



## Seks Aman

Seks aman atau *safe sex* adalah pencegahan yang dilakukan selama hubungan seks yang dapat mencegah anda terkena infeksi menular seksual (IMS), atau menularkan IMS ke pasangan serta mencegah kehamilan yang tidak direncanakan. Infeksi menular seksual antara lain herpes kelamin, kutil kelamin, HIV, chlamydia, gonorrhoea, sifilis, hepatitis B, hepatitis C, dan lainnya.

### Metode

- Abstinensia atau tidak berhubungan seks
- Monogami atau setia kepada pasangan
- Masturbasi
- Penggunaan kondom

### Yang harus diingat

Beberapa IMS seperti sifilis, herpes kelamin, ataupun kutu kemaluan masih dapat ditularkan walaupun anda menggunakan kondom karena kondom tidak menutup seluruh permukaan kulit. Tetapi kondom tetap membantu mengurangi resiko terkena IMS.

Penggunaan lubrikan dapat mengurangi kondom sobek atau rusak. Tapi ingatlah untuk menggunakan hanya lubrikan berbahan dasar air karena lubrikan berbahan dasar minyak seperti vaselin atau losion dapat membuat kondom lateks sobek.

Kondom harus digunakan selama hubungan seksual, dari awal sampai selesai.

### Tips berhubungan seks yang aman

Tanggungjawab. Bila anda memiliki IMS, selalu beritahu pasangan anda. Berikan mereka kesempatan untuk memutuskan apa yang akan dilakukan. Bila anda berdua setuju melakukan hubungan seksual, gunakan kondom dan pencegahan lain untuk melindungi pasangan anda.

Bila anda hamil, cari tahu resiko penularan IMS ke janin sebelum hamil. Tanyakan kepada layanan kesehatan anda bagaimana pencegahan penularan IMS ke janin.

Kenali pasangan anda. Sebelum berhubungan seksual, pastikan anda dan pasangan saling percaya dan terbuka satu sama lain. Bila memungkinkan, diskusikanlah sejarah seksual, IMS yang pernah diderita ataupun penggunaan narkoba suntik.

Tidak mabuk. Alkohol dan narkoba dapat mengurangi kemampuan anda membuat keputusan, kemampuan berkomunikasi, dan menggunakan kondom atau lubrikan dengan benar.

### Referensi

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001949.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001949.htm)  
[www.yoursexhealth.org/flash/index.html](http://www.yoursexhealth.org/flash/index.html)

### Penulis

Diah Mayangsari S.Kep, NERS  
d.mayangsari@angsamerah.com  
reviewed by Angsamerah's physicians