

Il-Vjagġġ Fantastiku tal-Ġisem Tieghi

Natalie Psaila



A standard linear barcode is positioned at the bottom left of the page. It consists of vertical black bars of varying widths on a white background.

9 789918 001774

Il-Vjaġġ Fantastiku tal-Ġisem Tiegħi

Natalie Psaila

Il-Vjaġġ Fantastiku tal-Ġisem Tiegħi / My Body's Fantastic Journey

First published 2022

Copyright © Natalie Psaila

ISBN: 978-9918-0-0177-4

Hajr

Nixtieq nirringrazza l'il Isabel Stabile talli kienet sors sinifikanti u importanti ta' support matul ix-xogħol tiegħi fuq dan il-ktieb. Ma kontx inkun naf minn fejn nibda mingħajr l-għajjnuna tagħha. Angele Deguara u Cristina Mintoff għenu biex jassiguraw li l-verżjoni bil-Malti hija korretta, u għal dan, napprezza x-xogħol tagħhom. L-aħħar imma mhux l-inqas, ninsab grata lejn ir-raġel tiegħi, Ian, li jagħtini support u jinkora għejji fil-proġetti kollha tiegħi. Mingħajru, ma nkunx nista' nagħmel wiqqi.

Dwar I-Awtriċi

Natalie Psaila MD, MMCFD, MRCGP (Int) għandha żewġt itfal żgħar u hija tabiba speċjalizzata fil-Mediċina tal-Familja. Hijha tippromwovi s-saħħha riproduttiva u hija wkoll attivista għad-drittijiet tal-mara. Natalie hija involuta sew fit-taħriġ u t-tagħlim tat-tobba tal-familja tal-futur ta' Malta.

KONTENTUT

1. Il-Ġisem inkredibbli tiegħi	4
2. Nieħu ħsieb tiegħi nnifsi u ta' ħaddieħor	6
3. Sigurta' f'ġismi	8
4. Il-Kunsens u r-rispett	10
5. L-Attrazzjoni	12
6. Ġisem li qed jinbidel	14
7. Il-Pubertà' fis-subien	16
8. Il-Pubertà' fil-bniet	18
9. Iċ-Ċiklu riproduttiv fin-nisa	20
10. Is-Sess	22
11. L-Esperjenza sesswali	24
12. Il-Fertilizzazzjoni u t-tqala	26
13. Noħolqu l-futur tagħna	28
14. Il-Kontraċezzjoni	30
15. Il-Kondoms	32
16. Il-Pillola kontraċettiva	34
17. Kontraċezzjoni <i>fit-and-forget</i>	36
18. Il-Morning-after pill (MAP)	38
19. Infezzjonijiet trasmessi sesswalment (STIs)	40
20. Fejn tista' ssib l-għajjnuna	42

Il-Ġisem inkredibbli tiegħi

Nużaw ġisimna biex nagħmlu kull xorta t'affarijet. Nistgħu ntellqu fil-baħar jew niżfnu għal xi biċċa mužika. Nistgħu wkoll inxommu xi kejk jinħema fil-forn, indoqqu kitarra jew inħażju t-pengjja ta' xi karattru favorit fuq it-televiżjoni.

Il-ġisem tagħna jħallina nħossu l-pjaċir, kif ukoll l-uġiegħ biex nitgħallmu x'inhu tajjeb jew ħażin għalina. Meta ġismina jinbidel u jikber daqshekk malajr, jista' jkun diffiċli tkun taf kif tista' żżomm ruħek sigur. Andy u Stef se juruna modi differenti dwar kif nistgħu nħossuna komdi fil-ġisem tagħna.



Dan il-ktieb jiddiskuti l-bioloġija, u għalhekk se jkun qed jirreferi għal tfal b'pene bħala "subien" u tfal b'vaġġina bħala "bniet" għall-fin ta' konvenjenza fil-kitba. Għalda qstant, l-awtriċi tikkonoxxi li hemm iktar minn ġeneru wieħed oltre minn dawn iż-żewġ ġeneri sterjotipiċi, u li t-tfal huma prezjużi ħafna ikun x'ikun il-ġeneru li huma jidher kien miegħu.



Int kellek 207-
il għadma s-sajf
li għaddha meta
ksirt idejk waqt
skateboarding.

Affaxxinant!

Nieħu ħsieb tiegħi nnifsi u ta' haddieħor

Il-ġisem tagħna jagħmel ħafna xorti għalina, u għalhekk, jistħoqqlu l-ikbar rispett. Haqqu jinżamm nadif u pulit billi ninħaslu kuljum, naqtgħu diffrejna ta' spiss u naħslu xgħarnha frekventament.

Modi oħra kif tista' tieħu ħsieb ta' ġismek hu billi:

- Tiekol ikel bnin u tixrob ħafna ilma
- Torqod tal-inqas tmien sigħat kuljum
- Tilbes ħwejjeġ komdi li jiġuk
- Tagħmel l-eżerċizzju
- Tistrieh bażżejjed u tqatta' ħin tagħmel dawk l-affarijiet li tieħu gost tagħmel

Kif nieħdu ħsieb tagħna nfusna, daqstant ieħor għandna nibżgħu għal xulxin. Il-bnemin għandhom bżonn lil xulxin biex jgħixu ħajja mimlija. Għalhekk nieħdu gost nieklu ma' sħabna jew immorru għal xi mixja flimkien.



! IMPORTANTI !

Jekk tinnota xi hadd minn sħabek li qed ibati biex jieħu
ħsieb tiegħu nnifsu, tajjeb li tkellmu fit u tara kif tista' tghinu.
Jista' jkun li jkun hemm bżonn li tkellem xi adult li tafda jew
lill-counsellor tal-iskola biex issib modi ta' kif tista' tghin lil
sieħbek jew seħibtek.

Sigurta' f'ġismi

Bħalissa ġismek għaddej minn tibdil li se jservik għal għomrok kollu. Litteralment!

Il-puberta' tiġri fuq temp ta' ffit żmien, tant li faċilment tkħossok diżorjentat bit-tibdil kollu. Pero', ġismek huwa bieżel u intelliġenti, u qiegħed jgħaddik minn dan l-istadju bħala preparazzjoni għal meta ssir adult.

Meta tkħoss li qed jiġru wisq affarijiet f'daqqa, tajjeb li żżomm f'mohħok ffit kunċetti importanti:

- Kulħadd jesperjenza l-puberta' bl-istess mod, li huwa uniku fl-istess ħin
- Hi x'inhi l-forma u d-dehra, ġismek huwa inkredibbli
- ġismek jistħoqqu l-imħabba u l-kura tiegħek għax jgħinek tesperjenza l-ħajja b'modi varjati u fantastiči

Ftakar li huwa dejjem aċċettabbli li tieħu ffit ħin għalik innifsek biex tagħmel dawk l-affarijiet li tieħu gost tagħmel, bħal tisma' xi mužika li togħġibok jew sempliċiment taqra ktieb għal kwiet fuq is-sodda. Dawn huma modi (self-care) ta' kif tieħu ħsieb tas-saħħha mentali u fizika tiegħek.

Meta npingi
l-karattri mill-
komiks inħossni
nirrilassa.



Il-Kunsens u r-rispett

Ġismek huwa tiegħek. Mhu ta' ħadd iktar. Int għandek id-dritt u l-obbligu li tagħmel dak li tixtieq bih u int fiddeċiedi x'għandu jsir minnu.

Xi daqqiet ikollna aptit li nirċievu tgħanniqa jew bewsa, u xi daqqiet le. Daqstant iehor huwa importanti li nisimgħu x'jixtieq ħaddieħor u nirrispettaw ix-xewqat tagħhom.

Normalment, koppji f'relazzjoni jinxu minn azzjoni intima għall-oħra. Forsi jibdew b'xi tgħanniqa jew bewsa, imbagħad imellsu ġisem xulxin, u fl-ahħar forsi jagħmlu s-sess. Huwa importanti li nifħmu li persuna tista' taċċetta bews u li anki tneħħi l-hwejjeġ, pero' forsi tixtieq li l-affarijiet jieqfu hemm u tirrifjuta li tagħmel is-sess.

Għandek id-dritt li tgħid “le” fi kwalunkwe’ stadju li tixtieq – kemm fil-bidu, kif ukoll wara li tkun bdejt tinnamra ma’ xi ħadd.

**KONT
TAF?**

Persuna ma tistax tagħti kunsens jekk tkun fis-sakra, rieqda jew mitluha minn sensieha għal xi raġuni.



! IMPORTANTI !

Li tibgħat ritratti tiegħek innifsek bla ħwejjeġ jew noffsok imneżza, hija logħba perikoluża. La darba r-ritratt jintbagħat, għandek fit-tint fuqu u jista' jintbagħat lil nies oħra. Jista' anki jitpoġġa fuq l-internet. Huwa diffiċli ħafna li twaqqaqaf iċ-ċirkolazzjoni ta' ritratti. M'inti qatt obbligat li tibgħat ritratti kompromettenti tiegħek lil dawk li jistaqsuk għalihom.

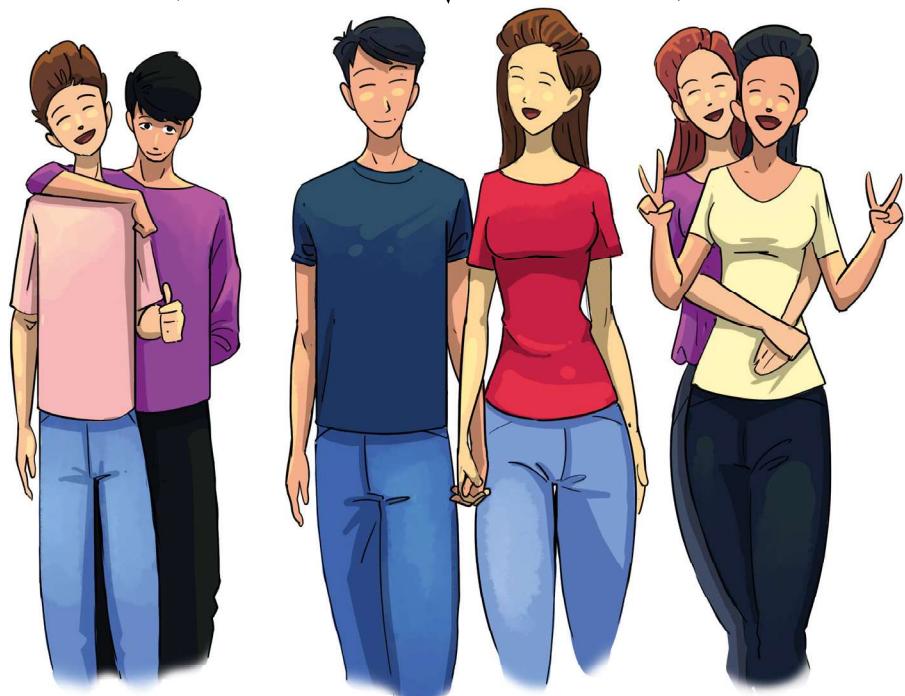
L-Attrazzjoni

Is-sess huwa parti mill-ħajja tal-bniedem. Hija xi ħaġa naturali li ladarba tibda l-puberta', tibda iħoss attrazzjoni lejn xi ħadd speċjali.

Iż-żgħażaq h għandhom tendenza li jibdew iħossu attrazzjoni lejn xi ħadd minn fosthom. Jibdew forsi joħolmu dwar il-persuna l-oħra. Xi daqqiet iħossuha diffiċli li jkellmu l-persuna li toghġobhom, imma meta jirnexxielhom, jistgħu anki jagħżlu li joħorġu magħħom. Dan kollu huwa normali.

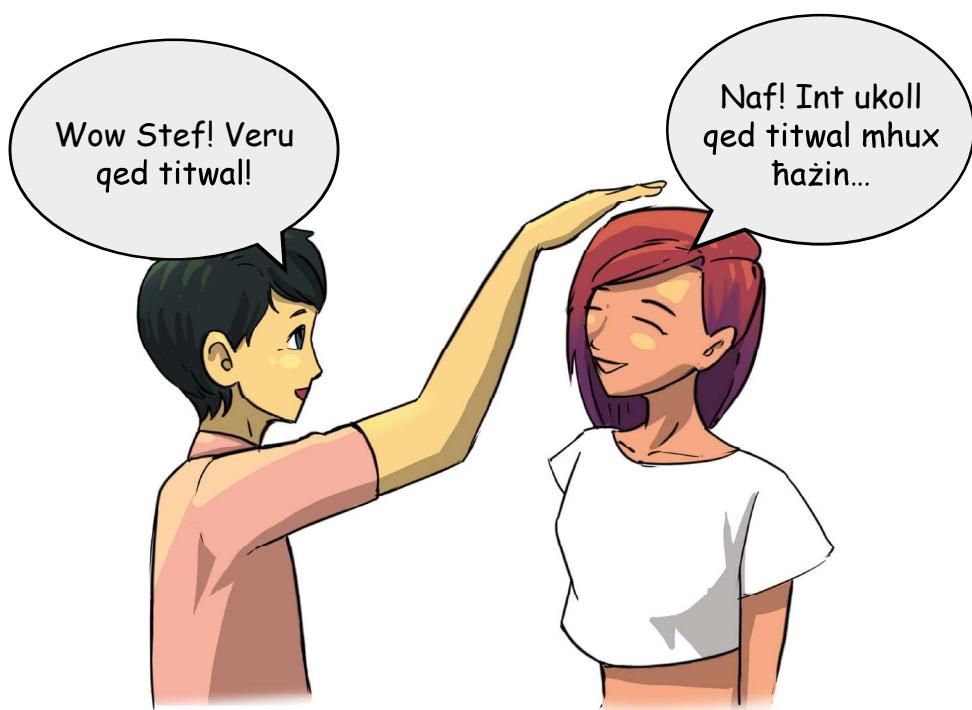
Huwa wkoll normali li s-subien jogħġibuhom il-bniet jew subien, u li l-bniet jogħġibuhom is-subien jew bniet. Hemm min ukoll ma tagħmilx differenza jekk il-persuna l-oħra tkunx tifel jew tifla, l-aqwa li l-persuna l-oħra tkun toghġobhom. Aħna kollha uniċi u speċjali tkun xi tkun l-attrazzjoni tagħna lejn ħaddiehor.

Aħna kollha kuntenti u b'saħħitna.



Tul dan il-process, huwa importanti ħafna li tirrispetta lilek innifsek, lil dawk ta' madwarek u lill-persuna li thoss attrazzjoni lejha. Xi daqqiet, il-persuna l-oħra ma jkollhiex interess lejna. Ma jimpurtax. Kull ma jfisser dan hu li trid issib persuna oħra li għandha interess fik ukoll. L-aħjar mod li tagħmel ħbieb hu li turi interess ġenwin f'oħrajn u tistaqsi mistoqsijiet.

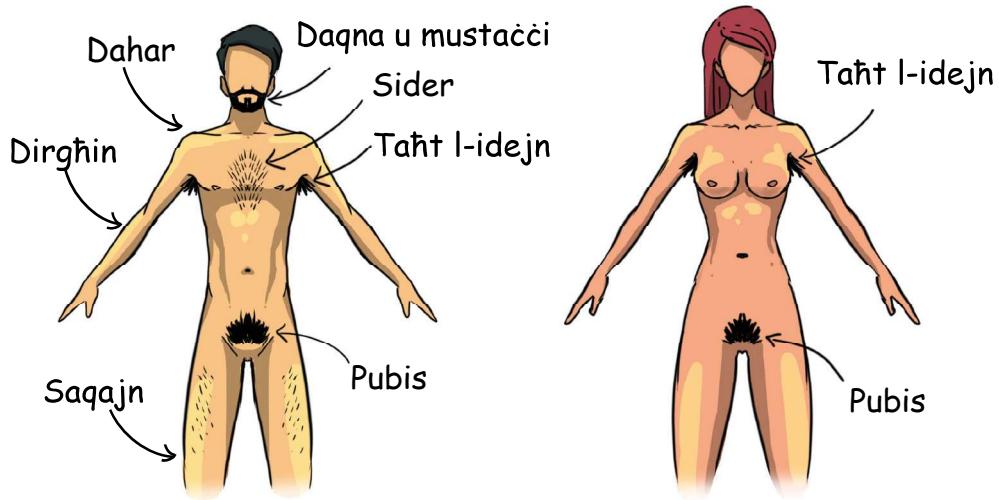
Ġisem li qed jinbidel



Kulħadd jieħu gost jitwal xi ftit. Jista' jkun li tinnota li għandek bżonn żrabben ikbar u forsi anki ħwejjieg ġodda u ikbar.
Prosit! Bħalissa għaddej mill-puberta'. Pero' dawn mhumiex l-uniċi tibdiliet li se tara.

Forsi tinnota wkoll li l-gharaq jibda jinx tammi differenti. Dan huwa kompletament normali. L-ormoni fil-ġisem huma responsabbi għal dan.

Stenna li tibda tara suf ǵidid f'dawn il-postijiet:



Qiegħed thoss il-kuntentizza jew il-frustrazzjoni b'mod iktar intensiv? Tinkwieta xejn! Dak huwa l-mod ta' kif il-moħħ qed jitgħallem jesperjenza l-emozzjonijiet fuq livelli iktar kumplessi. Ifisser ukoll li qiegħed tiżviluppa f'individwu li kapaċi jħoss il-ħajja bl-għola mod possibbli.

Pero', dan it-tbidil frekwenti fil-burdata jiġi jinhass eżawrenti. Tajjeb li żżomm f'moħħok li m'intix waħdek f'dan il-vjaġġ. Tkun ta' għajjnuna jekk jirnexxielek tiddiskuti dak li għaddej minnu ma' shabek, il-ġenituri jew xi adult li inti tafda.

**KONT
TAF?**

Hemm min jinnota dan it-tbdil iktar tard minn īaddieħor, imma l-maġġoranza jkunu bdew il-puberta' sakemm ikollhom 14-il sena. Il-puberta' ssoltu tieħu erba' snin.

Il-Puberta' fis-subien

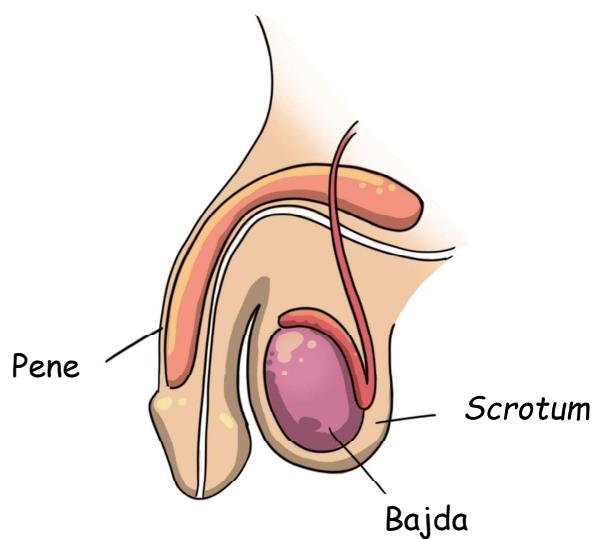
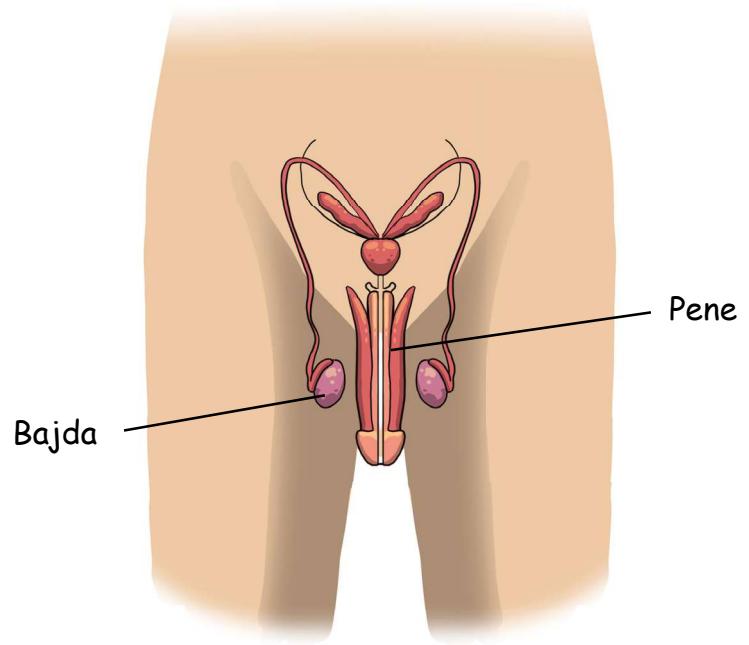
Is-subien jgħaddu minn ġertu tibdiliet speċjali. It-testosterone, li huwa wieħed mill-ormoni involuti fil-puberta', jilgħab parti importanti.

Stenna li tara suf f'postijiet ġodda bħall-wiċċ, taħt idejk u madwar il-ġenitali. Forsi tinnota xi suf ukoll fuq is-sider, id-dahar, id-dirghin u s-saqajn. Hemm tfal li jkollhom ħafna, oħra jn mhux daqstant. Kwalunkwe' ammont ta' suf li jkollok huwa normali. Hemm subien li jkollhom bżonn iqaxxru d-daqna, u hemm min ikollu bżonn jistenna ftit snin oħra qabel jibda jqaxxar.

Il-vuċi “tinkiser” madwar l-eta’ ta’ 12- sa 14-il sena. Tista’ tinnota li l-vuċi ssir maħnuqa għal ftit ġimġħat, sakemm imbagħhad issir iktar baxxa.

L-iscrotum (il-borża li ġġorr il-bajd tar-raġel) issir iktar skura, waqt li l-pene u l-bajd jikbru fid-daqs. Kull bidla fid-daqs hija normali.

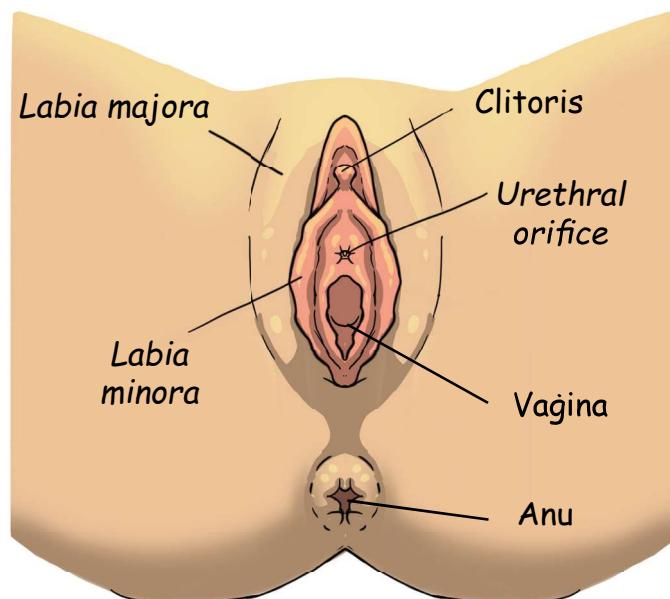
Huwa komuni għas-subien li jibda jkollom “wet dreams” madwar sena wara li tibda l-puberta’. Dawn huma eġakulazzjonijiet involuntarji waqt l-irqad. Li tqum filgħodu b'erezzjoni (*morning erections*) hija wkoll normali.



II-Puberta' fil-bniet

Hemm īafna tibdiliet għall-bniet wkoll. Is-sider jibda jikber fuq medda ta' snin. M'hemmx żmien korrett fejn suppost tibda tilbes bra. Żomm il-kumdita' tiegħek f'moħħok. Hawn min juža *bralettes* jew *sports bras*, oħrajn jiddeċiedu li mhux se jilbsu bra għalissa, waqt li oħrajn jagħżlu li qatt ma jilbsu bra. Staqsi lil xi adult li tafda biex issib metodu li jgħodd għalik.

Waqt dan iż-żmien, il-ġenbejn jibdew jitwessgħu u hija xi ħaġa normali li żżid il-piż. Hawn min ikollu forma iktar mimlija minn oħrajn, pero' kull xorta ta' forma hija kompletament normali.



Il-labia majora u Il-labia minora jibdlu d-dehra waqt il-puberta'. Ftakar li m'hemmx mod korrett ta' kif għandhom jidhru l-ġenitali tiegħek.

Il-bniet ikollhom l-ewwel period fil-puberta'. Normalment, id-demm mill-vaġġina jkun iktar qawwi fil-bidu u jnaqqas lejn l-aħħar.

Sa 16-il sena, kważi kulħadd ikun ra l-ewwel period. Xi daqqiet ikun hemm bżonn ftit taż-żmien qabel tidra li tkun bil-period. Pero', tajjeb li żżomm f'moħħok li l-periods huma mod naturali ta' kif il-ġisem jurik li jaf x'inhu jaġħmel waqt dan il-proċess tal-puberta'.

Il-periods mhumiex xi ħaġa maħmuġa, imma jkun hemm bżonn li tieħu čerti passi biex tħossok xotta u komda. Hawa min jagħżel li juža pads, tampons jew il-cup. Hu ħsieb li tibdel pads u tampons, jew tbattal cups tal-inqas kull erba' sīgħat. Tkellem ma' adult li tafda biex jgħinek tagħżel prodotti tal-period u jurik kif jintużaw.

IMPORTANTI

Jekk iżżomm l-istess tampon għal żmien twil, tista' tagħġim il-ħsara u tmardek. Tista' tikkunsidra li tagħmel xi alarm biex ifakkrek tbiddel. Ma jimpurtax li żżomm tampon mal-lejl, sakemm tbiddel l-ewwel ħaġa filgħodu.

Iċ-Ċiklu riproduttiv fin-nisa

Kif il-bniet jaraw l-ewwel period tagħhom, ġisimhom jibda jipprepara għat-tqala kull xahar.

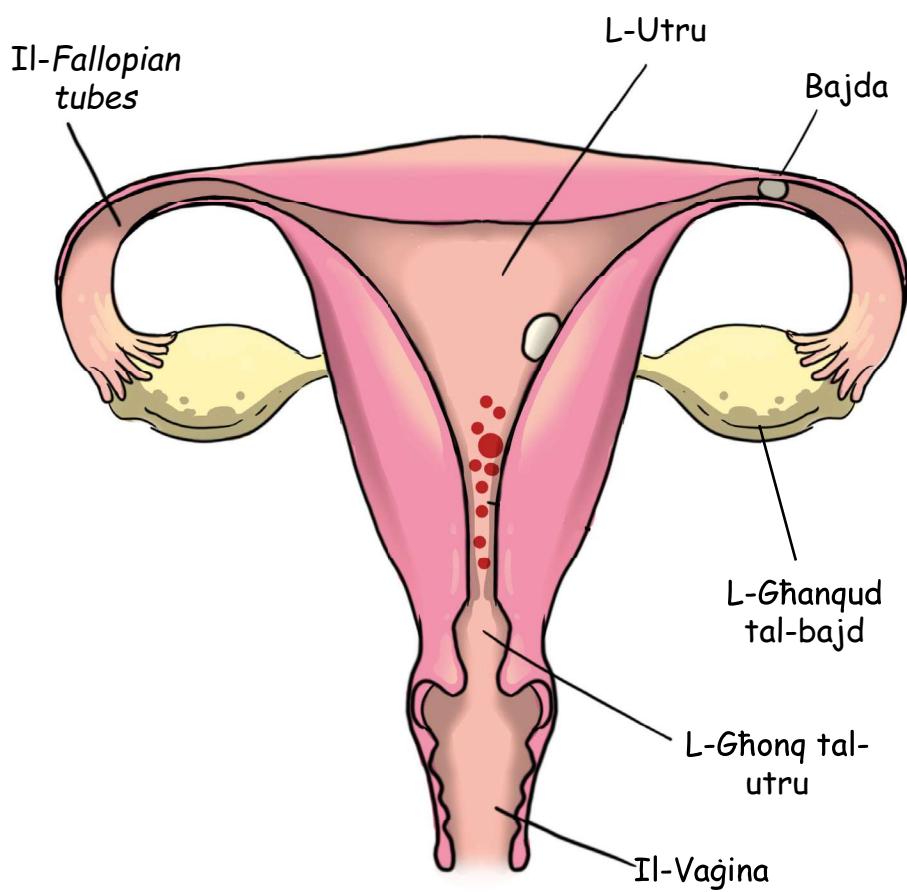
Fl-ewwel ġurnata tal-period jibda ċiklu ġdid. Is-soltu, l-period idum bejn tlett u sebat ijiem. F'dan iż-żmien, bajda żgħira minn fuq waħda mill-ghanqud tal-bajd tibda tikber sakemm fl-aħħar tinqata'. Dan l-istadju jissejja "ovulazzjoni".

Il-bajda tivjaġġa tul il-Fallopian tube għal-ġol-utru. Sadanittant, l-inforra tal-utru tibda teħxien biex tagħmel bħal soddha f'każ li jkun hemm tqala.

Jekk il-bajda tilhaq l-utru mingħajr ma tiltaqa' ma sperma, l-inforra tal-utru titmermer u dan jirriżulta li t-tfajla tara d-demm mill-vaġġina – period. Iċ-ċiklu jerġa jibda mill-ġdid.

**KONT
TAF?**

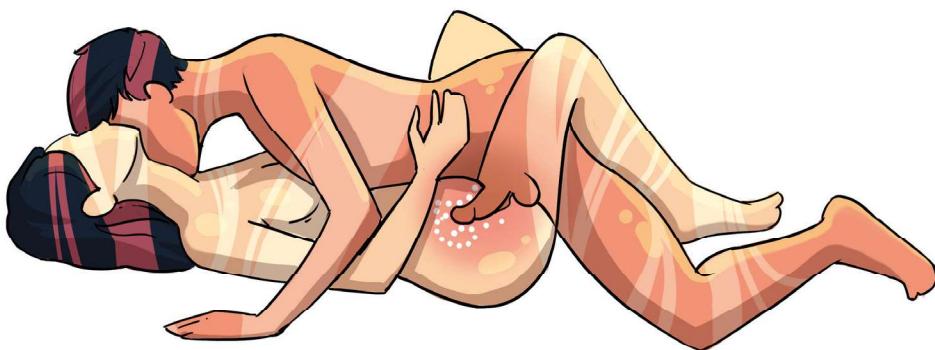
Il-periods jiġu kull madwar 28-il ġurnata. Pero', hawn min ikollu ċ-ċiklu tiegħu li huwa twil bejn 21- u 40-il jum. Ćerti nisa huma regolari ħafna, oħrajn huma inqas regolari, speċjalment fl-ewwel ftit snin.



Is-Sess

Tradizzjonalment, is-sess huwa bejn mara u raġel. Pero', sess bejn raġel u raġel ieħor, jew mara u mara oħra huwa wkoll possibbli. It-tip ta' sess li jkollhom in-nies jiddependi mill-preferenza ta' partner. F'dan il-kapitlu se niffukaw fuq relazzjonijiet eterosessuali (relazzjonijiet bejn mara u raġel).

Il-koppji normalment jibdew bi stadju jissejjaħ “foreplay”, fejn il-koppja jbusu u jmellsu lil xulxin. Dan jgħin lill-mara u r-raġel biex jidħlu fil-burdata ta' sess.



Ir-raġel jibda jinnota li l-pene tiegħu jibda jitwal u jeħxien, waqt li l-vażina tal-mara jkollha tnixxi ja li tgħin bil-lubrikazzjoni. Meta l-koppja thossha lesta, ir-raġel idaħħal il-pene fil-vażina tal-mara, sakemm eventwalment jeġakola likwidu jissejja ħi semen, li fi l-isperma.

Hafna nies isibu li s-sess huwa pjaċevoli. Għalkemm, ma jimpurtax li twaqqaf il-proċess jew tistaqsi lil partner tiegħek biex jibdel xi ħaġa jekk thossox skomdu.



L-Esperjenza sesswali

Meta l-ġenitali (l-organi sesswali) jiġu stimulati, il-moħħ u n-nervituri tal-ġisem jaħdmu flimkien u jilħqu riżultat sodisfaċenti – dan jissejja ħażżeek orgażmu. Waqt orgażmu, l-irġiel jeġakolaw is-semen, waqt li n-nisa jesperjenzaw spasmu tal-organi sesswali tagħhom.

Xi daqqiet, l-ghan tas-sess hu li jintlaħhaq orgażmu, għalkemm hawn min jagħmel is-sess sempliċiment biex igawdi l-intimita' mingħajr ma jfittex li jilħaq *climax*. Iż-żewġ tipi ta' esperjenzi huma normali.

**KONT
TAF?**

Il-masturbazzjoni ma jagħmilx ħsara, imma minflok, jista' jgħin biex persuna tirrilassa.

Is-sess mhux l-uniku mod ta' kif persuna tista' tilhaq orgažmu. Persuna tista' ssib l-istess pjačir billi tistimula l-ġenitali tagħha stess. Dan jissejjaħ masturbazzjoni. Hafna nies jipprattikaw il-masturbazzjoni u huwa mod sigur ta' kif wieħed jista' jesplora l-ġisem tiegħu stess waqt li jiľhaq il-bżonnijiet sesswali tiegħu.



IMPORTANTI

Għalkemm normali, il-masturbazzjoni għandu jsir f'postijiet privati biss. Huwa illegali li timmaturba fil-pubbliku.

Il-Fertilizzazzjoni u t-tqala

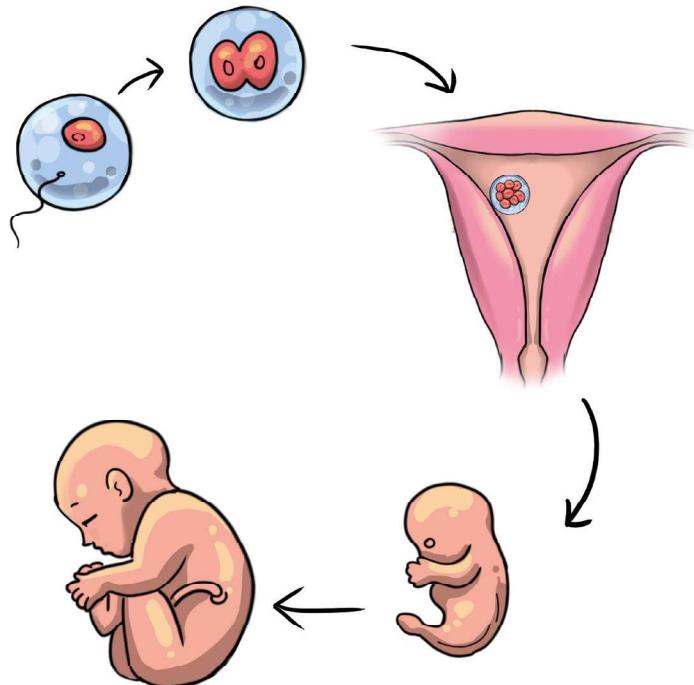
Waqt fertilizzazzjoni, il-bajda tiltaqa' ma' sperma u t-tnejn jinghaqdu flimkien biex jiffurmaw bajda ffertilizzata. Dan jiġri biss jekk il-mara tinzerta jkollha x'taqsam waqt l-ovulazzjoni (meta l-bajda tinqata' mill-għanqu tal-bajd). Ftit wara l-fertilizzazzjoni, il-bajda tinqasam min-nofs għal diversi drabi biex tifforma iktar u iktar ċelloli sakemm fl-aħħar issir ballun ta' ċelloli.

Bajda ffertilizzata tibgħat sinjal li lesta li teħel fl-inforra tal-utru – dan l-istadju jissejja ħimpantazzjoni. Meta jiġri dan, l-inforra tal-utru ma titmermirx u l-mara ma tarax period. Wieħed mill-ewwel sinjal ta' tqala huwa meta l-mara tkun qed tistenna period imma dan ma jiġix.

Il-ballun ta' ċelloli jorganizza ruħu f'sezzonijiet – xi ċelloli jsiru l-embrijun, oħrajn jiffurmaw il-borża bl-ilma ta' madwar l-embrijun (amniotic sac), waqt li oħrajn jagħmlu l-plaċenta li hi responsabbli biex tgħaddi n-nutrijenti mill-omm għall-embrijun.

Parti varji tal-embrijun jibdewjispeċjalizzaw biex jiffurmaw organi. Xi ċelloli jibdew iħabbi u jsiru l-qalb.

Ċelloli oħra jiffurmaw tubu, li iktar 'il quddiem jizzviluppa f'mohħ u l-ispinal cord. Dan il-process isir għall-organi l-oħra. Meta tqala tagħlaq xahrejn, l-embrijun isir fetu.



Il-fetu jkompli jikber u jikber, sakemm ta' 40-il ġimġha (disa' xhur), ikun lest biex jitwieleed.

**KONT
TAF?**

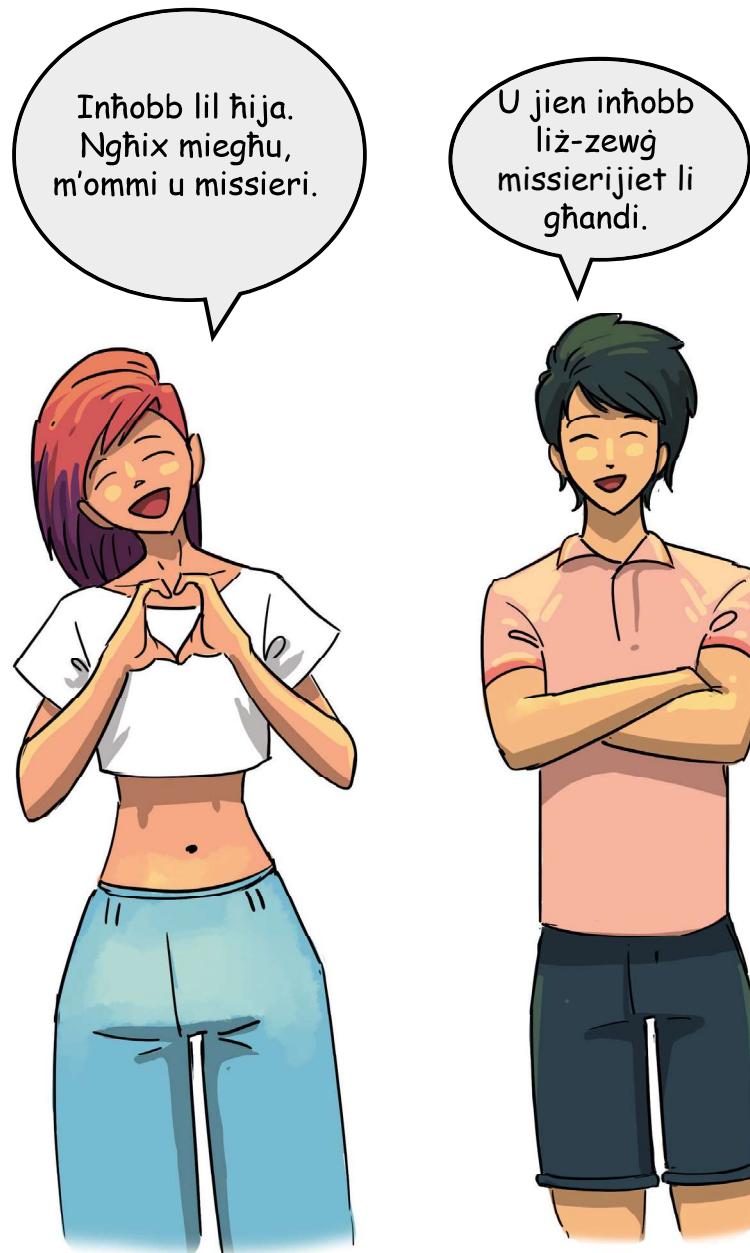
Test tat-tqala jsir bl-ewwel pipi tal-ġurnata tal-mara. Jista' jittieħed fl-ewwel ġurnata li l-mara tkun qed tistenna period imma ma tarax demm. Xi testijiet digitali huma iktar sensittivi u jistgħu jsiru anki xi ftit ġranet qabel ma tkun qed tistenna period. Dejjem kellem tabib jekk taħseb li inti tqila.

Noħolqu l-futur tagħna

Il-familji huma gruppi soċjali mill-isbaħ u jiġu f'kull forma u daqs. Huma sors ta' mħabba, support u kura.

Ħafna minna jikbru f'familja, u wisq probabli l-istess waħda li twelidna fiha. Pero' ma jfissirx li din hija l-unika tip ta' familja li tgħodd. Tista' tara f'kemm-il familja differenti tista' taħseb? Pereżempju, żewġ nisa u tifel addottat, jew nanna u n-neputija tagħha.

Meta n-nies jikbru, ħafna jkunu jixtiequ li jkollhom familja tagħhom. Is-soltu jsibu lil xi ħadd li jħobbu u mbagħad ikollhom it-tfal. Tajjeb li żżomm f'moħħok li għandha tkun kompletament id-deċiżjoni tiegħek meta tifforma familja ġidida u meta jkollok it-tfal. Il-kontraċċejżjoni tgħinnek tikkontrolla meta jkollok it-tfal tiegħek.



Il-Kontraċezzjoni

Ma jkunx hemm tqala kull darba li mara u raġel jagħmlu s-sess. Pero', kif diġa' rajna, jekk dan isir waqt l-ovulazzjoni, ikun hemm čans ikbar ta' tqala.

Hawn koppji li jevitaw li jkollhom x'jaqsmu meta jissuspettar li l-mara qegħda waqt ovulazzjoni, imma ħafna drabi, diffiċli tgħid meta l-ovulazzjoni tkun qed tiġri. Jeżistu metodi biex taċċerta li l-mara ma toħroġx tqila, anki jekk tkun waqt l-ovulazzjoni.

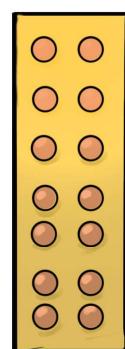
Il-kontraċezzjoni huwa mod ta' kif wieħed jista' jevita tqala. Ċerti tipi ta' kontraċezzjoni huma iktar effettivi minn oħrajn. Se nkunu qed inħarsu lejn l-iktar metodi komuni u effettivi, u se naraw ukoll kif dawn għandhom jintużaw biex tevita tqala kemm jista' jkun.

IMPORTANTI

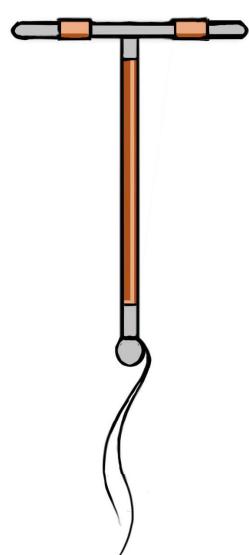
Il-kondoms huma l-uniku tip ta' kontraċezzjoni li appartieji jevitaw tqala, jipprotegħuk milli timrad minn xi marda trasmessa sesswalment (*sexually transmitted infection*, jew STI għall-qosor).



Kondom



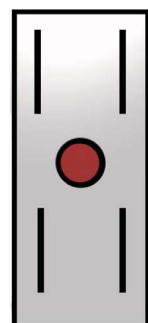
Pillola
kontracettiva



IUD



Impjant
kontracettiv



Il-Morning-after
pill

II-Kondoms

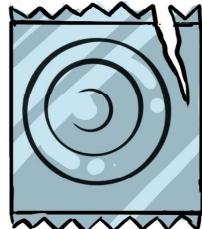
Il-kondoms jistgħu jkunu magħmula minn materjal tal-latex jew *silicone*, u jiġu ppakkjati individwalment. Jistgħu wkoll jinxraw f'pakketi ta' għaxra jew singoli.

Il-kondoms huma effettivi mmens biex jevitaw tqala, dejjem sakemm jintlibbsu kif suppost. Peress li huma l-uniku kontraċettiv li jipproteġi kontra STIs, huwa rrakkommandat li jintuża kondom anki f'każżejjiet fejn il-mara tkun qed tuża xi tip ta' kontraċettiv ieħor. Il-kondoms jistgħu jintużaw minn subien u rġiel, u jiġu f'daqxijiet differenti. Tista' tixtriehom minn spiżeriji u supermarkets.

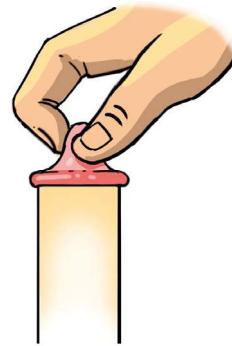
Meta jintuża kondom, dan m'għandu l-ebda effett fuq kemm is-sess huwa pjaċevoli għall-mara jew ir-raġel. Wieħed għandu jżomm f'moħħu li l-kondom huwa magħmul minn layer irraq ta' latex u għandu jkun ta' daqs fejn meta mlibbes, ma jiċċaqlaqx faċilment.



DAWN HUMA L-PASSI BIEX JINTLIBES KONDOM:



1. Iftaħ il-pakkett b'attenzjoni u ħu ħsieb li ma tqattax il-kondom. (Żomm difrejk qosra!)



2. Żomm il-biċċa ta' fuq tal-kondom bejn subajk.
3. Poggi l-kondom fuq il-pene erett u rembel it-truf 'l isfel. Ibqa' żomm il-biċċa ta' fuq bejn subajk tul dan il-punt.

4. Għandu dejjem ikun hemm ftit spazju fil-biċċa ta' fuq tal-kondom biex jilqa' l-likwidu li ser joħrog.

Daqstant ieħor huwa importanti li tagħti attenzjoni speċjali meta tneħħi kondom. Kun ġerti li l-kondom jitneħha bil-mod mingħajr ma twaqqa' l-kontenut. Jekk l-isperma tagħmel kuntatt mal-mara, jista' jkun hemm riskju ta' tqala u infezzjoni.

Il-Pillola kontraċettiva

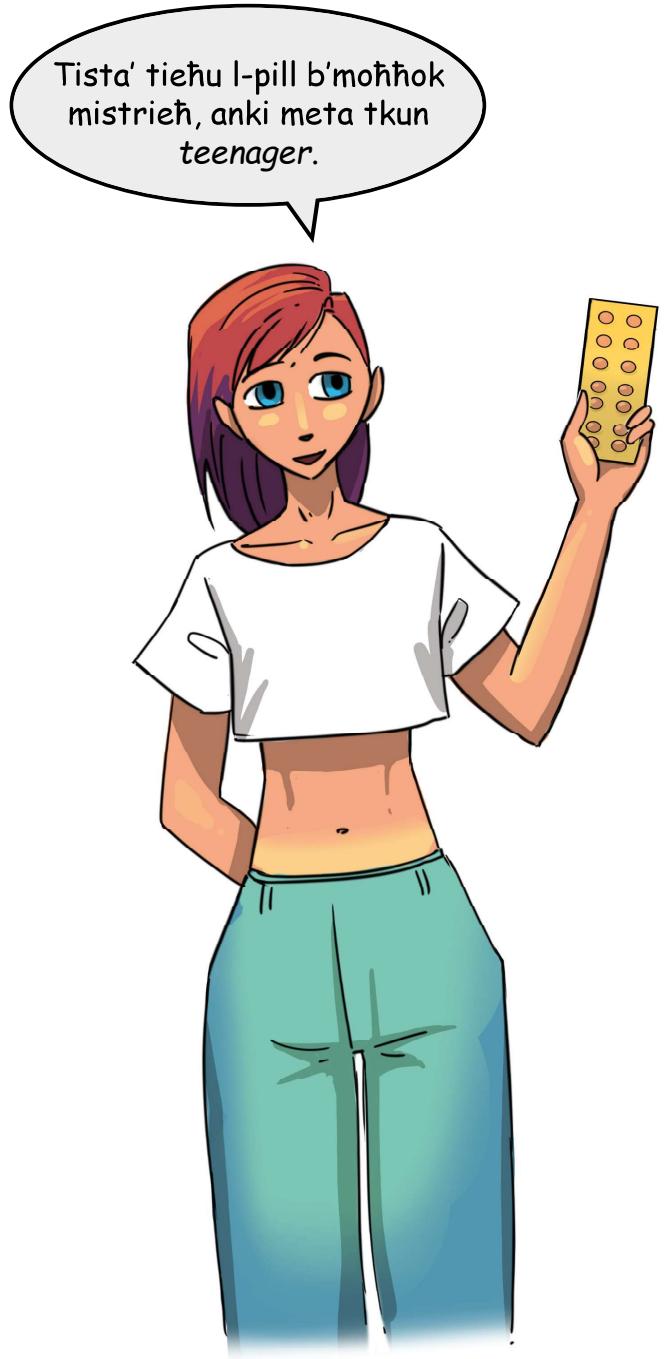
Il-pill (għall-qasir) tittieħed kuljum fl-istess ħin minn tfajla jew mara. Fiha tip jew tnejn ta' ormoni li jwaqqfu l-ovulazzjoni, u għalhekk, tqala ma tkunx possibbli.

Xi daqqiet, il-pill tinkiteb minn tabib għal raġunijiet medici, bħal acne, u ġiegħ qawwi waqt il-period, jew period irregolari.

Il-pill tista' tinxtara b'rċetta biss għaliex f'każ ta' certi kundizzjonijiet, din tista' żżid ir-riskju ta' side effects u kumplikazzjonijiet. Tista' ġġib rċetta mingħand tabib tal-familja, walk-in clinics f'ċentri tas-saħħa, jew ginekologu.

KONT
TAF?

Jekk taqbeż pillola, trid teħdodha fl-ewwel čans li tiftakar, anki jekk tieħu żewġ pilloli f'daqqa. Ikun hemm bżonn li jintuża kondom jekk tieħu l-pill iktar tard minn sitt sigħat.



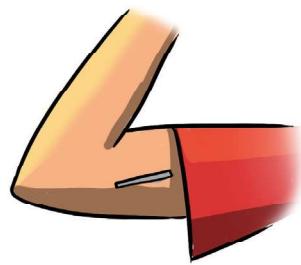
Tista' tieħu l-pill b'moħħok
mistrieh, anki meta tkun
teenager.

Kontraċezzjoni *fit-and-forget*

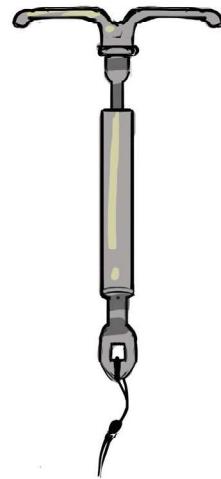
Long-acting reversible contraceptives (LARCs) jissejħu wkoll kontraċezzjoni fit-and-forget (ilbes-u-insa), għaliex tista' litteralment tinsiehom wara li jintlibbsu. It-tfajla jew mara titlibbes dan il-kontraċezzjoni magħmul mill-plastik minn ginekologu, u jibqa' jaħdem għal tal-inqas tlett snin. Ladarba l-kontraċettiv jitlibbes, it-tfajla jew mara tista' tinsa dwar il-kontraċettiv sakemm jiskadi u jkun wasal iż-żmien li jinbidel.

Hemm żewġ tipi:

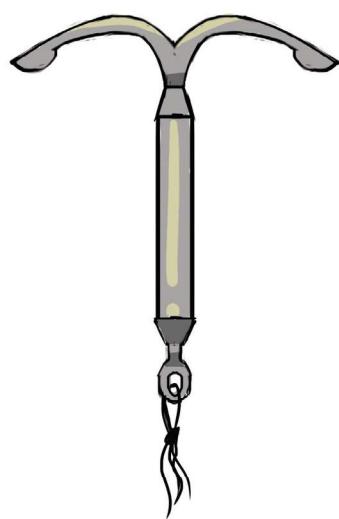
- **Dawk ta' ġol-utru.** Dawn jista' jkollhom xi ormoni kontraċettivi (IUS), inkella metall li jevita t-tqala, bħal ram (IUD).
- **Impjant.** Dan jiġi fil-forma ta' toothpick żgħira li għandu ormoni kontraċettivi u jidda tkallxa taħbi il-ġilda fin-naħha ta' ġewwa tad-driegħ.



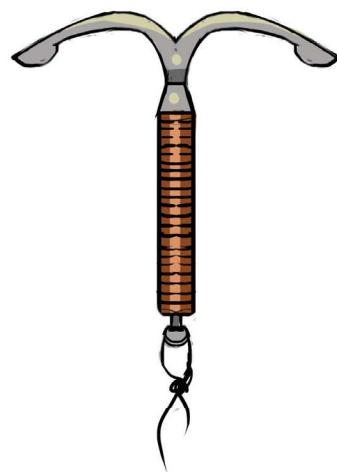
Implant (3 snin)



Mini-IUS
(3 snin)



IUS
(6 snin)



IUD (10 snin)

II-*Morning-after pill* (MAP)

Inċidenti jiġru, u mnalla hemm il-*morning-after pill*, magħrufa wkoll bħala MAP. Drabi fejn ikun hemm bżonn tal-MAP huma meta jitqatta' kondom, meta jinxtered il-kontenut ta' kondom, jew meta pillola tiġi maqbuża minn xi pakkett tal-pill.

Jekk koppja tagħmel is-sess u jiġri xi ħaġa biex il-kontraċċejżjoni li jkunu wżaw ma jaħdimx, il-mara tista' tieħu I-MAP minn tlett sa ġamex ijiem wara li l-koppja kellha x'taqsam. Iktar ma' l-mara tieħu I-MAP malajr, iktar hemm ċans li taħdem biex tevita tqala.

L-MAP tittardja l-ovulazzjoni u għalhekk, tevita tqala. Pero', jekk l-ovulazzjoni tkun diġa' ġrat, I-MAP m'għandha l-ebda effett fuq it-tqala.

IMPORTANTI!

Jekk qatt tgħaddi minn stupru (sess li jsir mingħajr kunsens), għandek tieħu dawn il-passi kemm jista' jkun malajr: għid lil xi ħadd mill-familja jew ħabib/a li tafda, hu I-MAP, mur l-isptar u aghmel rapport lil pulizija.



**KONT
TAF?**

Tista' tixtri l-MAP mill-maġgoranza ta' spiżeriji. M'hemmx bżonn ta' ricetta mingħand tabib, imma l-ispiżjar jista' jistaqsik xi mistoqsijiet f'post privat. Dan is-sit jurik liem spiżeriji f'Malta jbiegħu l-MAP: <https://www.pharmacy.com.mt/morning-after-pill/>

Infezzjonijiet trasMESSI sesswalment (STIs)

Jeżistu tipi ta' virus u batterja li jistgħu jiġu trasferiti minn persuna għall-oħra waqt is-sess u jagħtu infezzjonijiet, jisseqjh u **sexually transmitted infections**, jew STIs għall-qasir.

Dawn huma s-sintomi li n-nies jistgħu jinnutaw jekk ikollhom STIs:

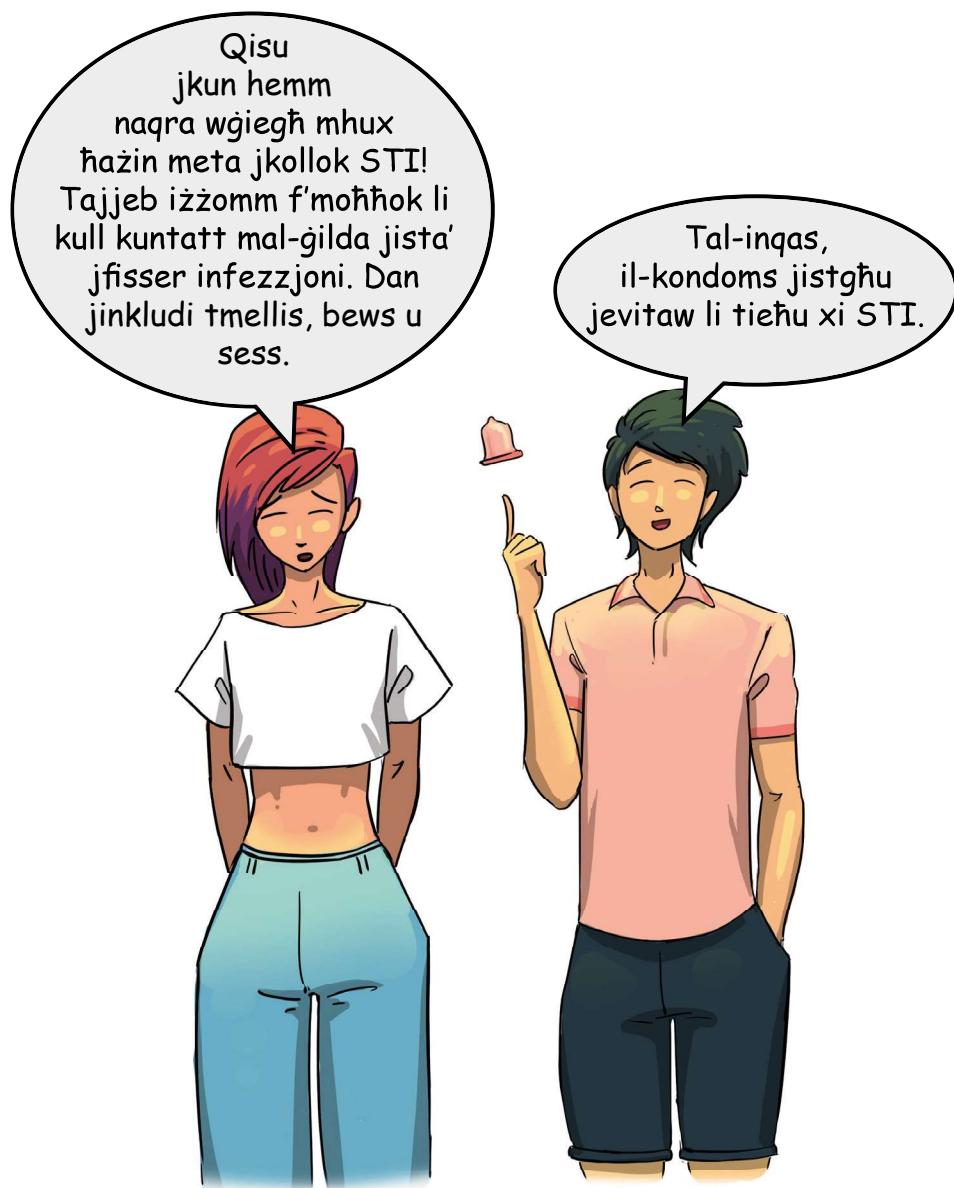
- **L-irġiel:** Ħmura jew ħakk fir-ras tal-pene, tisfija, ulċeri jew felul madwar il-ġenitali, u wgiegħ mal-pipi.
- **In-nisa:** Ħmura jew ħakk fil-vulva, tisfija, ulċeri jew felul madwar il-ġenitali, ugiegħi fiż-żaqqa u wgiegħ mal-pipi.

Hemm xi STIs li jistgħu jiġu kkurati kompletament bħal *Chlamydia* jew *Gonorrhoea*. Pero', hemm oħrajn li ma jiġux trattati daqshekk faċilment, u jistgħu jibqgħu hemm tul il-ħajja tal-persuna, bħal HIV, epatite, herpes u *Syphilis*.

IMPORTANTI!

Dejjem ftakar biex tuża kondom ħalli jipproteġik minn STIs!

Jekk taħseb li għandek STI, tista' tieħu trattament b'xejn il-Genitourinary (GU) Clinic fl-isptar Mater Dei. It-testijiet kollha jsiru b'mod anonimu u kulħadd jista' jċempel għal appuntament biex jara tabib hemmhekk.



Fejn tista' ssib l-ghajnuna

- **Doctors for Choice Malta**

20341712
contact@doctorsforchoice.mt
<https://www.doctorsforchoice.mt/>
PO Box 15, University of Malta, Msida

- **Family Planning Advisory Service (FPAS)**
– helpline favur l-għażla

27780037
contact@fpas.mt
<https://www.fpas.mt/>

- **GU Clinic**

2545 7491
2545 7494
[https://deputyprimeminister.gov.mt/en/MDH/
Pages/MDH-Genitourinary-Clinic.aspx](https://deputyprimeminister.gov.mt/en/MDH/Pages/MDH-Genitourinary-Clinic.aspx)

● **Centri tas-Saħħha**

21231231

[https://deputyprimeminister.gov.mt/en/phc/
Pages/Health-Centres/Overview.aspx](https://deputyprimeminister.gov.mt/en/phc/Pages/Health-Centres/Overview.aspx)

● **Pulizija**

21224001

[https://pulizija.gov.mt/en/Contact-Us/Pages/
Contact_Us.aspx](https://pulizija.gov.mt/en/Contact-Us/Pages/Contact_Us.aspx)

● **Servizzi ta' Emerġenza**

(Ambulanza, Pulizija, Tifi tan-nar)

112

● **MGRM**

32, Parish Street, Mosta

2143 0009

9925 5559

mgrm@maltagayrights.org

<http://maltagayrights.org/>