Titkellem ma' tfal tiegħek.....fuq is-saħħa sesswali

It-tfal għandhom dritt għall-ħajja li tippremjahom b'dak kollu li jixtiequ u għall-edukazzjoni li tgħinhom jiżviluppaw f'adulti b'saħħithom. Dan id-dritt japplika wkoll għas-saħħa sesswali.

Bħala ġenituri, intom l-edukaturi primarji ta' wliedkom u d-dar hija kkunsidrata bħala l-aħjar post biex it-tfal jitgħallmu dwar is-saħħa sesswali. Jekk minn mindu t-tfal ikunu għadhom żgħar, inti tibni magħhom relazzjoni fejn huma jħossuhom li jistgħu jafdawk, meta jibdew jikbru, iħossuhom komdi jistaqsu u jkellmu lilek jekk ikollhom xi mistoqsijiet jew problemi fil-ħajja sesswali tagħhom.

It-tfal għandhom bżonn ikunu jafu fuq is-sesswalita biex:

- iħossuhom komdi bis-sesswalita tagħhom
- jitgħallmu aktar fuq is-sentimenti tagħhom
- ikunu jistgħu jaffaċċjaw il-'peer pressure'
- ikollhom kontroll fuq ħajjithom u r-relazzjonijiet tagħhom
- ikunu jistgħu jipproteġu lilhom infushom minn abbuż sesswali
- jitgħallmu kif jirrispettaw lilhom infushom u lil ħaddieħor

L-edukazzjoni fuq is-saħħa sesswali tinvolvi:

- informazzjoni fuq il-ġisem tagħhom li hija ibbażata fuq fatti u li tinkoraġġihom biex jieħdu ħsieb sew ta' saħħithom. Din l-informazzjoni għandha tinkludi wkoll l-isem propju tal-partijiet tal-ġisem
- iġene personali
- pubertà
- dehra tal-persuna
- sessi u l-identita tas-sessi

- orjentazzjoni sesswali
- masturbazzjoni
- kontraċezzjoni
- infezzjonijiet trasmessi sesswalment
- għarfien dwar l-eżistenza tal-pornografija
- informazzjoni biex ikunu jistgħu jagħmlu għażliet responsabbli, per eżempju, biex jiddeċidu meta għandhom jibdew relazzjoni sesswali
- tgħinhom jibnu kunfidenza fihom infushom, kif ukoll rispett lejn ġisimhom u lejn sħabhom.

Xi ġenituri jaf jistaqsu jekk hemmx bżonn li jitkellmu mat-tfal tagħhom dwar is-sess. Dawn huma xi ftit mir-raġunijiet għalfejn huma għandhom jagħmlu dan:

- Tfal u żagħżagħ li jkunu informati sew fuq is-sesswalità ma jieħdux riskji
- Jibnu atitudni pożittiva lejn is-sess u s-sesswalità
- Jafu u jifhmu il-valuri tagħhom fuq is-sess
- Jiżviluppaw stima għolja tagħhom infushom
- Għandhom ħiliet interpersonali bħat-teħid ta' deċizjonijiet u assertività
- Iħossuhom eqreb lejn l-adulti prinċipali f'ħajjithom, fl-iskejjel tagħhom u fil-kommunita fejn jgħixu
- It-tfal u żagħżagħ ser iġibu din l-informazzjoni xorta b'xi mod jew ieħor, possibilment mingħand sors żbaljat

Xi ġenitur jkollhom bżonn daqsxejn imbuttatura biex jibdew jitkellmu mat-tfal tagħhom fuq is-sess. L-aħjar jekk tipprova issib mumenti li jistgħu jagħtu spunt għal taħdita dwar is-sess.

Dawn jistgħu jinkludu:

- Tqala ġdida fil-familja. Idejalment l-aħwa għandhom jiġu involuti fil-preparazzjonijiet għat-tarbija l-ġdida.

- Xi ħbieb jew ġirien jkun ħa jkollhom tarbija

- Ikollok annimal domestiku li jkun ħa jkollu l-frieħ

- Fuq it-televiżjoni jkun hemm xi storja fejn ikun hemm xi ħadd li jkun ħa jkollu tarbija, għaddej mill-pubertà, etc

- Mudelli fuq riklami ta' televiżjoni jew billboards li jippreżentaw ċertu problemi bid-dehra tagħhom

Dawn huma xi għajnuniet li tista' issibhom utli meta tiġi biex titkellem dwar is-sess mat-tfal tiegħek:

- Tibżax u tistħix titkellem dwar is-sess; is-saħħa sesswali hija parti integrali mis-saħħa sħiħa tagħna

- Għandek titkellem magħhom bl-aktar mod liberali li tista' u li bih inti xorta tkun qed tħossok komdu/a

- Ara li tkun disponibbli meta t-tfal ikunu jridu jitkellmu miegħek. Dan jaf ikun diffiċli kultant, imma jekk dak il-ħin ikun impossibli għalik li tieqaf u titkellem mat-tfal, agħtihom ħin definittiv biex terġgħu taqbdu t-taħdita. Imbagħad għamel mod li żżomm dan l-appuntament li tkun għamilt mat-tfal tiegħek.

- L-aħjar jekk tibda titkellem mat-tfal tiegħek fuq is-sess meta jkunu għadhom żgħar imma trid tkun ċert li t-tfal tiegħek huma lesti biex jibdew jiddiskutu dan is-suġġett

- Tkun taf li t-tfal tiegħek huma lesti biex jitgħallmu iktar fuq dan is-suġġett meta jibdew jistaqsu aktar mistoqsijiet u jistħu meta tqum konverżazzjoni dwar relazzjonijiet jew jibdew juru interess fis-sess oppost.

- Huwa importanti li tinkludi mhux biss informazzjoni, iżda wkoll atitudnijiet, opinjonijiet u valuri u kun ċar/a fuqhom inti stess.

- Għallem lit-tfal l-isem propju tal-partijiet tal-ġisem u mhux xi ismijiet oħra li jistgħu iwaqqgħuhom għar-ridikolu ma' sħabhom.

- Dan iż-żmien jaf ma tkunx taf ir-risposta għall-mistoqsijiet kollha li jkollhom it-tfal tiegħek imma tħallix dan jiskoraġġik. Kemm tgħidilhom li ma tafx imma li ser issib risposta għall-mistoqsija tagħhom.

- Studji juru li żgħażagħ li jkunu infurmati dwar is-saħħa sesswali għandhom inqas ċans li jesperimentaw sesswalment.

- Studji juru wkoll li tfal li jitkellmu mal-ġenitujri tagħhom fuq is-sess għandhom inqas ċans li jkollhom x'jaqsmu sesswalment t'età żgħira.

- Ftakar li t-tfal iridu jitgħallmu fuq is-sesswalita minn għand il-ġenituri u jħarsu lejn il-ġenitur tagħhom b'ċertu rispett meta jiġu biex jieħdu xi deċizjoni għalkemm forsi dan ma jammettuhx.

Trid tikkunsidra wkoll:

Li tIbda kmieni

- Sib il-ħin, il-post u s-sitwazzjoni adattata
- Agħtihom ftit informazzjoni kull darba
- It-tfal tiegħek għandhom ikunu jafu li inti dejjem disponibbli għalihom
- Qatta' iktar ħin tisma' u issir taf dwar ir-realta li qed jgħixu fiha t-tfal tiegħek
- Kun onest/a magħhom jekk tridhom ikunu onesti miegħek
- Irrispetta l-privatezza tagħhom
- Għinhom jibnu l-istima tagħhom infushom u tipprovax tbeżżagħhom
- Ibqa' f'kuntatt magħhom

L-Internet

Dan iż-żmien it-tfal jibdew ifittxu l-informazzjoni minn fuq l-internet minn meta jkunu żgħar. Filwaqt li l-internet huwa għodda edukattiva, ma jista' qatt jieħu post it-tgħalim li jingħata mill-ġenituri fuq is-saħħa sesswali f'ambjent ta' imħabba u għożża.

Fl-istess ħin tibżax mill-għodod li jista' joffri l-internet lit-tfal bħal netwerks soċjali u messaġġi instantanji. Madankollu jaf ikun hemm bżonn li tispjega lit-tfal tiegħek li għalkemm dawn huma kollha affarijiet tajbin, hawn minn jipprova jabbuża minn dawn is-sistemi.

Huwa importanti li żżomm ruħek infurmat fuq x'qed jitgħallmu t-tfal tiegħek mill-iskola dwar is-Saħħa Sesswali. Is-Saħħa Sesswali hija parti mill-kurrikulu nazzjonali tal-iskejjel primarji u sekondarji.

Huwa wkoll daqstant importanti li tkun taf x'qed jiġi irreklamat fil-komunita tiegħek. Bħalissa, il-mudell imsejjaħ l-ABCD qed jiġi promoss u dan jinkludi:

Abstinence (Astinenza):	Tfal u żgħażagħ huma mħeġġa biex jastjenu milli jkollhom x'jaqsmu sesswalment minn età żgħira, barra minn relazzjoni stabli, sakemm jasal iż-żmien addatat għalihom.
Be faithful (Kun fidil lejn il-sieħeb/sieħba tiegħek):	Li tkun fidil lejn is-sieħeb jew sieħba tiegħek jippreveni infezzjonijiet li jiġu trażmessi sesswalment, kif ukoll problemi emozzjonali u psikoloġiċi.
Use condoms (Użа l-kondoms):	Il-kondoms mhumiex biss kontraċettivi biex jipprevenu tqala iżda jipprevenu wkoll it-tixrid ta' infezzjonijiet li jiġu trażmessi sesswalment.
Do not do drugs (Tabbużax mid-droga):	L-injezzjoni ta' drogi iġġib it-tixrid ta' numru ta' infezzjonijiet jekk wieħed juża labar jew apparat li jkun uża ħaddieħor.