

|            |                                |             |                     |
|------------|--------------------------------|-------------|---------------------|
| Headline   | KENAPA MESTI AMAL SEKS SELAMAT |             |                     |
| MediaTitle | Maskulin                       |             |                     |
| Date       | 12 Dec 2011                    | Color       | Full Color          |
| Section    | NEWS                           | Circulation | 45,000              |
| Page No    | 68                             | Readership  | 90,000              |
| Language   | Malay                          | ArticleSize | 315 cm <sup>2</sup> |
| Journalist | N/A                            | AdValue     | RM 2,727            |
| Frequency  | Monthly                        | PR Value    | RM 8,181            |



# KENAPA MESTI AMAL SEKS SELAMAT?

Peningkatan penghidap penyakit HIV / AIDS di Malaysia ternyata membimbangkan. Berdasarkan purata data dari Majlis AIDS Malaysia telah menunjukkan bahawa sehingga JUN 2009, sebanyak 86,127 kes HIV dilaporkan yang mencatatkan bilangan kematian sebanyak 14,955 kes. Jadi, amat penting amal seks selamat.

## APA ITU SEKS SELAMAT?

Antara langkah-langkah pencegahan virus HIV yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia ialah tidak melakukan seks sebelum kahwin, tidak mengambil dadah dan tidak melakukan hubungan seks yang bukan dengan pasangan hidup kita. Oleh itu, amat penting untuk kita utamakan keadaan kesihatan terutamanya ketika melakukan hubungan seks dan tidak mementingkan kepuasan nafsu semata-mata. Seks yang selamat adalah seks tanpa pemindahan air mani, cecair kemaluan wanita atau darah di antara anda dengan pasangan.

Virus HIV tidak dapat menembusi kulit yang sihat dan tidak terluca. Jumlah virus HIV di dalam air liur juga tidak mencukupi untuk menyebabkan jangkitan.

Cara utama HIV berjangkit adalah melalui persetubuhan tanpa perlindungan. Air mani, darah serta cecair kemaluan wanita seseorang yang dijangkiti HIV mengandungi banyak virus tersebut. Semasa persetubuhan, virus HIV boleh menembusi tisu-tisu sensitif di dalam kemaluan lelaki mahupun wanita. Oleh itu, risiko jangkitan masih wujud walaupun kemaluan lelaki ditarik keluar sebelum pancutan air mani. Jadi, gunakan kaedah perlindungan seperti kondom mahupun pelincir untuk menyekat

penyebaran virus ini.

Keprihatinan anda dan pasangan cukup penting untuk sentiasa mengamalkan seks selamat. Seks tidak semestinya rakus, gopoh dan terburu-buru, namun perlu sentiasa berhati-hati sebelum anda berdua dijangkiti. Anda tidak perlu malu atau segan untuk mengemukakan pandangan ini. Anda juga perlu jujur dan berterus-terang dengan pasangan supaya si dia memahami dan menghormati kehendak serta batasan anda.

## 3 CARA HIV BOLEH DICEGAH

- 1-Menganggap semua pasangan seks adalah pembawa HIV dan gunakan kondom setiap kali hubungan seks dilakukan. -Walaupun kadar kebocoran kondom sebanyak 10%, namun pengurangan risiko dijangkiti HIV adalah 90%.
- 2-Penggunaan vaksin yang terbukti berkesan. -Walaupun masih dalam kajian, namun keberkesanannya dijangka sebanyak 60%.
- 3) Melakukan ujian saringan HIV secara sukarela. Setiap daripada kita digalakkan untuk mengambil ujian saringan HIV. -Mengurangkan risiko penularan HIV sebanyak 95% hingga 99%.

*(Daripada Tan Sri Datu Haji Dr. Hj. Mohammad Taha Arif, Ketua Pengarah Kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia)*

Penggunaan kondom bagi pasangan sudah berkahwin adalah satu pilihan yang bijak dan wajar walaupun ramai yang beranggapan ia tidak membawa kepuasan maksima. Namun, cukup penting anda dan pasangan mengutamakan dahulu kesihatan agar anda berdua boleh terus mengamalkan aktiviti seksual dalam keadaan aman tanpa risiko.

## TIP PENGGUNAAN KONDOM

Walaupun ramai yang beranggapan

keberkesanan penggunaan kondom hanya 70%, namun ternyata kondom merupakan satu penyelesaian utama bagi mengurangkan risiko pelbagai penyakit kelamin dan penyakit AIDS. Oleh itu, amat penting untuk kita mengetahui cara dan penggunaan kondom yang betul.

- 1 Gunakan kondom yang bermutu dan terjamin kualitinya.
- 2 Untuk mengelakkan daripada jangkitan sebarang penyakit kelamin, pastikan penggunaan kondom dari awal hingga ke akhirnya.
- 3 Gunakan pelincir yang betul untuk mengelakkan kerosakan pada kondom. Pelincir yang berasaskan air lebih baik dari minyak seperti vaselin atau krim.
- 4 Picitkan sedikit pelincir ke dalam puting kondom untuk tingkatkan sensitiviti.
- 5 Ada pelbagai jenis kondom di pasaran. Pilih mengikut kesesuaian.
- 6 Untuk mengelakkan kondom mudah bocor, simpan di tempat yang selamat dan elakkan daripada disimpan terlalu lama.
- 7 Pada setiap pek kondom terdapat arahan penggunaan dengan cara yang betul. Baca dengan teliti dan fahaminya.
- 8 Anda dan pasangan perlulah mengetahui cara bagaimana memasang dan menggunakan kondom. Praktikkan bersama pasangan.
- 9 Sentiasa gunakan kondom yang baru setiap kali anda melakukan hubungan seks.
- 10 Setelah berlaku ejakulasi, pegang hujung kondom yang melekat pada kemaluan anda untuk elak dari terlucaut semasa kemaluan keluar dari alat sulit pasangan anda.

## INFO TENTANG HIV/AIDS

- Penyakit AIDS yang disebabkan virus HIV mula dikenalpasti pada tahun 1970.
- Dari 42 juta penghidap penyakit AIDS, 70% adalah terdiri dari warga Afrika bersamaan 28 juta kes setiap tahun.
- Maskipun banyak vaksin terhasil dari pelbagai kajian dan penyelidikan, ubat bagi mengubati penyakit AIDS masih lagi belum terhasil sehingga hari ini.
- Pada tahun lepas (2010), HIV/AIDS telah membunuh hampir 3,000,000 orang di serata dunia.
- Lebih dari 75% masyarakat di seluruh dunia tidak tahu yang mereka kini sedang menghidap penyakit AIDS.