

Bab XII

Kesehatan Seksual



- Seks dan peranan berdasarkan gender
- Bagaimanakah gender mempengaruhi kesehatan seksual?
- Bagaimana memperbaiki kesehatan seksual?
- Berjuang untuk perubahan

Bab ini akan memberikan informasi tentang seksualitas dan beberapa saran dan anjuran untuk seks yang aman.

Untuk informasi tentang:

- Bagaimana mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, lihat bab mengenai 'keluarga berencana'.
- Infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual dan bagaimana mengatasinya, lihat bab mengenai 'infeksi menular seksual'.
- Pemerkosaan dan kekerasan seksual, lihat bagian mengenai 'pemukosaan' dan 'kekerasan terhadap perempuan'.

Seks merupakan bagian dari kehidupan manusia. Untuk kebanyakan perempuan, seks merupakan salah satu cara untuk mendapatkan kepuasan, mengekspresikan perasaan cinta kepada pasangannya, atau untuk mendapatkan keturunan yang mereka inginkan. Atau, seks dapat dikatakan menjadi salah satu bagian kehidupan seorang perempuan.

Seks dapat menjadi suatu bagian yang sangat penting dan menjadi bagian yang positif dalam kehidupan kita, tetapi seks juga dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti kehamilan yang tidak diinginkan atau mengancam hidup perempuan, infeksi berbahaya, ataupun menimbulkan trauma fisik dan emosional akibat pemaksaan hubungan seksual.

Sebagian besar masalah ini dapat dicegah. Tetapi di banyak kelompok masyarakat, pandangan-pandangan yang salah terhadap perempuan dapat menyulitkan perempuan untuk memperoleh kesehatan seksual. Bagi perempuan yang menginginkan kesehatan seksual yang baik, mereka harus dapat:

- Mengekspresikan seksualitasnya yang dapat memberikan kepuasan bagi mereka.
- Memilih sendiri pasangan seksualnya
- Merundingkan dengan pasangan kapan dan bagaimana melakukan hubungan seksual
- Menentukan jika dan kapan dia hamil
- Mencegah infeksi menular seksual, terutama infeksi HIV
- Bebas dari kekerasan seksual, termasuk pemaksaan hubungan seksual

Bab ini akan memberikan informasi dan beberapa saran mengenai seks yang aman dan lebih memuaskan. Dalam bab ini juga akan memberikan beberapa cara bagaimana perempuan dapat bekerja sama untuk mengubah pandangan yang salah dan memperbaiki kesehatan seksual mereka.

Seks dan peran *gender*

Setiap orang dilahirkan sebagai laki-laki ataupun perempuan. Perbedaan bentuk fisik antara laki-laki dan perempuan akan menentukan **jenis kelamin/ seks mereka**.

Peran *gender* masing-masing orang mengacu kepada bagaimana masyarakat/kelompok masyarakat menilai laki-laki dan perempuan. Setiap kelompok masyarakat mengharapkan

laki-laki dan perempuan untuk melihat, berpikir, merasakan, dan bertindak dengan cara-cara tertentu yang disesuaikan dengan jenis kelamin mereka. Di banyak kelompok masyarakat, sebagai contoh, perempuan diharapkan untuk menyiapkan makanan, mengambil air dan mengumpulkan kayu bakar, dan merawat anak dan pasangannya. Laki-laki, sering diharapkan untuk bekerja di luar rumah untuk mencari nafkah bagi keluarga dan orang tuanya yang sudah lanjut usia, dan untuk melindungi keluarganya dari bahaya.

Tidak seperti perbedaan fisik yang terjadi pada laki-laki dan perempuan, peran gender dibentuk oleh masyarakat/kelompok masyarakat. Beberapa kegiatan, seperti mencuci dan menyetrika, biasanya merupakan pekerjaan perempuan di suatu kelompok masyarakat. Tetapi banyak perbedaan yang terjadi dari satu tempat ke tempat lain, tergantung bagaimana tradisi masyarakat, aturan, dan agama. Peran gender dapat juga bervariasi dalam satu kelompok masyarakat, berdasarkan pada tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang, status sosial, atau usianya. Sebagai contoh, di beberapa kelompok masyarakat, perempuan dari kelas sosial tertentu diwajibkan untuk melakukan pekerjaan rumah saja, sementara perempuan lainnya mempunyai banyak pilihan kegiatan yang dapat mereka lakukan.



Di beberapa kelompok masyarakat, laki-laki dan perempuan diharapkan untuk berpakaian berbeda, dan melakukan pekerjaan yang berbeda pula. Hal ini merupakan salah satu bagian dari peran gender.

Bagaimana peran *gender* dapat dipahami

Peran gender akan diturunkan dari orangtua kepada anak-anaknya. Pada saat anak-anak masih kecil, mereka memperlakukan anak laki-laki dan perempuan secara berbeda, bahkan mereka terkadang tidak menyadarinya. Anak-anak tentunya akan melihat apa yang dilakukan orang tuanya, melihat bagaimana kelakuannya, bagaimana mereka memperlakukan satu sama lain, dan bagaimana peran mereka di masyarakat.

Ketika anak-anak beranjak dewasa, mereka akan menerima pandangan ini karena mereka ingin membahagiakan orang tua dan orang dewasa lainnya, dan juga karena orang-orang ini mempunyai kekuasaan yang lebih besar di masyarakat. Peran ini akan membantu anak-anak untuk memahami siapa diri mereka dan apa yang dapat diharapkan dari mereka.

Seiring dengan terjadinya perubahan dalam dunia, peran gender juga mengalami perubahan. Banyak anak muda ingin hidup berbeda dari orangtuanya atau kakek neneknya. Tetapi

perubahan itu sangat sulit dilakukan, walaupun demikian, sebagai laki-laki dan perempuan harus terus berjuang untuk memperbaharui peran gender masing-masing sehingga mereka dapat memperbaiki kesehatan seksualnya.

Ketika peran gender membahayakan

Memenuhi peran yang diharapkan oleh masyarakat dapat memuaskan dan memberikan perempuan rasa memiliki dan kesuksesan. Tetapi peran ini dapat juga membatasi pilihan perempuan, dan terkadang membuat perempuan merasa lebih rendah dibandingkan laki-laki. Ketika hal ini terjadi, setiap orang, termasuk perempuan itu sendiri, keluarga, dan kelompok masyarakatnya akan menderita.



Di beberapa kelompok masyarakat, perempuan diharapkan untuk menjadi istri dan ibu. Banyak perempuan menyukai peran ini karena dapat membawa kepuasan dan memberikan mereka status di masyarakat. Perempuan lain akan memilih untuk mengikuti keinginannya sendiri tetapi keluarga dan kelompok masyarakatnya tidak memberikan pilihan ini.

Jika dia diharapkan untuk memiliki banyak anak, perempuan akan memiliki sedikit kesempatan untuk mempelajari keterampilan baru atau bersekolah. Sebagian besar waktu dan tenaganya dihabiskan untuk mengurus kebutuhan orang lain. Atau, jika seorang perempuan tidak bisa mempunyai anak, kelompok masyarakatnya akan menganggap dirinya lebih rendah dibandingkan dengan perempuan lain.

Banyak kelompok masyarakat yang menilai pekerjaan laki-laki lebih baik dibandingkan dengan perempuan. Sebagai contoh, perempuan bekerja sepanjang hari dan kemudian dia harus memasak, membersihkan rumah, dan mengurus anak-anaknya pada malam hari.



Tetapi karena pekerjaan suaminya dianggap lebih penting, dia akan lebih memperhatikan suaminya untuk beristirahat, bukan untuk dirinya sendiri. Anak-anaknya akan tumbuh dan memiliki pandangan bahwa pekerjaan laki-laki jauh lebih penting dibandingkan perempuan.

Perempuan lebih sering emosional dibandingkan dengan laki-laki, dan mereka bebas untuk menyatakan perasaannya kepada orang lain. Laki-laki seringkali diajarkan bahwa untuk menyatakan emosinya seperti takut atau sedih bukan merupakan tindakan jantan sehingga mereka sering menyembunyikannya. Atau mereka menyatakan perasaan mereka dengan marah atau dengan cara kekerasan yang menunjukkan bahwa mereka laki-laki.



Ketika laki-laki tidak dapat mengungkapkan perasaannya, anak-anak akan merasa lebih jauh dengan ayahnya, dan laki-laki seringkali kurang mendapat dukungan dari orang lain ketika menghadapi masalah.

Perempuan terkadang kurang diberi kesempatan untuk berbicara, atau dilarang untuk ikut serta dan menyampaikan pendapatnya pada pertemuan di masyarakat. Kondisi ini menandakan bahwa kelompok masyarakatnya hanya mau mendengarkan pendapat laki-laki saja, sebagai contoh, bagaimana mereka menghadapi suatu persoalan dan bagaimana pemecahannya. Karena perempuan memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki, seluruh masyarakat akan mengalami kesulitan ketika mereka tidak dapat membicarakan masalahnya dan menyampaikan beberapa saran untuk suatu perubahan.



Perempuan dan laki-laki yang memiliki hubungan khusus dengan sesama jenis (homoseksual) terkadang sering dikucilkan dari kelompok masyarakatnya. Walaupun mereka mengharapkan suatu kondisi yang berbeda, mereka akan dipaksa untuk hidup dan mencintai dalam kondisi diam-diam dan dengan rasa malu. Di beberapa kelompok masyarakat, ketakutan atau kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap homoseksual dapat mengarah pada kekerasan fisik di antara mereka. Jika setiap saat orang dibuat takut atau malu mengenai dirinya, hal ini akan mempengaruhi kondisi kesehatan mental dan seksualnya.

Bagaimana peran gender mempengaruhi kesehatan seksual

Penilaian seorang perempuan dan laki-laki dalam suatu kelompok masyarakat itu juga meliputi pandangan masyarakat mengenai seksualitas laki-laki dan perempuan, yaitu mengenai perilaku seksual, dan bagaimana orang menilai tubuhnya sendiri.

Beberapa pandangan yang kurang baik tentang seksualitas perempuan yang banyak terjadi di masyarakat digambarkan di bawah ini. Pandangan ini dan pandangan efek buruk dari peran gender, kurangnya kesempatan dan pilihan bagi perempuan, dan kurangnya penghargaan bagi perempuan, dapat mencegah perempuan mengontrol kehidupan seksualnya. Kondisi ini akan menempatkan mereka lebih beresiko untuk mengalami masalah kesehatan seksual.

Pandangan yang salah: tubuh perempuan memalukan

Ibu dan ayah mulai mengajari anak-anaknya mengenai tubuhnya masing-masing saat mereka lahir. Orang tua tidak mengajarkannya secara langsung. Tetapi bayi akan mempelajari bagaimana orangtua mereka menggendong, dan juga suara ucapan mereka.

Ketika seorang anak perempuan tumbuh, dia menjadi begitu ingin tahu tentang tubuhnya. Dia ingin tahu bagian tubuh mana yang berbeda dan mengapa alat kelaminnya berbeda dengan laki-laki. Tetapi seringkali dia dimarahi karena keingintahuannya itu dan kemudian diajarkan bahwa anak perempuan yang baik tidak menanyakan hal itu. Jika dia menyentuh alat kelaminnya, dia diajarkan bahwa bagian tersebut kotor atau memalukan, dan oleh karena itu dia harus menyembunyikan alat kelaminnya.



Reaksi orangtuanya tersebut akan mengajarkan kepada anak perempuan tersebut bahwa tubuhnya memalukan. Akibatnya, ia akan menemui kesulitan untuk menanyakan mengenai perubahan pada dirinya ketika ia memasuki masa pubertas, dan mengenai menstruasi atau mengenai seksualitas.

Dia akan merasa sangat malu untuk berbicara dengan petugas kesehatan karena dia tidak mengetahui nama-nama bagian tubuhnya atau pertanyaan apa yang akan ditanyakan. Ketika dia mulai berhubungan seksual, dia kurang mengetahui bagaimana tubuhnya merasakan kenikmatan seksual, atau untuk mengetahui bagaimana melindungi dirinya dari kehamilan yang tidak diinginkan atau infeksi menular seksual.

Pandangan yang salah: seorang perempuan tidak dapat bahagia tanpa laki-laki

Beberapa perempuan memutuskan untuk tidak menikah atau melakukan hubungan seksual dengan laki-laki. Perempuan lain memilih untuk melakukan hubungan seksual dengan sesama perempuan. Walaupun mereka sering menghadapi diskriminasi, sebagian besar perempuan ini dapat hidup bahagia.

Pandangan bahwa perempuan dapat bahagia jika mereka bersama dengan laki-laki sering digunakan sebagai alasan untuk mengontrol kehidupan perempuan, dan juga untuk membenarkan pemerkosaan. Kondisi ini menggambarkan bahwa kemampuan perempuan untuk berhubungan seks menjadi sangat penting untuk dirinya dan satu-satunya cara untuk memuaskannya. Pandangan ini membuat banyak perempuan menjadi stres dan menghambat mereka untuk mengubah kehidupannya.

Pandangan yang salah: tubuh perempuan adalah milik laki-laki

Di beberapa kelompok masyarakat, seorang perempuan diperlakukan layaknya seperti barang kepunyaan ayah atau suaminya. Ketika dia masih kecil, dia menjadi milik ayahnya, dan ayahnya tersebut dapat mengatur pernikahannya dan dapat memerintahkan anak perempuan tersebut untuk melakukan pekerjaan yang diinginkannya. Suami nanti di masa yang akan datang menginginkan dirinya yang dimiliki tetap utuh dan belum pernah disentuh oleh laki-laki lain, oleh karena itu suaminya menginginkan dirinya masih perawan. Setelah pernikahan, suaminya merasa bahwa dia memiliki hak untuk menggunakan tubuh perempuan itu untuk memperoleh kepuasan kapanpun dia mau. Dia mungkin akan berhubungan seksual juga dengan perempuan lain, sedangkan perempuannya harus tetap menjadi milik dia satu-satunya.

Pandangan ini dapat menimbulkan efek buruk. Anak perempuan akan belajar bahwa orang lain mengatur dan membuat keputusan untuk dirinya, tidak mempedulikan apa yang dia inginkan atau keterampilan apa yang dapat dia bagikan kepada masyarakat. Karena keperawanannya dihargai begitu tinggi, dia mungkin akan menikah pada usia muda. Atau dia tetap akan berusaha untuk tetap menjaga keperawanannya dengan melakukan hubungan seksual yang tidak aman. Sebagai contoh, dia dapat melakukan hubungan seksual melalui anus (agar selaput daranya tidak robek), yang akan meningkatkan resiko dirinya terinfeksi HIV. Ketika dia mulai melakukan hubungan seksual, dia tidak dapat lagi menggunakan alat kontrasepsi bersama pasangannya atau melindungi dirinya dari infeksi menular seksual.



Tetapi harus diingat bahwa laki-laki tidak pernah memiliki tubuh perempuan. Tubuh perempuan adalah milik perempuan itu sendiri dan dia harus dapat memutuskan bagaimana, kapan, dan dengan siapa dia akan membagikannya.

Beberapa anak perempuan menikah di usia muda untuk memastikan bahwa mereka masih perawan. Hal ini akan menyebabkan timbulnya masalah kesehatan bagi anak perempuan tersebut dan juga bayinya.

Pandangan yang salah: perempuan memiliki nafsu seksual yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki

Perempuan seringkali diajarkan bahwa merupakan tugasnya sebagai seorang istri untuk memenuhi kepuasan seksual suaminya. Tetapi jika dia adalah seorang perempuan yang “baik”, dia akan menerima kondisi ini walaupun tidak menginginkannya.

Pandangan ini dapat menimbulkan efek buruk pada kesehatan seksual perempuan. Pertama, perempuan yang meyakini bahwa dia tidak perlu memikirkan tentang seks menjadi tidak siap untuk melakukan hubungan seksual yang aman. Dia akan kurang memahami mengenai keluarga berencana atau bagaimana mendapatkan dan menggunakan kondom. Walaupun dia sudah mendapatkan informasinya, akan sangat sulit baginya untuk membicarakan hal ini dengan pasangannya. Jika dia bisa membicarakan masalah seksual, suaminya akan menganggap dirinya sudah berpengalaman dalam seksualitas, sehingga dianggap perempuan yang tidak baik.

Sekali dia menjalin hubungan seksual, dia akan membiarkan pasangannya untuk mengontrol jenis hubungan apa yang akan mereka lakukan. Hal ini termasuk kapan dan bagaimana mereka melakukan hubungan seksual, apakah mereka mencoba untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan atau infeksi menular seksual, dan apakah suaminya sudah pernah berhubungan seks dengan perempuan lain. Kondisi ini akan membuat perempuan tersebut lebih beresiko terinfeksi.

Seberapa jauh hubungan yang akan saya lakukan? Saya menyukai dia, tapi saya menguatirkan apa yang dia pikirkan.



Perlu diingat bahwa nafsu seksual merupakan bagian normal dari suatu kehidupan manusia, dan seorang perempuan dapat memiliki nafsu seksual dan kepuasan yang sama dengan laki-laki.

Memperbaiki kesehatan seksual Anda

Memperbaiki kesehatan seksual berarti:

- **Memahami tubuh kita sendiri dan apa yang dapat memberikan kepuasan bagi kita.** Lihat di bawah mengenai kepuasan seksual.
- **Mengurangi resiko terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan dan infeksi menular seksual.** Hal ini berarti perempuan harus memiliki akses terhadap informasi mengenai metode KB dan cara-cara untuk mencegah infeksi, termasuk HIV. Perempuan juga membutuhkan bimbingan kapan menggunakan metode KB. Untuk informasi lebih lanjut tentang keluarga berencana dan pemilihan metode KB yang paling baik untuk anda, lihat pada bab 'keluarga berencana'. Untuk mendapatkan informasi mengenai seks yang aman, lihat bagian mengenai 'melakukan hubungan seks yang aman'.
- **Mengubah peran gender yang merugikan, termasuk pandangan-pandangan yang salah mengenai seksualitas perempuan.** Perubahan ini membutuhkan waktu karena perempuan dan laki-laki harus membangun pandangan dan cara yang berbeda dalam menjalin hubungan satu sama lain.



Kepedulian sosial antara laki-laki dan perempuan dapat ditunjukkan dalam berbagai aspek kehidupan.

Mendapatkan kepuasan lebih dari suatu hubungan seksual

Merupakan suatu hal yang wajar bagi laki-laki dan perempuan untuk membagikan kepuasan seksual bersama pasangannya. Ketika tiap pasangan mengetahui beberapa pembicaraan dan sentuhan seksual yang disukai pasangannya, mereka akan menikmati hubungan tersebut lebih baik.

Jika seorang perempuan tidak merasakan kepuasan yang cukup dari hubungan seksual, mungkin disebabkan karena beberapa alasan. Pasangannya mungkin tidak menyadari bahwa tubuh perempuan tersebut memberikan respon berbeda terhadap sentuhan seksual yang dilakukannya. Atau dia mungkin diajarkan bahwa perempuan harus kurang merasakan kepuasan dari hubungan seksual dibandingkan dengan laki-laki, atau dia tidak boleh mengatakan kepada pasangannya apa yang disukainya. Memahami bahwa perempuan juga bisa merasakan kepuasan seksual sama seperti laki-laki, dan diperbolehkan untuk memiliki pandangan tersebut akan membantu perempuan tersebut untuk menikmati suatu hubungan seksual.



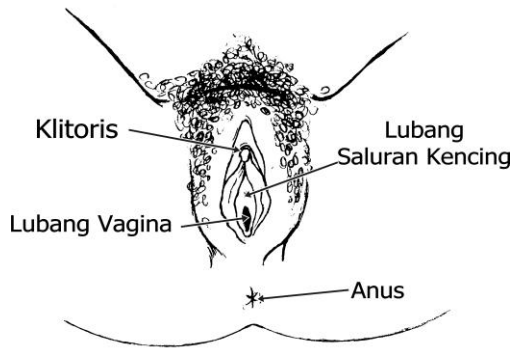
Baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemampuan untuk merasakan dan mengontrol keinginan seksualnya.

Apa yang dapat memberikan kepuasan seksual pada seseorang sebaiknya tidak merugikan oranglain.

Bagaimana tubuh perempuan merespon kepuasan seksual

Hubungan seksual biasanya diawali dengan berciuman, sentuhan, berbicara, atau pandangan yang membuat seseorang merasa tertarik. Beberapa perempuan memberikan respon yang berbeda terhadap pembicaraan dan sentuhan seksual. Perempuan mungkin akan bernapas lebih dalam, dan denyut jantungnya bertambah cepat. Puting susu dan kulitnya dapat menjadi sangat sensitif.

Klitoris menjadi keras dan mungkin akan membengkak, dan bibir kemaluan serta dinding vagina menjadi basah dan menjadi sensitif saat disentuh. Jika sentuhan seksual dan pembicaraan terus dilanjutkan, ketegangan seksual dapat terjadi hingga ia mencapai puncak kepuasan dan terjadi orgasme.

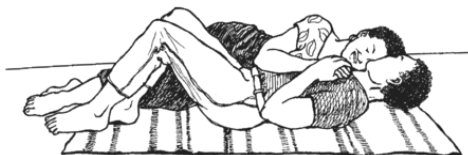


Bagi kebanyakan perempuan, menyentuh klitoris merupakan salah satu cara untuk mencapai kepuasan seksual.

Ketika seorang laki-laki mencapai puncak kepuasan seksualnya, penisnya akan mengeluarkan cairan yang berisi sperma dan cairan lai. Jika cairan tersebut masuk ke dalam vagina perempuan, spermanya dapat berenang masuk ke dalam rahim atau saluran telur dan membuahi sel telur dan membuat perempuan tersebut menjadi hamil.

Terkadang butuh waktu lama bagi perempuan untuk mencapai kepuasan seksualnya dibandingkan dengan laki-laki. Tetapi ketika kepuasan seksual itu terjadi, tenaga dan ketegangan dalam tubuhnya akan berkurang, dan kemudian dia akan merasakan tenang dan puas.

Sangat memungkinkan bagi hampir setiap perempuan dan laki-laki untuk mencapai kepuasan seksualnya, tetapi banyak perempuan tidak pernah merasakannya atau hanya merasakan sekali saja. Jika dia menginginkannya, perempuan tersebut dapat belajar bagaimana memperoleh kepuasan seksual tersebut, bisa dengan menyentuh dirinya sendiri, atau dengan membiarkan pasangannya mengetahui apa yang disukainya.



Seorang perempuan dapat menjalin hubungan seksual dengan lawan jenis, sejenisnya, atau dengan dirinya sendiri.

Kurangnya nafsu seksual

Banyak hal yang dapat mempengaruhi bagaimana merasakan nafsu seksual pada laki-laki dan perempuan. Sebagai contoh, ketika kehidupan terasa menyenangkan, seperti ketika mulai menjalin hubungan atau mendapatkan pekerjaan baru, perempuan atau laki-laki akan memiliki nafsu seksual yang lebih tinggi. Nafsu seksual yang dimiliki oleh perempuan akan berubah sesuai dengan siklus menstruasinya, atau pada saat tertentu semasa hidupnya. Sangat umum bagi seorang perempuan apabila ia merasakan nafsu seksual yang kurang pada saat:

- Merasa lelah akibat pekerjaan yang berat, tidak memakan makanan yang cukup, sakit, atau karena seorang bayi yang baru lahir.
- Sangat mengkuatirkan suatu hal
- Memiliki pasangan yang tidak disukainya
- Takut bahwa orang lain akan melihat atau mendengar dirinya melakukan hubungan seksual
- Takut hamil atau takut terkena penyakit menular seksual

Ketika seorang perempuan memiliki nafsu seksual yang berkurang, tubuhnya akan membuat sedikit lendir pada kelaminnya, dan ia membutuhkan pelumas, seperti air liur, agar hubungan seksual tidak menyakitkan. Ketika seorang laki-laki mengalami penurunan nafsu seksual, akan sulit baginya untuk menegangkan penisnya. Dia mungkin akan merasa malu, dan semakin membuatnya sulit untuk menegangkan penis di kemudian hari.

Jika anda atau pasangan anda tidak merasakan kepuasan seksual, cobalah untuk saling memaafkan satu sama lain dan bicarakan mengenai hal ini. Sediakan waktu untuk melakukan hubungan seksual ketika anda dan pasangan menginginkannya, dan cobalah untuk melakukan hal-hal yang disukai oleh anda dan pasangan anda.

Jika seorang perempuan pernah diperkosa atau dipaksa untuk melakukan hubungan seksual, dia akan membutuhkan waktu, atau berbicara dengan seseorang yang dia percaya atau juga kepada petugas kesehatan terlatih sebelum dia melakukan hubungan seksual kembali.

Apabila terasa nyeri saat berhubungan seksual

Hubungan seksual seharusnya tidak menimbulkan rasa nyeri. Rasa nyeri yang timbul saat berhubungan seks biasanya merupakan tanda ada sesuatu yang kurang baik. Seorang perempuan akan merasa nyeri saat berhubungan seksual apabila:

- Pasangannya memasukkan alat kelamin terlalu cepat sebelum perempuan tersebut merasakan tenang atau cukup basah pada kemaluannya.
- Dia merasa bersalah atau malu, atau tidak mau melakukan hubungan seks.
- Dia menderita infeksi atau terdapat pertumbuhan kutil pada vagina atau perut bagian bawahnya (lihat bab mengenai 'nyeri perut bagian bawah').
- Dia sudah mengalami pemotongan alat kelamin (lihat bab mengenai 'pemotongan alat kelamin perempuan').

PENTING! Nyeri saat berhubungan seks dapat menjadi tanda infeksi serius, terutama jika muncul setelah melahirkan, keguguran, atau aborsi, atau jika seorang perempuan juga mengeluarkan cairan dari vaginanya. Segera periksakan diri Anda ke petugas kesehatan !

Melakukan hubungan seksual yang aman

Mengapa harus melakukan hubungan seks yang aman?

Selalu ada resiko yang dapat ditimbulkan dari suatu hubungan seksual, tetapi juga ada jalan untuk membuat hubungan seksual tersebut menjadi aman untuk dilakukan. Kami mengatakan 'seks yang aman' sebagai cara untuk mengingatkan orang bahwa resiko yang

rendah tidak sama dengan tidak memiliki resiko sama sekali. Tetapi, **dengan melakukan seks yang aman, anda dapat menyelamatkan hidup anda.**

Seperti kebanyakan infeksi lainnya, infeksi menular seksual disebabkan oleh kuman. Beberapa jenis infeksi yang disebabkan oleh kuman ditularkan melalui udara, makanan, atau air. Infeksi menular seksual ditularkan melalui hubungan seksual. Beberapa infeksi menular seksual menyebabkan timbulnya luka atau keluarnya cairan dari vagina, tetapi terkadang anda tidak dapat mengatakan bahwa seseorang menderita infeksi menular seksual hanya dengan melihatnya saja. Banyak laki-laki dan perempuan dapat terkena infeksi menular seksual tanpa menyadarinya.

Kuman penyebab infeksi menular seksual (seperti kutil pada alat kelamin atau herpes) terdapat pada kulit alat kelamin dan ditularkan melalui kontak antar kulit. Kuman penyebab infeksi menular seksual lainnya (seperti gonore, klamidia, hepatitis, sifilis, dan HIV) tinggal di dalam cairan tubuh penderita. Kuman ini dapat ditularkan melalui darah, cairan sperma, atau cairan vagina penderita yang kontak dengan kulit vagina, anus, ujung penis, atau mulut orang lain. Semua infeksi ini dapat menyebabkan penyakit yang serius. Infeksi HIV yang tidak diobati akan menyebabkan kematian.

Jadi, melakukan hubungan seksual yang aman berarti bahwa mengusahakan sebisa mungkin untuk menghindari kontak langsung dengan kulit kelamin pasangan anda, dan juga dengan cairan tubuhnya sampai anda benar-benar yakin bahwa pasangan anda tidak terkena infeksi menular seksual.



Lindungi diri anda dari infeksi HIV dan infeksi menular seksual lainnya dengan menggunakan kondom sebelum alat kelamin pasangan anda menyentuh alat kelamin anda.

Beberapa cara melakukan hubungan seksual yang aman

Setiap perempuan harus dapat memutuskan seberapa besar resiko yang akan diterimanya, dan langkah apa yang dapat dia lakukan untuk membuat hubungan seksual lebih aman. Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat dilakukan seorang perempuan untuk mengurangi resiko dari hubungan seksual:

Sangat aman:

- **Menghindari hubungan seksual.** jika anda tidak melakukan hubungan seksual, anda tidak akan terkena infeksi menular seksual. Beberapa perempuan menganggap tindakan ini merupakan cara yang paling baik, terutama ketika mereka masih muda.
- **Melakukan hubungan seksual hanya dengan satu pasangan saja,** di mana anda tahu pasti bahwa pasangan anda hanya melakukan hubungan seksual dengan anda saja, dan ketika anda yakin bahwa anda dan pasangan tidak terinfeksi oleh pasangan sebelumnya. Hal ini hanya dapat diketahui dari pemeriksaan terhadap infeksi menular seksual.

- **Melakukan hubungan seksual dengan menyentuh alat kelamin menggunakan tangan anda**
- **Menggunakan kondom saat melakukan hubungan seksual melalui mulut.** Kondom yang terbuat dari karet akan membantu mencegah infeksi herpes dan gonore pada tenggorokan. Alat ini juga membantu mencegah kemungkinan kecil terinfeksi HIV melalui luka-luka kecil pada mulut.

Aman:

- **Selalu menggunakan kondom**, baik laki-laki maupun perempuan, ketika melakukan hubungan seksual melalui vagina atau anus.
- **Melakukan hubungan seksual dengan mencegah cairan tubuh pasangan anda masuk ke dalam vagina atau anus.** Hubungan seksual dengan menggunakan mulut memiliki resiko kecil untuk terkena infeksi HIV. Jika cairan semen masuk ke mulut anda, segera ludahkan atau segera ditelan.

Beberapa cara lain untuk mengurangi resiko:

- **Meminta pasangan anda untuk segera mengeluarkan penisnya pada saat dia mengeluarkan cairan sperma.** Anda tetap bisa terkena infeksi HIV dengan cara ini, dan anda tetap bisa hamil, tetapi kemungkinannya kecil karena hanya sedikit cairan sperma yang masuk ke dalam vagina anda.
- **Menggunakan diafragma akan mengurangi resiko anda.** Untuk informasi lebih lanjut tentang diafragma, bacalah bab mengenai 'keluarga berencana' bagian kondom untuk perempuan.
- **Menghindari hubungan seksual yang kering.** Ketika vagina atau anus kering, maka bagian tersebut mudah sekali robek dan meningkatkan resiko terinfeksi. Gunakan air liur, cairan sperma, atau pelumas untuk membuat vagina menjadi lebih licin. Jangan gunakan minyak, lotion, atau jel lain ketika anda menggunakan kondom, bahan-bahan ini akan merobek kondom tersebut.
- **Segera mendapat pengobatan terhadap infeksi menular seksual yang anda dapatkan.** Orang yang terkena salah satu infeksi menular seksual akan lebih mudah untuk terkena infeksi HIV dan infeksi menular seksual lainnya.

Beberapa cara hubungan seksual lebih aman dibandingkan dengan lainnya



Berciuman ,
aman



Menyentuh ,
aman



Hubungan seks
dengan mulut ,
kurang aman



Hubungan seksual
melalui anus ,
sangat beresiko



Hubungan seks
melalui vagina ,
beresiko

Setiap perempuan harus melindungi dirinya dari AIDS

Cerita berikut ini dapat terjadi di setiap kelompok masyarakat.

Cerita tentang Fatima: setiap perempuan harus melindungi dirinya sendiri

Fatima tinggal di daerah pedesaan di Brazil, dan dia dalam kondisi sekarat akibat menderita AIDS. Ketika dia berumur 17 tahun, dia menikah dengan laki-laki bernama Wilson. Suaminya kemudian meninggal beberapa tahun kemudian akibat kecelakaan yang terjadi di tempat kerjanya. Fatima terpaksa harus meninggalkan bayinya bersama mertuanya dan pergi ke kota untuk bekerja. Ketika dia memiliki uang tambahan, dia akan mengirimkannya ke rumah. Pekerjaan yang dilakukannya sangat berat dan ia merasa sendirian.

Ketika dia mengetahui bahwa pemerintah sedang membangun jembatan dekat Belem, Fatima mendapatkan pekerjaan untuk memasak makanan bagi para pekerja konstruksi sehingga dia dapat tinggal di rumah. Pada saat itulah dia mengenal Emanuel. Laki-laki itu tampan, memiliki banyak uang di dompetnya, dan bisa menyenangkan anak perempuannya ketika dia pulang dari tempat kerja. Ketika tim pekerja pindah, dia berjanji akan kembali.

Emanuel benar kembali tetapi tidak pernah tinggal lama. Dia memiliki pekerjaan baru menjadi supir truk yang membuatnya harus berada di jalan dalam waktu yang lama. Fatima berpikir bahwa Emanuel mungkin memiliki perempuan lain, tetapi Emanuel selalu mengatakan bahwa hanya Fatima satu-satunya perempuan yang dimilikinya. Mereka kemudian memiliki anak laki-laki, tetapi bayi tersebut kecil dan sakit-sakitan hingga kemudian meninggal setelah setahun. Selanjutnya Fatima juga menderita sakit. Perawat di tempat pelayanan kesehatan memberikan obat yang berbeda kepadanya, tetapi tidak satu pun dapat menyembuhkannya. Akhirnya dia datang ke Rumah Sakit di kota. Fatima menjalani beberapa tes dan diberitahu bahwa ia menderita AIDS. Ketika dia bertanya bagaimana dia bisa menderita AIDS, dokter menjelaskan, "Kamu seharusnya tidak tidur dengan banyak laki-laki." Fatima tidak menyadari bahwa dirinya beresiko terinfeksi HIV, dia hanya melakukan hubungan seksual dengan 2 laki-laki seumur hidupnya. Dia berpikir bahwa pekerja seks komersial dan homoseksual di kota yang bisa terkena infeksi HIV dan AIDS.



Mengapa Fatima berpikir bahwa dirinya tidak beresiko terkena AIDS?

Fatima beresiko terkena AIDS bukan karena perilakunya yang kurang baik tetapi karena perilaku pasangannya.



Membicarakan tentang seks yang aman



Jika anda berpikir bahwa pasangan anda mendukung keinginan anda untuk melakukan hubungan seksual yang aman, bicarakan bersama dengannya tentang resiko terjadinya infeksi menular seksual. Tetapi cara ini tidaklah mudah! Banyak perempuan diajarkan bahwa membicarakan tentang seks itu tidak baik, terutama dengan pasangannya atau laki-laki lain sehingga mereka kurang banyak pengalaman.

Laki-laki dapat membicarakan perihal seks dengan laki-laki lain, tetapi dia merasa kurang nyaman untuk berbicara dengan pasangannya. Berikut ini adalah beberapa saran yang dapat diikuti:

- **Fokus pada keamanan.** Ketika anda berbicara tentang seks yang aman, pasangan anda mungkin mengatakan bahwa anda tidak mempercayainya. Tetapi tindakan ini merupakan tindakan untuk keamanan bersama, bukan berkaitan dengan

kepercayaan. Karena seseorang yang terkena infeksi menular seksual tidak menyadari bahwa dirinya terinfeksi, atau terkena infeksi HIV akibat sesuatu di luar seks, akan sangat sulit untuk memastikan apakah orang tersebut tidak terinfeksi. Melakukan seks yang aman merupakan tindakan yang baik bagi setiap pasangan, meskipun setiap pasangan saling setia satu sama lain.

- **Latihan berbicara dengan teman terlebih dahulu.** Mintalah teman anda untuk seolah-olah menjadi pasangan anda dan kemudian coba untuk berbicara mengenai sesuatu yang ingin anda katakan. Cobalah untuk berpikir banyak hal yang mungkin akan dia katakan dan berlatihlah untuk setiap kemungkinan. Ingat bahwa dia mungkin akan gugup untuk membicarakannya, sehingga biarkan dia berada dalam situasi yang nyaman untuk bicara.
- **Jangan menunggu hingga anda akan melakukan hubungan seks baru membicarakannya.** Pilihlah waktu di mana anda merasa nyaman satu sama lain. Jika anda berhenti berhubungan seks karena anda memiliki bayi, atau sedang dalam pengobatan infeksi menular seksual, cobalah untuk membicarakan sebelum anda melakukan hubungan seks kembali. Jika anda dan pasangan anda tinggal terpisah atau harus melakukan perjalanan, bicarakan sebentar mengenai bagaimana melindungi kesehatan seksual masing-masing.
- **Beljarlah sebanyak mungkin mengenai resiko seks yang tidak aman, dan mengenai cara-cara melakukan seks yang aman.** Jika pasangan anda tidak tahu banyak tentang infeksi menular seksual, bagaimana ditularkan, dan efek jangka panjang dari infeksi tersebut, dia mungkin tidak mengetahui resiko yang ditimbulkan dari seks yang tidak aman. Informasi dapat membantu meyakinkan dirinya untuk selalu melakukan seks yang aman.
- **Pakailah oranglain sebagai contoh.** Terkadang mempelajari bagaimana oranglain melakukan hubungan seks yang aman akan membantu mempengaruhi anda dan pasangan anda juga.



- Cobalah untuk merespon kepedulian pasangan anda.



Penggunaan kondom merupakan salah satu cara yang paling mudah untuk mencegah infeksi dan kehamilan yang tidak diinginkan. Tetapi banyak orang

- Berikut ini adalah beberapa respon dan keluhan dari penggunaan kondom:

“Saya sudah mencobanya dan tidak menyukai alat itu”

- Terkadang butuh waktu bagi seseorang untuk membiasakan penggunaan kondom. Cobalah untuk mencoba menggunakan selama beberapa minggu. Biasanya setiap pasangan akan menyadari bahwa hubungan seksual juga bisa memuaskan walaupun menggunakan kondom.

“Saya tidak dapat merasakan apa-apa ketika menggunakan kondom”

- Gunakan pelumas berbahan air yang banyak. Hal ini akan membantu hubungan seks menjadi lebih baik.
- Cobalah untuk memasukkan sedikit pelumas ke dalam ujung kondom sebelum digunakan.
- Adalah benar apabila hubungan seksual dengan menggunakan kondom terasa berbeda. Tetapi banyak orang juga meyakini bahwa akan lebih baik melakukan hubungan seks dengan kondom dibandingkan tidak. Kondom juga dapat membantu penis laki-laki mengeras lebih lama.

“Kami tidak pernah menggunakan kondom sebelumnya. Kenapa kami harus menggunakannya sekarang?”

- Berilah penjelasan bahwa anda mengetahui resiko akibat hubungan seks yang tidak terlindung, akan lebih baik bagi anda dan pasangan anda untuk saling melindungi diri.
- Sebagai perkecualian, anda dapat mengatakan bahwa anda mau mengganti alat kontrasepsi yang digunakan.

“Saya tidak mau menghentikan apa yang sudah saya masukkan”

- Tetap sediakan kondom dalam jumlah cukup yang mudah dijangkau pada saat anda melakukan hubungan seksual sehingga anda tidak bingung untuk mencarinya lagi.
- Anda dapat memasang kondom segera setelah penis laki-laki mengeras, kemudian baru menyentuh dan melakukan hubungan seksual.
- Jika kondom tersedia dan anda dapat membelinya, gunakan juga kondom untuk perempuan, yang dapat dilepas sewaktu-waktu.

“Saya tidak bisa membeli kondom, atau kondom tidak tersedia”

- Banyak tempat pelayanan kesehatan dan organisasi pencegahan AIDS akan memberikan kondom secara gratis atau dengan harga murah.
- Akan lebih baik jika menggunakan kondom baru, tetapi menggunakan kondom bekas lebih baik daripada tidak menggunakan sama sekali. Jika anda harus menggunakan kondom bekas, cucilah dengan hati-hati menggunakan sabun dan air, keringkan dan gulung kondom kembali, serta simpan dalam tempat yang dingin dan gelap.
- Gunakan cara lain untuk mengurangi resiko terinfeksi. Sebagai contoh, akan lebih aman bagi laki-laki dan perempuan jika laki-laki segera mengeluarkan penisnya sesaat sebelum cairan spermanya keluar.
- Jika anda tidak bisa mendapatkan kondom, cobalah untuk membungkus penis dengan plastik tipis dan lentur.

“Saya tidak merasakan kedekatan”

- Cobalah untuk menggunakan kondom dengan berbagai cara. Berlatihlah menggunakan kondom dengan cara yang berbeda, dan buatlah pada saat anda melakukan hubungan seks.
- Jika anda percaya dengan kontrol diri pasangan anda, dan tes HIV dan infeksi menular seksual lainnya tersedia, anda dapat merencanakan menghentikan penggunaan kondom di masa yang akan datang. Anda dan pasangan harus diperiksa, kemudian lanjutkan penggunaan kondom selama 6 bulan, dan kemudian lakukan tes kembali. Suatu saat anda dapat membicarakan pentingnya keamanan, kejujuran, dan kesetiaan, dan selalu menggunakan kondom jika anda atau pasangan anda sudah pernah berhubungan seks dengan orang lain.

Berjuang untuk perubahan

Berbagai kegiatan untuk memperbaiki kesehatan seksual

Perbaikan kesehatan seksual membutuhkan perubahan terhadap peran *gender* yang memberikan efek negatif serta menghilangkan semua hambatan-hambatan yang ada untuk mencapai suatu kesehatan seksual. Hal ini merupakan suatu proses yang panjang yang dapat berlanjut dari generasi ke generasi, tetapi kita harus memulai perubahan itu dari sekarang. Di beberapa kelompok masyarakat, banyak perempuan membentuk kelompok-kelompok untuk merefleksikan dan membicarakan tentang masalah ini. Berikut ini ada 3 kegiatan yang dilakukan oleh 3 grup berbeda untuk mempromosikan refleksi dan tindakan guna memperbaiki kesehatan seksual di kelompok masyarakat anda.

Kegiatan: Sebuah perjalanan melewati waktu

Sebagai perempuan, cara kita merasakan tentang seksualitas tergantung pada pandangan yang diajarkan sewaktu kita masih kecil, dan juga berdasarkan pengalaman yang kita alami dalam hidup ini. Untuk membangun sebuah kepuasan dan kesehatan seksualitas, sangat penting untuk mengetahui dan memahami pandangan kita dan perasaan kita mengenai arti seorang perempuan. Anda dapat menggunakan kegiatan ini bersama kelompok perempuan untuk memikirkan terlebih dahulu mengenai peran gender.

Sangat penting bagi anda untuk meluangkan banyak waktu untuk kegiatan ini, dan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Perasaan yang kuat dapat saja muncul, sehingga akan lebih baik apabila setiap perempuan dalam kelompok tersebut saling mengenal satu sama lain, atau jika kelompok atau fasilitator memiliki pengalaman bekerja dengan perorangan. Akan sangat membantu bila membuat beberapa aturan agar setiap orang merasa aman (sebagai contoh, tidak ada satupun yang dapat memotong pembicaraan orang lain, atau mentertawakan, atau menceritakan kepada orang lain).

Mintalah para perempuan untuk membuat suatu lingkaran dan membuat dirinya nyaman. Beritahu mereka bahwa untuk beberapa waktu mereka akan kembali ke masa lalu. Dasar permasalahan yang akan dibahas adalah mengenai riwayat seksualitas mereka. Mintalah mereka untuk menutup mata, tarik napas dalam, dan bayangkan ketika mereka masih anak-anak. Bicaralah dengan tenang dan perlahan, tanyakan 1 pertanyaan seperti di bawah ini. (Anda dapat menyesuaikan dengan situasi di daerah anda agar pertanyaan tersebut sesuai dengan kelompok anda). Perempuan tersebut tidak perlu menjawab, hanya mengingatnya. Tunggulah beberapa menit sebelum menanyakan pertanyaan di bawah ini:

- *Bagaimana anda pertama kali menyadari bahwa anak perempuan berbeda dengan laki-laki?*
- *Bagaimana perasaan anda pertama kali ketika anda mulai menstruasi? Apa yang anda katakan tentang hal itu?*
- *Bagaimana pengalaman seksual anda pertama kali? Apa yang anda harapkan?*
- *Apa anda pernah mengkuatirkan bahwa anda terkena infeksi menular seksual? Apakah anda sudah mencari pengobatan?*
- *Apakah anda sudah pernah melahirkan? Bagaiman persalinan mempengaruhi seksualitas anda? Ketika anda hamil, anda mengharapkan anak laki-laki atau perempuan? Mengapa?*
- *Kembali ke masa sekarang, bagaimana perasaan anda mengenai kehidupan seksual anda?*

Kemudian mintalah para perempuan tersebut untuk membuka matanya. Sekarang mereka sudah mengingat beberapa langkah mengenai riwayat seksualitas mereka, mintalah mereka untuk membagikan pengalamannya itu kepada anggota lain. Siapkan dukungan emosional jika mereka membutuhkannya. Kemudian mintalah kelompok untuk menganalisis:

- *Apa yang membuat seorang perempuan menjadi perempuan? Apa yang membuat seorang laki-laki menjadi laki-laki?*
- *Bagaimana anda mempelajari apa yang disebut dengan perempuan atau laki-laki?*
- *Apa yang anda sukai sebagai seorang perempuan? Apa yang tidak anda sukai?*

- *Jika anda bisa dilahirkan kembali sebagai laki-laki, apa yang akan anda lakukan? Mengapa atau mengapa tidak?*

Jika beberapa komentar sangat negatif, sebelum diskusi diakhiri, mintalah seseorang untuk membagikan paling tidak satu hal yang ia sukai sebagai seorang perempuan. Menjadi seorang perempuan dapat menjadi sesuatu yang berat, tetapi perjuangan sehari-hari yang kita hadapi akan membuat kita lebih kuat dan saling mendukung satu sama lain.

Akhiri diskusi dengan menanyakan apa yang akan mereka lakukan untuk mengubah kondisi yang ada agar dapat terjadi suatu perubahan dan memberikan dampak positif bagi anak perempuan mereka nanti. Tindakan apa yang dapat mereka lakukan?

Kegiatan: Penilaian terhadap perempuan menurut kebudayaan pada umumnya



Jika setiap orang memahami dan mempelajari bagaimana seksualitas dan peran gender dapat memberikan efek negatif, mereka akan mulai berpikir untuk mengubah pandangan itu. Kegiatan ini akan membantu seseorang untuk berpikir tentang radio, film, lagu-lagu populer, atau iklan tentang peran gender.

1. *Dengarkan beberapa lagu-lagu populer di radio (rekamlah jika memungkinkan) atau mintalah salah satu anggota untuk menyanyikan atau memperagakan lagu tersebut. Dengarkan baik-baik kata-kata dalam lagu tersebut. Bagaimana lagu tersebut menggambarkan seorang laki-laki dan perempuan? Apakah lagu ini menyampaikan pesan tentang perannya sebagai perempuan dan juga seksualitas? Tentukan bersama mana pesan gender yang membahayakan atau bermanfaat bagi seorang perempuan.*
2. *Bagi kelompok menjadi kelompok-kelompok kecil. Beri masing-masing kelompok iklan dari majalah atau surat kabar, atau mengkopi dari papan iklan (ambilah iklan dimana ada perempuan di dalamnya). Mintalah tiap kelompok untuk mencari pesan apa yang ingin disampaikan oleh iklan tersebut berkaitan dengan peran perempuan dan seksualitas. Kemudian, mintalah mereka untuk berkumpul kembali dalam kelompok besar untuk membicarakan pesan apa yang ingin disampaikan oleh tiap iklan yang dibagikan. Kemudian tentukan bersama apakah pesan tersebut membahayakan atau bermanfaat bagi seorang perempuan.*
3. *Diskusikan bagaimana pesan mengenai perempuan disampaikan melalui radio, lagu, dan iklan. Bagaimana pesan ini mempengaruhi pikiran mereka, suami mereka, dan juga anak-anak?*
4. *Carilah beberapa ide mengenai peran perempuan dan seksualitas yang penting dan bermanfaat untuk dibagikan. Bagaimana ide-ide ini dapat disebarluaskan melalui iklan, lagu, dan film? Mintalah kelompok-kelompok kecil untuk*

menggambar sebuah iklan, atau menyiapkan sebuah lagu atau sebuah cerita lucu yang dapat menyampaikan ide-ide bermanfaat dan sehat bagi perempuan. Mintalah setiap kelompok untuk menampilkan hasil karyanya kepada kelompok lain.

Kegiatan: mencari berbagai hambatan yang menghalangi tercapainya kesehatan seksual

Sangat penting bagi kita untuk mencari berbagai hambatan untuk melakukan seks yang aman. Kegiatan ini membantu untuk menunjukkan beberapa alasan mengapa perempuan memiliki kesulitan untuk melindungi dirinya.

1. Mulailah dengan menceritakan sebuah kisah, seperti 'Cerita Fatima'. Bicarakan pada mereka bahwa seolah-olah Fatima dan Emanuel tinggal bersama mereka.
2. Awali diskusi mengenai pentingnya mengetahui resiko seks dengan menanyakan hal berikut: Mengapa Fatima tidak melindungi dirinya dari AIDS? Kesulitan apa saja yang dihadapi perempuan seperti Fatima untuk melakukan seks yang aman? Mengapa perempuan seringkali mengalami kesulitan untuk membicarakan seks yang aman dengan pasangannya? Apa yang dapat dilakukan perempuan untuk menyakinkan pasangannya untuk melakukan seks yang aman?
3. Bicarakan tentang apa yang dapat dilakukan di kelompok masyarakat anda untuk membantu perempuan seperti Fatima. Diskusikan bagaimana anda membantu mengatasi berbagai hambatan untuk sebuah seks yang aman di kelompok masyarakat anda (untuk beberapa gagasan mengenai tindakan yang dapat dilakukan di kelompok masyarakat anda terkait dengan seks yang aman, bacalah bab mengenai 'infeksi menular seksual' tentang tindakan untuk meningkatkan seks yang aman di masyarakat.)

