Memahami Seksualiti

Perbincangan tentang seksualiti patut dimulakan dengan kesedaran bahawa topik ini dianggap sensitif oleh kebanyakan orang terutamanya bagi masyarakat timur.

Informasi yang terdapat di portal ini telah dirujuk secara meluas oleh jawatankuasa yang terdiri daripada pendidik, pakar kesihatan, wakil agama dan organisasi bukan kerajaan (NGO) yang terlibat dalam pendidikan seksualiti untuk remaja.

Apa itu seksualiti?

Seksualiti merupakan satu ekspresi identiti **gender**.

Ia juga suatu perasaan peribadi di mana ia melibatkan kefahaman diri tentang tindak balas dan emosi terhadap seks.

Perasaan ini melibatkan nilai peribadi dan kepercayaan, yang berinteraksi **konsep umum tentang seks**. **Contohnya**: cinta dan orientasi seksual.

1. **4 aspek seksualiti (biologi, psikologi, budaya sosial, kerohanian)**

Terdapat banyak bentuk seksualiti dalam kehidupan.

Ia terdiri daripada aspek:

- Fisiologi
- Psiko logikal
- Sosial
- Kerohanian/agama
- Budaya
- Politik

Konsep 3R dan seksualiti

- Hak - *Rights*
- Hormat - *Respect*
- Tanggungjawab - *Responsibility*

Hak asasi

Setiap individu berhak untuk mendapat informasi yang betul mengenai seksualiti.

Anda mempunyai hak untuk membuat keputusan. Keputusan anda tidak sepatutnya membawa sebarang masalah kepada diri sendiri dan orang lain.

Anda mempunyai hak untuk mendapat bantuan perkhidmatan kesihatan.

Hormat

Anda perlu menghormati hak diri sendiri, ibu bapa, teman istimewa, rakan sebaya dan masyarakat.

Tanggungjawab

Setiap individu mempunyai tanggungjawab kepada diri sendiri, keluarga dan komuniti.

Anda juga bertanggungjawab untuk mencapai potensi dan perkembangan kendiri.

Anda juga bertanggungjawab untuk mengelakkan kerosakan diri seperti:

- Kehamilan yang tidak diingini
- Melakukan pengguguran
- Jangkitan seksual

Bagaimana 3R dan seksualiti berhubung kait?

Sebelum **hak** seksual anda **dihormati** oleh orang lain, anda harus menunjukkan bertanggungjawab ke atas diri, keluarga dan komuniti

- Contohnya: Anda bertanggungjawab jika anda tidak melakukan hubungan seks dengan pasangan anda sebelum berkahwin. Komitmen ini adalah simbol **penghormatan** anda kepada pasangan anda
- Adalah satu tanggungjawab untuk anda menghormati hak asasi komuniti

- Contohnya: Anda mungkin rasa ia merupakan **hak** anda untuk berpakaian sesuka hati anda. Walau bagaimanapun komuniti anda, mempunyai nilai yang perlu anda hormati
- Anda sebagai seorang yang **bertanggungjawab dan menghormati** orang lain, anda tidak akan memakai pakaian yang menjolok mata di khalayak ramai

Apakah kesihatan seksual?

Kesihatan seksual bukan sahaja meliputi perhubungan seksual.

Ia merupakan satu konsep yang meluas, melibatkan fizikal, mental, emosi dan sosial seseorang.

Ia melibatkan:

- Badan yang sihat
- Minda yang sihat dan cerdas
- Emosi yang sihat
- Komuniti yang sihat

Kesihatan seksual yang sihat meningkatkan:

- Personaliti
- Komunikasi
- Perhubungan dengan orang lain
- Perancangan keluarga
- Keadaan sihat sejahtera

Perasaan seksual

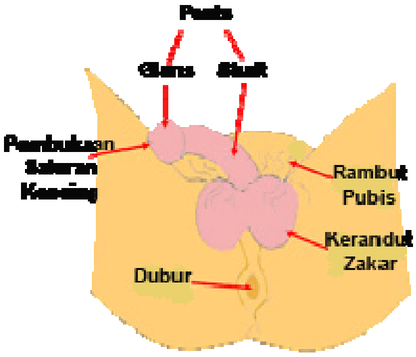
- Kenaikan nafsu syahwat melibatkan satu atau lebih peringkat tindak balas seksual
- Biasanya ia melibatkan perasaan tertarik terhadap pihak yang lain
- Ia mungkin diikuti dengan fantasi aktiviti seksual
- Ini adalah normal, tetapi jika ia mendatangkan keresahan, minta bantuan dari pihak profesional. Contohnya kaunselor, ahli psikologi, doktor. Lihat **kesedaran kendiri**

Apakah organ seks?

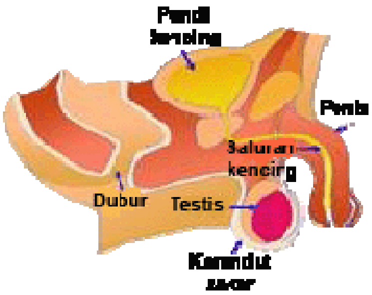
Organ seksual terdiri daripada payu dara dan kemaluan.

- Kemaluan lelaki - penis, buah zakar
- Kemaluan wanita - vagina, labia minora (bibir dalam) dan labia majora (bibir luar), klitoris

Kemaluan lelaki

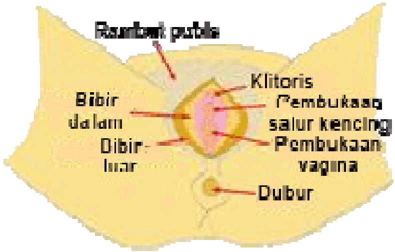


Pandangan Luaran

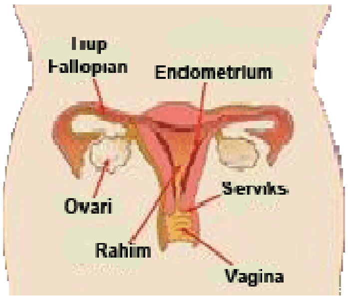


Pandangan Dalaman

Kemaluan wanita



Pandangan Luaran



Pandangan Dalaman

Apakah itu seks?

Seks bermaksud melakukan aktiviti seks.

Aktiviti seks merangkumi rangsangan perasaan seksual dengan cara berikut:

- Sentuhan - contohnya membelai, berpeluk
- Rangsangan pada organ kemaluan - contohnya menyentuh kemaluan
- Rangsangan oral - contohnya ciuman
- Pergerakan badan - contohnya tarian secara seksi
- Pertuturan - contohnya kata-kata yang menggoda secara bersemuka atau melalui telefon
- Persetubuhan - bermaksud memasukkan penis ke dalam:
  - Vagina
  - Dubur
  - Oral
- Seks yang lazimnya, merujuk kepada persetubuhan vagina di mana penis dimasukkan ke dalam vagina

Konsep umum mengenai seks

Ia merupakan desakan reproduktif yang semula jadi (untuk memulakan satu keluarga).

Tarikan asas terhadap pasangan yang berlainan yang merupakan sebahagian hubungan intim.

Perasaan peribadi - tarikan seksual yang biasanya dikongsi di antara pasangan yang telah berkahwin.

Kebanyakan orang tidak selesa untuk membincangkan perkara ini di khalayak ramai.

Semua agama yang utama di Malaysia tidak membenarkan seks sebelum berkahwin kerana ia menggambarkan sikap tidak bertanggungjawab seseorang individu.

Adakah aktiviti seks berisiko?

Ya!!

Melakukan aktiviti seksual boleh menjurus kepada akibat yang berisiko.

Fizikal/perubatan

- **Kehamilan yang tidak diingini**
- **Jangkitan seksual (STIs)**
- **Jangkitan salur kencing (UTIs)**
- Kecederaan berhubung kait dengan seks, contohnya kekoyakan selaput dara, selaput kulup di penis

Psikologi

- Bergantung kepada pasangan secara emosi
- Ketagihan kepada seks/ **pornografi**
- Rasa bersalah/benci diri sendiri
- Malu
- Tingkah laku mencederakan diri sendiri kerana perasaan bersalah

Sosial

- Gangguan seksual
- **Penderaan seksual**
- Mencabul
- Rogol
- Perasaan prejudis dan stigma sosial, contohnya digelar orang buangan

Mengapa kesihatan seksual itu penting?

Ianya dapat menghalang situasi yang tidak sihat seperti:

- **Kehamilan yang tidak diingini**
- **Jangkitan seksual (STIs)**
- **Tingkah laku seksual di luar tabii**(tidak dapat diterima oleh komuniti)
- **Penderaan seksual**

Ia dapat meningkatkan kualiti kehidupan anda dengan peningkatan:

- Harga diri
- Komunikasi
- Perhubungan kekeluargaan, kawan-kawan, mereka yang dikasihi dan lain-lain

Adakah saya seorang remaja yang sihat dari segi seksual?

Ya, jika anda mempunyai ciri - ciri yang berikut:

Lihat **Perhubungan remaja yang sihat dari segi seksual**

Semakan akhir: 09 Oktober 2006