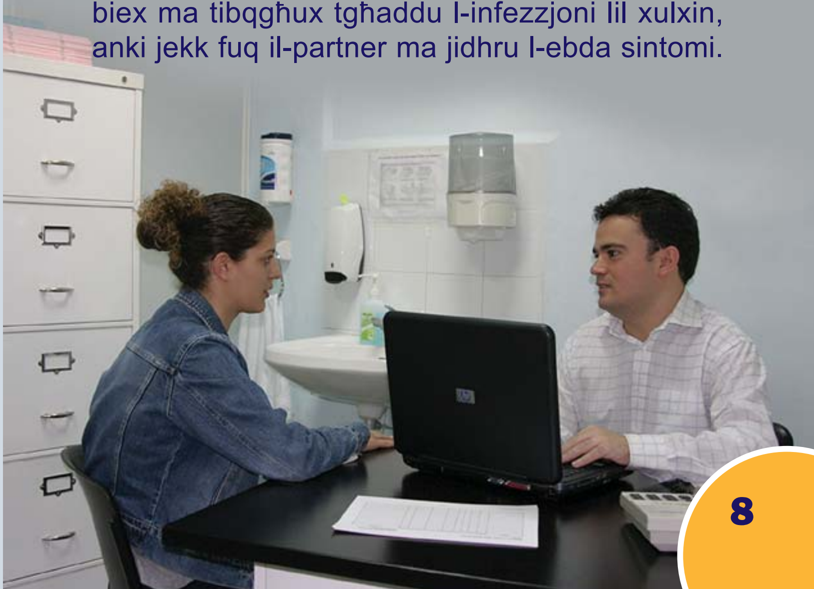
Iżda tajjeb inżommu f'moħħna li dawn is-sintomi fil-maġġoranza tal-każijiet ma jidhrux jew idumu ħafna biex joħorġu, **u anki jekk ma jidhrux sintomi, persuna xorta tista' tgħaddi l-virus lil ħaddieħor**. Huwa wkoll possibli li persuna jkollha iktar minn infezzjoni waħda u dan iwassal biex tagħmilha iktar faċli biex tittieħed infezzjoni oħra jew biex tgħaddi infezzjoni lil ħaddieħor.

Xi sintomi simili jafu joħorġu minħabba infezzjoni li mhux bilfors ġiet trasmessa mis-sess iżda b'kawża ta' fatturi oħrajn bħal antibijotiċi. Għal aktar informazzjoni staqsi għall-fuljett '**L-infezzjonijiet: punti qosra**'.

U jekk nissuspetta li għandi infezzjoni?

Mur agħmel check-up il-**G.U clinic fl-isptar Boffa** (2122 7981). Hemm tista' tagħmel testijiet għal kull tip ta' infezzjoni, inkluża l-HIV. Dan **is-servizz huwa anonimu, kunfidenzjali u bla ħlas**.

Jekk tingħata xi trattament mingħand it-tabib/a tiegħek ara li tieħu dan bil-mod indikat. Huwa tajjeb li ma jkollok x'taqsam sesswalment waqt li int jew il-partner għandkom infezzjoni. Ġieli jkun hemm bżonn li l-partner jingħata/tingħata trattament ukoll biex ma tibqgħux tgħaddu l-infezzjoni lil xulxin, anki jekk fuq il-partner ma jidhru l-ebda sintomi.

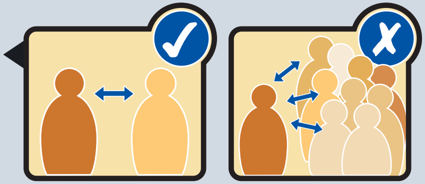


Il-Prevenzjoni aħjar mill-kura

Kull infezzjoni tista' tiġi evitata. **Li tistenna qabel tagħmel sess hija deċiżjoni għaqlija biex ma tkunx f'riskju ta' mard**. Din l-għażla mhux bilfors marbuta ma' twemmin reliġjuż. Billi tistenna qabel tagħmel sess qed tagħżel ukoll li jkollok inqas riskju ta' tqala mhux mixtieqa. F'bosta surveys li saru f'Malta wkoll ħareġ ċar li l-maġġoranza tan-nies, jippreferu jesploraw is-sess meta jkollhom relazzjoni soda, li taf tagħti sodisfazzjon emozzjonali akbar minn waħda każwali.

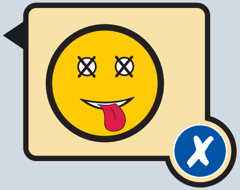
Jekk tagħżel li tagħmel sess, xorta tista' tnaqqas mir-riskju ta' infezzjonijiet billi:

Tkun **leali lejn partner** wieħed/waħda u tnaqqas in-numru ta' nies differenti li tagħmel sess magħhom.



Tuża dejjem **kondom ta' kwalità** tajba (għal aktar informazzjoni ara paġna 11).

Tevita sustanzi bħall-alkoħol u d-droga li jafu jnaqqsu mill-ħila tiegħek li tieħu **deċiżjonijiet favur saħħtek** u li jafu jwasslu għal sess mhux mixtieq jew mhux protett. (It-teħid ta' drogi fil-vina minn labar użati jpoġġik ukoll f'riskju ogħla għall-mard bħal; Hepatitis u HIV minħabba li dawn il-viruses ikunu preżenti fid-demm).

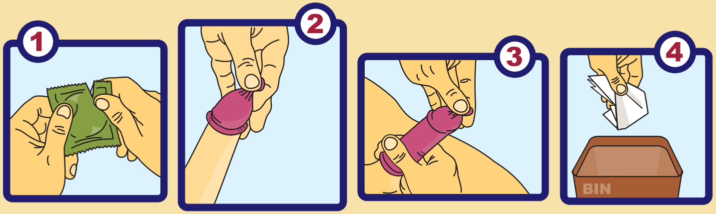


Tagħmel **check-up** regolari biex ikollok iċ-ċertezza li m'għandekx infezzjonijiet. Ftakar li meta tinduna b'infezzjoni kmieni aktar għandek iċ-ċans li tfejjaqha.

X'għandek tkun taf dwar l-użu tal-kondom

- Il-kondom għandu jintlibes meta l-ġisem tar-raġel ikun imqajjem u qabel il-ġenitali tal-partners imissu ma' xulxin.
- Ftakar li anki kuntatt mal-ġilda jew fluwidi li joħorġu qabel u waqt is-sess jistgħu jittrasemettu infezzjoni.
- Aqta' l-pakkett tal-foil mit-tarf u oħroġ il-kondom bil-mod. (1)
- L-arja li tinqabad ġol-kondom kapaċi tqattgħu. Agħfas it-tarf magħluq tal-kondom biex tneħħi l-arja minn ġo fih u irromblah s'isfel tal-parti ġenitali. (2) (3)
- Tibqax tagħmel sess, jekk tħoss li l-kondom ma baqax postu. F'dak il-kas, ir-raġel (jew il-partner penetrattiv) għandu jiġbed ġismu lura u jilbes kondom ġdid qabel ma jkompli jagħmel is-sess.
- Wara li r-raġel (jew il-partner penetrattiv) jiġi, irid joħroġ ġismu mill-partner waqt li jkun għadu mqajjem, u kun ċert/a li l-kondom jibqa' sod f'postu.
- Meta l-kondom jitneħħa m'għandux ikun hemm kuntatt bejn il-ġenitali tal-partners.
- Kondom m'għandu qatt jintuża aktar minn darba. (4)
- Ftakar li l-kwalità tal-kondoms tonqos jekk tħallihom esposti għas-sħana jew tuża magħhom lubrikant żejtni.

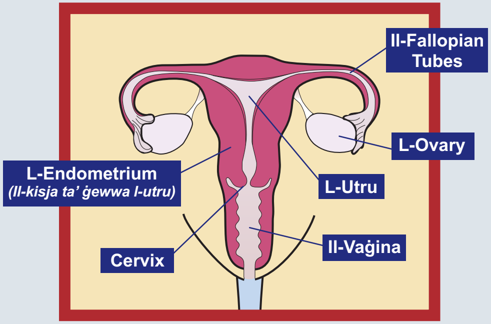
Li jintuża kondom waqt is-sess huwa dritt tiegħek.



Il-period u t-tqala

Meta tfajla tkun qed tiżviluppa, l-ġisem tagħha jgħaddi minn tibdil sabiex ikun possibli li jkollha tarbija. Il-period, li normalment jiġi darba f'xahar, huwa parti minn ċiklu sħiħ li jinvolvi wkoll tibdil fl-ormoni (hormones) u l-ovulazzjoni. Dan kollu **huwa xi ħaġa naturali u parti mis-saħħa riproduttiva tal-mara**.

Waqt l-ovulazzjoni, bajda tinqata' mill-għenieqed tal-bajd (ovaries) u tinqabad mis-swaba tal-fallopian tube. Din il-bajda tibda miexja lejn l-utru u jekk tiltaqa' ma' sperma din tiġi iffertilizzata u b'hekk iseħħ il-konċepiment. Jekk ma jkunx sar konċepiment il-bajda tispiċċa fix-xejn u l-ħitan ta' l-utru li jkunu ħxienu biex jakkomodaw il-bajda, jitherrew u jinżlu mal-period. **Tfajla tista' tinqabad tqila anki jekk il-period ikun ġie darba biss.**



Dan il-proċess iseħħ kull xahar, iżda jaf ma jkunx regolari, speċjalment fil-bidu, meta tfajla tkun għada qed tiżviluppa, jekk jittieħdu xi antibijotiċi, stress jew tibdil f'rutina, jew telf ta' piż f'daqqa. Il-period normalment jieqaf għal kollox fil-każ ta' tqala iżda jkun hemm min jibqa' jara ftit demm. Minkejja li **hawn nisa li l-period tagħhom jibqa' dejjem irregolari** huwa tajjeb li tkellem tabib jekk ma tkunx qed tara period, tara dmija waqt it-tqala jew tara dmija li mhux parti mill-period.

Il-kontraċettivi

Il-kontraċettivi huma dawk il-metodi li jgħinu biex jipprevjenu t-tqala mhux mixtieqa. Xi wħud minn dawn jaħdmu billi jwaqqfu l-ovulazzjoni fis-sistema riproduttiva tal-mara (e.ż. il-pill), oħrajn jaħdmu billi jostakolaw lill-isperma tiltaqa' mal-bajda (e.ż. kondom). Hemm ukoll metodi 'naturali' (Fertility Awareness Methods) li jinvolvu għarfien tal-ġranet inqas fertili fiċ-ċiklu tal-mara (e.ż. safe period). Għalkemm bosta metodi huma effettivi, ebda wieħed m'huwa safe 100% (dettalji fuq paġna 15-16). **L-effettività ta' metodu ħafna drabi tiżdied jekk tużah ma' metodu ieħor** (e.ż. tuża kondom filwaqt li tieħu l-pill) u jitjieb maż-żmien li tkun ilek tużah. **Li ma tagħmilx sess huwa l-uniku mod biex ma tirriskjax tqala mhux mixtieqa**.

Kif ser nagħmel għażla tajba?

Hemm numru ta' fatturi li trid taħseb dwarhom, qabel tagħżel kontraċettiv, fosthom:

- Kemm hu effettiv dak il-metodu
- Riskju ta' side effects
- Tixtieqx ukoll prevenzjoni ta' infezjonijiet
- Kundizzjonijiet mediċi
- Preferenzi personali

Intra Uterine System
Contraceptive Pills
Condom
Rhythm method

Metodu	X'jinvolvi	Kemm hu effetiv?	Vantaġġi	Żvantaġġi
Pills Prezz: Lm3 - Lm5 7€ - 12€ (il-pakkett + vista tat-tabib)	Tieħu pillola kuljum biex twaqqaf l-ovulazzjoni. Trid preskrizzjoni ta' tabib u check-up regolari.	92 - 99% (Minn 1 sa 8 nisa f'100 se jinqabdu tqal f'sena).	▪ Metodu pjuttost effettiv ▪ Dmija fix-xahar tonqos ▪ Periods aktar regolari ▪ Inqas uġigħ mal-period	▪ Ma toffrix protezzjoni minn infezzjonijiet. ▪ Tiftakar toħodha kuljum b'mod regolari. ▪ L-antibijotiċi jfixklu l-effettività ta' dan il-metodu. ▪ Xi side effects bħal uġigħ ta' ras (l-aktar fil-bidu). ▪ Riskji ta' saħħa bħal trombosi, li jiżdiedu jekk tpejjep jew jekk kellek fil-familja.
Intra Uterine Methods e.ż coil jew Mirena Prezz: coil: Lm10/23€ (għal sentejn) Prezz: Mirena: Lm80/186€ (għal 5 snin) (+ vista tat-tabib)	Strument żgħir tal-copper/ plastic li jitpoġġa mit-tabib ġo l-utru u jfixkel l-isperma milli tiltaqa' mal-bajda. Bajda iffertiliżżata għandha inqas ċans taqbad ma' l-utru. Is-sistema tal-Mirena għandha wkoll hormone li jżid il-mucus tas-cervix biex jiblokka l-isperma.	99% sa 99.9% (Mara jew inqas f'100 se jinqabdu tqal f'sena)	▪ Metodi effettivi ħafna. ▪ Iservu bejn 2 u 5 snin ▪ Protezzjoni kontinwa mingħajr ħsieb. ▪ Fil-każ tal-Mirena, id-dmija fix-xahar jonqos (indikat għal nisa b'heavy periods).	▪ Jistgħu jġibu xi infezzjoni tal-pelvis. ▪ Joħroġu minn posthom (rari). ▪ Ma joffrux protezzjoni minn infezzjonijiet. ▪ Fil-każ tal-Mirena jaf ikun hemm xi dmija irregolari u side effects bħal uġigħ ta' ras (l-aktar fil-bidu). ▪ Il-copper coil jaf iżid id-dmija fix-xahar u l-uġigħ mal-period.
Diaphragm u Cervical Caps Prezz: Lm20 - Lm35 47€ - 82€ (+ vista tat-tabib)	Bħal kappa ċkejkna tas-silicone/latex tiddaħħal mill-mara ġol-vaġina biex tgħatti is-cervix. Trid preskrizzjoni ta' tabib u jgħidlek tabib kif tpoġġiha.	84 - 94% (Minn 6 sa 16 -il mara f'100 se jinqabdu tqal f'sena).	▪ Metodu pjuttost effettiv. ▪ M'hemmx side effects. ▪ Tista' tpoġġiha qabel tagħmel is-sess. ▪ Isservi għal sentejn.	▪ Ma toffrix protezzjoni minn infezzjonijiet. ▪ Minnħabba spermiċida li ġieli jintuża magħha taf tkun diffiċli biex tużaha tajjeb (l-aktar fil-bidu). ▪ Trid taħseb għaliha qabel tagħmel is-sess. ▪ Trid iżżommha f'postha għal ftit siegħat wara s-sess u wara taħsilha sew.
Kondom Prezz: 20c - Lm1 0.46€ - 2€ (il-wieħed)	Jintlibes mir-raġel fuq l-organu sesswali tiegħu biex ma jħalliex l-isperma toħroġ fil-vaġina. (ara paġna 11 għal aktar infromazzjoni)	88 - 98% (Minn 2 sa 12 -il mara f'100 se jinqabdu tqal f'sena).	▪ Metodu pjuttost effettiv ▪ Joffri protezzjoni għolja kontra l-infezzjonijiet inkluża l-HIV. ▪ Pjuttost faċli biex jintuża u ma tridx preskrizzjoni ta' tabib.	▪ Il-mara mhux dejjem għandha kontroll fuq dan il-metodu. ▪ Jaf jitqatta' jew joħroġ speċjalment jekk ma jitpoġġiex kif suppost jew taħt l-effett ta' alkoħol u drogi. ▪ Trid taħseb għalih qabel tagħmel is-sess.
Fertility Awareness Methods Prezz: B'xejn	Hemm diversi metodi e.ż. Il-mara iżżomm id-dati ta' l-ovulazjoni jew tieħu t-temperatura biex tagħmel sess fil-ġranet inqas fertili.	75% - 80% (Minn 20 sa 25 mara f'100 se jinqabdu tqal f'sena).	▪ Metodi naturali li ma jħallux side effects. ▪ Dawn il-metodi jkun aktar effettiv jekk tużhom ma' metodi oħra.	▪ Ma joffrux protezzjoni minn infezzjonijiet. ▪ Hemm ġranet fejn ma tistax tagħmel sess. ▪ Mhux effettivi ħafna. ▪ Il-mara jrid ikollha għarfien tajjeb ta' ġisimha qabel tibda sserraħ fuq dawn il-metodi.
Ir-raġel iġib barra Prezz: B'xejn	Ir-raġel joħroġ minn ġol-mara qabel ma jkun se jiġi.	75% (Madwar 25 mara f'100 se jinqabdu tqal f'sena).	▪ Metodu naturali li ma jħalliex side effects. ▪ Dan il-metodu jkun aktar effettiv jekk tużah ma' metodi oħra.	▪ Il-mara m'għandiex kontroll fuq dan il-metodu. ▪ L-isperma tgħix ukoll f'dak il-likwidu li joħroġ qabel ma r-raġel iġib. ▪ Ma joffrix protezzjoni kontra mard. ▪ Mhux effettiv ħafna.

Adoloxxenti u żgħażagħ

"**Is-sess huwa isbaħ jekk tesplorah f'relazzjoni fejn hemm imħabba u rispett bejn il-partners**..." Dan qaluh grupp ta' ġuvintur u tfajliet fi skola post-sekondarja meta ġew mistoqsija x'jaħsbu fuq is-sess.

Ħafna qabblu li hemm **pressure biex tesperjenza s-sess kmieni**. Iżda s-sess huwa esperjenza ferm isbaħ jekk bejn il-koppja jkun hemm kommunikazzjoni sħiħa dwar kif jixtiequ jibnu r-relazzjoni tagħhom u t-tnejn lesti jerfgħu kull responsabiltà għall-mġieba ma' xulxin.

Xi wħud tkellmu wkoll dwar kif iħossuhom meta joħorġu ma' persuna ġdida u kif **ħafna drabi ninsew ir-relazzjonijiet li setà kien hemm qabel**. Tfajla qalet, "Tkun trid turi lil dak li jkun li tafdah, li jista' jkollu xi ħaġa qisha lanqas tiġik f'moħħok."

Minkejja dan il-ħsieb, numru ta' żgħażagħ kuljum jikkomprometti ħolm u pjanijiet għall-futur minħabba tqala mhux mixtieqa jew xi infezzjoni trasmessa mis-sess...

"Trid tkun infurmat u taf tipproteġi ruħek...ħadd m'hu ser jaqbeż għad-drittijiet tiegħek jekk mhux int!" (Tfajla, 22).

Xi esperjenzi ta' żgħażagħ li tkellmu magħna:

"Dak iż-żmien kont naħseb li nħobbu lil xulxin iżda llum nħossni li stajt stennejt għall-persuna aħjar... xi ħadd li jħobbni vera." (Tfajla, 17).

"Kważi tistħi tgħid li qatt m'għamilt sess.. iżda jien komdu bl-ideat tiegħi u nħoss li m'għandiex għaġġla..." (Ġuvni, 16).

"Darba kien hemm waħda qaltli ma tridx tuża kondom - għidtilha, heqq, affarik! Jien bla kondom ma nagħmilx sess - is-sess tagħmlu jekk tkun trid, saħħtek ma tixtrijiex!" (Ġuvni, 20)

...u inti, x'taħseb?

Is-Sess fost adulti u anzjani

Hawn tendenza fis-soċjetà, li naraw is-sesswalità u s-sess marbutin aktar maż-żogħżija. Mara ta' 60 sena kkummentat, "Jien nistħi nistqarr li jien u r-raġel għadna nagħmlu... anki t-tfal qishom jaħsbu li għax issa kbirna, huwa tal-mistħija li għadna nfittxu s-sess!"

Fir-realtà m'hemm ebda limitu ta' età sabiex il-partners jesperjenzaw intimita' flimkien jew li jfittxu li jtejbu l-kwalità tal-ħajja sesswali tagħhom. Kemm in-nisa kif ukoll l-irġiel jgħaddu minn tibdil fiżiku huma u jikbru, u dan jaf iħalli impatt emozzjonali u psikoloġiku fuq it-tnejn. Affarijiet oħra marbutin ma' l-età, fosthom, it-teħid ta' xi mediċina u l-istress, jafu wkoll jinfluwenzaw il-mod ta' kif nesperjenzaw u kif nesprimu ruħna fis-sess.

Għan-nisa huwa normali li l-eta' ġġib magħha l-**menopawsa**, fejn il-period jieqaf u ma jibqax ikun possibli li jkollha t-tfal. Dan jaf iġib tibdil fil-mod kif il-mara tħares lejha nnifisha kif ukoll xi riskji fuq is-saħħa, bħall-**osteoporożi** u l-**kanċer tas-sider**. Il-livell aktar baxx ta' ormoni jaf ukoll iwassal għall-bżonn ta' kremi li joffru lubrikazzjoni u li jiffaċilitaw l-att sesswali. Xi nisa jagħżlu trattamenti bħal **Hormone Replacement Therapy** (HRT) iżda dan irid jiġi diskuss mat-tabib/a.

Check-ups regolari u relazzjoni tajba mat-tabib huma essenzjali sabiex wieħed jiddentifika l-aħjar mod biex jindirizza is-sitwazzjoni tiegħu.

Għalkemm in-nisa għandhom tendenza jfittxu attenzjoni medika aktar frekwenti fejn tidħol is-saħħa riproduttiva u sesswali, bosta rġiel li jaqbżu l-40 sena jirraportaw problemi f'dan il-qasam bħall-**impotenza** u diffikultà biex jaslu għall-orgażmu. Dawn jistgħu jkunu riżultat mhux biss ta' l-età iżda ġieli wkoll minħabba raġunijiet psikoloġiċi, mediċina u trattamenti oħra, problemi marbutin mal-**prostata** jew kundizzjonijiet oħra li jridu jiġu identifikati minn tabib jew speċjalista.

It-tipjip u s-saħħa sesswali

Ħafna huma dawk li jafu bil-konsegwenzi koroh li t-tipjip iħalli fuq l-organi, bħall-pulmun. Iżda huma forsi inqas dawk li jafu **bil-ħsara li ssir fl-organi sesswali u riproduttivi, minnħabba tipjip dirett u passiv.**

Mara esposta għat-tipjip għandha riskju akbar ta' infertilità, menopawsa bikrija, u li jkollha kumplikazzjonijiet waqt it-tqala; fosthom li titlef lit-tarbija jew li t-tarbija titwieled b'piż taħt in-normal. Mara li tpejjep filwaqt li tagħmel użu mill-pill għandha ċans ogħla ta' trombosi kif ukoll ta' kanċer fis-cervix u l-utru .

It-tipjip jaffetwa wkoll is-sitema riproduttiva ta' l-irġiel billi jwassal għal-livell ta' sperma aktar baxx u infertilità. Kif ukoll jagħmel ħsara fl-isperma li twassal għall-problemi fl-iżvilupp ta' tarbija fil-ġuf. Min ipejjep għandu wkoll ċans akbar ta' impotenza minħabba n-nuqqas ta' ċirkulazzjoni fil-ġisem.

Konklużjoni

Dan il-ktejjeb tratta b'mod ġenerali argumenti marbutin mas-saħħa sesswali, fosthom; l-infezzjonijiet, il-kontraċettivi, is-saħħa sesswali fost adoloxxenti, adulti u anzjani, u r-riskji tat-tipjip fuq l-organi sesswali u riproduttivi.

Bla dubju hemm aktar xi tgħid dwar is-saħħa sesswali iżda nisperaw li dan il-ktejjeb ikun ta' tagħrif u għajnuna għal kulħadd. Inħeġġu lill-pubbliku biex juża l-linji tat-telefon tagħna kif ukoll l-email għal aktar informazzjoni u pariri.

Nafu li bosta nies isibuha diffiċli jitkellmu dwar is-saħħa sesswali, kemm mal-partners tagħhom kif ukoll mat-tfal jew mat-tobba. Madankollu rridu nisħqu fuq il-fatt li parti sostanzjali mill-edukazzjoni sesswali għandha tibda mid-dar u li l-ewwel pass biex jiġu affrontati problemi bejn il-koppja huwa appuntu l-komunikazzjoni.

Informazzjoni importanti

Sexual Health Helpline: 232 66 121 (www.sahha.gov.mt)
G.U. Clinic (Sptar Boffa): 2122 7981 (www.sahha.gov.mt)
Malta Gay Rights Movement: 2143 0006 (www.maltagayrights.org)
Caritas (Servizz Xefaq): 2590 6600 (www.caritas.org)
APPOĠĠ Helpline: 179 (www.appogg.gov.mt)
Sedqa Helpline: 151 (www.sedqa.gov.mt)

Paġni utli u informattivi fuq l-internet dwar is-saħħa sesswali:

www.ashastd.org
www.avert.org
www.breastcancer.org
www.cdc.gov/std
www.ecdc.eu.int
www.guttmacher.org
www.maltagayrights.org
www.nccc-online.org (cervical cancer)
www.nlm.nih.gov/medlineplus (medical library)
www.prostate-cancer.org/education
www.sahha.gov.mt
www.tcrc.acor.org (testicular cancer)
www.who.int/reproductive-health
www.womens-health.co.uk

Websites immirati aktar għall-adoloxxenti u żgħażagħ:

www.ruthinking.co.uk
www.ypsh.net
www.mlmf.org

Websites informattivi għall-ġenituri:

www.learntobehealthy.org
www.kidshealth.org

Dawn il-websites huma biss sors ta' informazzjoni. Dejjem ħu parir mingħand tabib dwar is-saħħa tiegħek jew qabel tibda tuża xi trattament.

Il-prezzijiet li jidhru f'dan il-ktejjeb huma sempliċiment gwida.

Tagħrif miġbur minn **Ms. Elaine Dutton** B.Psy (Hons.), MSc (Health Psy)
Health Promotion Officer, tel: 232 66 121, email: elaine.dutton@gov.mt

Disinn minn **Stefan Attard** Senior Technical Officer (Graphic Design)

No rotten excuses!

Condoms can go a long way in preventing infections including HIV/AIDS.
For more information contact the **Sexual Health Helpline 232 66 121.**

GIB AIDS KEINE CHANCE

Health Promotion Department

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt

(P) 2007