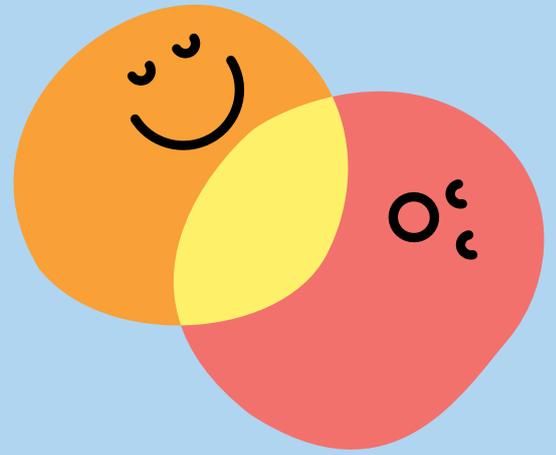


# Semua orang melakukannya.



## Maksudnya, pemeriksaan kesihatan.

Seks adalah lumrah hidup. Begitu juga sepatutnya percakapan tentang kesihatan seksual.

Kesihatan seksual bukan soal hubungan seks sahaja! Kesihatan seksual juga soal sama ada kita berasa selamat dan selesa. Kuncinya komunikasi: sebelum, semasa dan sesudah seks.



Department of Health

## Seks yang lebih selamat untuk semua

**Komunikasi** – Bercakaplah secara terbuka dengan pasangan anda tentang kesihatan dan kenikmatan seks

**Izin** – Berusahalah memastikan setiap orang yang terlibat bersetuju sepenuhnya dengan setiap aktiviti seks

**Kontrasepsi** – Berusahalah supaya mengelakkan hamil, atau menyebabkan pasangan anda hamil, kecuali anda berdua memang menginginkannya

**Kondom** – Pakailah perlindungan demi mengurangkan risiko STI dan kehamilan tidak sengaja

Berbincanglah dengan orang yang anda percayai, supaya anda membuat keputusan yang betul bagi diri anda.

## STI adalah lumrah hidup

Jangkitan yang tersebar melalui seks (STI) biasa terjadi dan tidak selalunya menunjukkan gejala yang ketara.

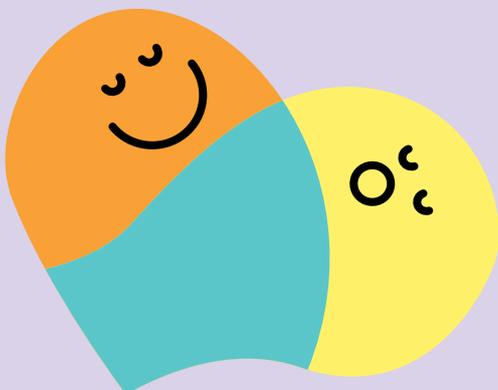
1 daripada setiap 6 orang Australia akan menghidap STI dalam masa hayat mereka.

Jangkitan STI boleh terjadi melalui seks tanpa perlindungan, sama ada di mulut, faraj atau dubur.

Anda tidak perlu berasa malu jika dijangkiti STI. Penting anda diperiksa dan dirawat, supaya tidak menyebarkannya kepada orang lain dan demi mencegah masalah kesihatan yang lebih besar nanti.

Pemeriksaan kesihatan seksual adalah satu-satunya cara mengetahui dengan pasti sama ada anda dijangkiti STI.

Ini juga peluang untuk bercakap secara terbuka dan rahsia tentang seks dan hubungan dengan orang lain.



**Jalani pengujian dari semasa ke semasa, rawat dari awal lagi dan cegah kesan jangka panjang**

## Apakah yang dapat saya lakukan bagi mencegah STI?

- Dapatkan pemeriksaan kesihatan seksual sekurang-kurangnya setahun sekali
- Amalkan seks yang selamat dengan memakai kondom dan "dam" (pelitup kemaluan)
- Dapatkan vaksin hepatitis B dan HPV
- Beritahu pasangan anda jika anda menghidap STI, supaya mereka juga dapat menjalani pengujian dan dirawat

Kehamilan, kawalan kehamilan, implan dan PrEP tidak mengurangkan risiko jangkitan STI.

## Siapakah yang patut menjalani pemeriksaan kesihatan seksual?

**Sesiapa sahaja yang melakukan hubungan seks.**

**Itu sahaja pokoknya.**

Dapatkan pemeriksaan:

- Sekurang-kurangnya setahun sekali
- Jika hamil atau membuat perancangan untuk hamil
- Apabila bertukar pasangan seks atau memulakan hubungan baru
- Jika terjadi gejala penyakit pada anda atau pasangan seks anda

Pemeriksaan dari semasa ke semasa adalah penting walaupun anda memakai perlindungan. Dalam situasi tertentu, pengujian yang lebih kerap mungkin disyorkan.

**Jalani pengujian dari semasa ke semasa, rawat dari awal lagi, dan cegah kesan jangka panjang.**

## Apakah yang terlibat dalam pemeriksaan kesihatan seksual?

Doktor, jururawat atau pekerja kesihatan akan berbincang tentang kehidupan seks anda, supaya anda mendapat penerangan yang betul dan membuat pilihan yang bijak.

Jenis ujian mungkin bergantung pada keperluan anda, tetapi mungkin termasuk sampel air kencing, ujian darah atau ujian swab. Sesetengah ujian juga dapat diambil sampelnya sendiri.

**Dengan memahami kesihatan seksual, anda dapat menumpukan perhatian pada kenikmatannya.**

## Di manakah saya boleh dapatkan pemeriksaan kesihatan seksual?

Pemeriksaan kesihatan seksual yang termampu dan rahsia boleh didapati di:

- Klinik doktor setempat
- Pusat kesihatan komuniti
- Badan Kesihatan yang dikawal oleh Masyarakat Asli
- Perkhidmatan kesihatan seksual dan kehamilan

Semua pengujian STI patut termasuk:

- ✓ Klamidia
- ✓ Gonorea
- ✓ HIV
- ✓ Sifilis

Ingatlah, kebanyakan STI dapat dicegah dan disembuhkan, dan kesemuanya boleh dirawat.

Kuncinya ialah pengesanan dan rawatan awal.



Seks sepatutnya dinikmati oleh semua orang. Bincangkan secara terbuka, jaga keselamatan, jalani pengujian – dan nikmati!

Untuk penerangan lanjut tentang kesihatan seksual, layari Better Health Channel atau berbincang dengan doktor, jururawat atau pekerja kesihatan anda.

