

Keinginan Dan Kawalan Seksual

Apakah keinginan seksual

- Keinginan seksual merujuk kepada minat seseorang dalam seks
- Dorongan seksual adalah suatu perasaan dan desakan yang normal
- Ia mempengaruhi pemikiran, kelakuan dan fantasi

Adakah keinginan seksual itu normal?

- Perasaan ini adalah normal dan ia adalah sebahagian dari proses pembesaran
- Setiap individu akan mengalami perasaan ini, ia disebabkan oleh perubahan hormon (Lihat [Memahami Remaja](#))
- Hormon ini penting untuk fungsi reproduktif dan seksual

Bilakah keinginan seksual menjadi tidak sihat?

- Keinginan seksual yang tidak terkawal dan mendorong ke arah keganasan seksual (contohnya, rogol)
- Tarikan seksual terhadap kaum sejenis, kanak-kanak dan haiwan

Apakah faktor yang mempengaruhi keinginan seksual?

Faktor yang bertanggungjawab termasuklah :

- **Dorongan dalaman**

Sebagai seorang remaja yang normal, anda akan mempunyai perasaan dan minat seksual. Anda akan merasai tarikan seksual dan emosi terhadap kaum berlainan jenis, anda terdorong untuk menjalinkan hubungan fizikal.



- **Pendedahan kepada pesan-pesan lucah**

Pendedahan yang berterusan terhadap maklumat yang akan menaikkan nafsu syahwat dalam bentuk media (contohnya, tayangan, television, majalah, internet dan lain-lain).

- **Kurang penyeliaan dan bimbingan dari orang dewasa yang bertanggungjawab.**

Anda mungkin mendapat informasi yang salah tentang seksualiti di tempat-tempat seperti cybercafe tanpa bimbingan orang dewasa.

- **Situasi persekitaran**

Bersendirian dengan pasangan anda di tempat yang sunyi seperti taman, dalam kereta, bilik, rumah dan tempat-tempat yang lain boleh meningkatkan nafsu syahwat anda.

Bagaimana saya boleh mengawal keinginan seksual?

- Berwaspada terhadap ransangan dalaman anda serta persekitaran yang boleh meningkatkan nafsu syahwat anda.
- Percaya dan berpegang pada nilai yang ada dalam diri anda.
- Elakkan diri daripada situasi yang boleh membawa kepada peningkatan nafsu syahwat.
- Jika keinginan seksual timbul, anda harus :
 - Hormati batasan masing-masing
 - Ketahui batasan anda
 - Belajar cara berkomunikasi dan bertolak ansur. Berani berkata **TIDAK**
 - Bertanggungjawab dan mengetahui akibat dari tindakan anda ([Konsep 3R dan seksualiti](#))
- Dapatkan informasi dari sumber yang boleh dipercayai :
 - Iubapa anda
 - Guru
 - Doktor
 - Guru Agama
- Melibatkan diri dalam program dan aktiviti yang membina kemahiran. Contohnya :
 - Rakan muda dan aktiviti remaja
 - Prostar (www.prostar.gov.my)
 - Aktiviti belia dan sukan (www.kbs.gov.my)
- Luahkan perasaan anda dan berkomunikasi dengan ibubapa anda atau orang dewasa yang boleh dipercayai.
- Melibatkan diri dalam aktiviti sosial yang sihat. Contohnya: menjadi seorang sukarelawan dalam aktiviti kebajikan :www.befrienders.org.my dan aktiviti agama : www.mccbchs.bobjots.org

