

Kabanata 12

Sa kabanatang ito:

Papel Batay sa Kasarian at Gender	182
Paano natututunan ang mga gender role	182
Kapag nakakapahamak o nakakasama ang mga gender role	183
Paano Naaapektuhan ng Gender Role ang Sekswal na Kalusugan	184
Mga nakakapinsalang paniniwala tungkol sa sekswalidad ng kababaihan	184
Pagpapabuti ng Sekswal na Kalusugan	186
Dagdag na kasiyahan mula sa pakikipagtalik	186
Gawing mas ligtas ang pagtatalik	189
Pag-uusap tungkol sa mas ligtas na pagtatalik	192
Pagkilos para sa Pagbabago.	194
Aktibidad para mapabuti ang kalusugang sekswal	194

Ang kabanatang ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa pakikipagtalik at mga mungkahi tungkol sa mas ligtas na pakikipagtalik:

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa:

- pag-iwas sa di-ginustong pagbubuntis, tingnan ang kabanata sa “Pagpapalano ng Pamilya,” pahina 196
- mga impeksyon na naipapasa sa pamamagitan ng pakikipagtalik at paano gamutin, tingnan ang kabanata sa “Impeksyon na Naihahawa sa Pagtatalik (INP),” pahina 260.
- panggagahasa at abusong sekswal, tingnan sa “Panggagahasa” pahina 326 at “Karahasan Laban sa Kababaihan,” pahina 312.

Sekswal na Kalusugan



Bahagi ng buhay ang pagtatalik. Para sa maraming babae, paraan ito para makadama ng kasiyahan, magpahayag ng pagmamahal o sekswal na pagnanasa sa partner nila, o mabuntis at magkaroon ng pinapangarap na anak. O baka simpleng bahagi ng pagiging babae ang pagtatalik.

Puwedeng maging importante at positibong parte ng buhay ang pagtatalik, pero maaari ding tumungo sa seryosong mga problema, tulad ng pagbubuntis na di-ginusto o mapanganib sa buhay, delikadong *impeksyon*, o pinsala sa katawan at isip mula sa puwersadong pagtatalik.

Karamihan sa problemang ito ay maiiwasan. Pero sa maraming komunidad, hirap ang kababaihan na matamo ang magandang sekswal na kalusugan dahil sa nakakapahamak na mga paniniwala sa kahulugan ng pagiging babae. Para magkaroon ng magandang sekswal na kalusugan, kailangang kaya ng isang babae na:

- magpahayag ng sekswalidad sa paraang kasiya-siya sa kanya.
- pumili ng sekswal na kapartner.
- makipagkasundo kung kailan at paano makikipagseks.
- pumili kung magbubuntis, at kung kailan.
- iwasan ang mga INP, laluna ang HIV/AIDS.
- maging malaya mula sa sekswal na karahasan, kasama na ang sapilitang pakikipagseks.

Ang kabanatang ito ay nagbibigay ng impormasyon at mungkahing kung paano gawing mas ligtas at kasiya-siya ang pakikipagtalik. Nagmumungkahi din ito ng ilang paraan ng sama-samang pagkilos ng kababaihan para pangibabawan ang mga nakakapinsalang paniniwala at mapahusay ang kalusugang sekswal.

Matagal na kaming ignorante at puno ng pangamba tungkol sa aming katawan.

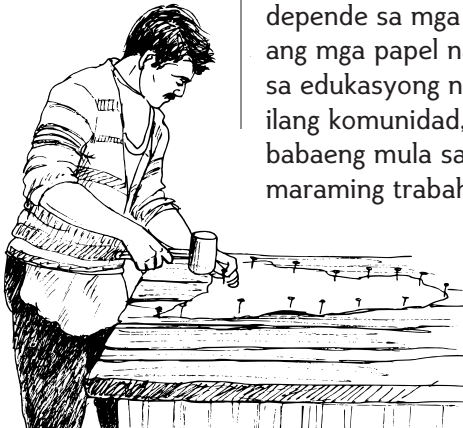
— Oaxaca, Mexico

Papel Batay sa Kasarian at Gender

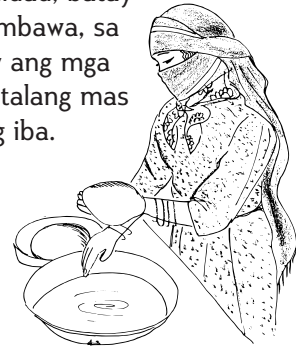
Pinapanganak ang bawat tao na may katawan ng babae o ng lalaki. Ang pagkakaiba sa katawan ang nagtatakda sa **kasarian** (sex) ng tao.

Iba naman ang **papel batay sa gender** (gender role) ng isang tao. Pagtatakda ito ng komunidad kung paano ang pagiging babae at lalaki. Umaasa ang komunidad sa bawat tao na mag-isip, makadama at kumilos sa takdang paraan, dahil lang sa sila'y babae o lalaki. Sa maraming komunidad, halimbawa, babae ang inaasahang maghanda ng pagkain, mag-ipon ng tubig at panggatong, at mag-alaga sa mga anak at kapartner. Madalas naman, lalaki ang inaasahang magtrabaho sa labas ng bahay para suportahan ang pamilya at mga magulang sa pagtanda, at magtanggol sa pamilya mula sa kapahamakan.

Di tulad ng pisikal na pagkakaiba sa pagitan ng lalaki at babae, gawa ng komunidad ang gender role. Sa maraming komunidad, ang gawain tulad ng paglalaba at pagpaplantsa ay tinuturing na 'pambabae'. Pero ang ibang gawain ay paiba-iba ang pagtrato—depende sa mga tradisyon, batas at relihiyon. Puwede pa ngang maiba ang mga papel na ito sa loob ng iisang komunidad, batay sa edukasyong naabot, katayuan o edad. Halimbawa, sa ilang komunidad, inaasahan sa gawaing bahay ang mga babaeng mula sa isang uri o katayuan, samantalang mas maraming trabaho ang puwedeng pagpilian ng iba.



Sa karamihan ng komunidad, inaasahang iba ang damit ng babae sa lalaki, at iba rin ang trabaho. Bahagi ito ng gender role (papel).



PAANO NATUTUTUNAN ANG MGA GENDER ROLE

Ipinapasa mula sa magulang papunta sa anak ang mga gender role. Mula sa napakabatang edad, magkaiba na ang trato ng magulang sa babae at lalaki—sa paraang hindi na pinag-iisipan. Masusing sinusubaybayan din ng mga bata ang kanilang mga magulang—ang gawi, pagtrato sa isa't isa, at mga papel sa komunidad.

Sa paglaki, tinatanggap ng mga bata ang mga naturang papel para pasiyahin ang mga magulang, at dahil mas may kapangyarihan ang mga ito. Tumutulong din ang mga gender role na malaman ng mga bata kung sino sila, at kung ano ang inaasahan sa kanila.

Habang nagbabago ang mundo, nagbabago rin ang mga papel batay sa gender. Maraming kabataan ang gustong mamuhay nang iba sa kanilang magulang. Mahirap nga minsan ang magbago. Pero habang inilalaban ng kababaihan na baguhin ang kanilang gender role, makakakuha sila ng higit na kontrol sa mga bagay na nagtatakda ng kalusugang sekswal.

KAPAG NAKAKAPAHAMAK O NAKAKASAMA ANG MGA GENDER ROLE

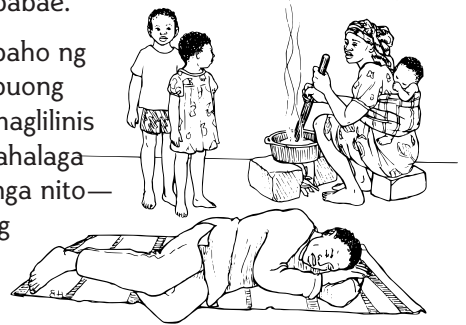
Kung susundin ang inaasahang papel, puwedeng masiyahan ang babae at madamang kabilang siya sa komunidad. Pero puwedeng makalimita sa babae ang mga papel na ito, at magtanim sa isip na mas mababa ang halaga niya kaysa sa lalaki. Kapag nangyari ito, lahat ay napipinsala—ang babae mismo, pamilya niya, at komunidad.



Sa karamihan ng komunidad, inaasahang maging asawa at ina ang kababaihan. Gusto ito ng maraming babae, dahil puwede ring ikasiya at pagmulan ng *katayuan* sa komunidad. May sarili sanang gusto ang ibang babae, pero ayaw pagbigyan ng pamilya at komunidad. Kung inaasahang magparami ng anak, mas maliit ang pag-asa niyang matuto ng bagong kasanayan o makapag-aral. Mauubos ang oras at lakas niya sa pag-aasikaso ng iba. O kung hindi magkaanak, maaaring mas mababa ang pagtingin sa kanya ng komunidad kumpara sa ibang babae.

Huwag istorbohin ang tatay ninyo! Pagod 'yan sa trabaho at kailangang magpahinga.

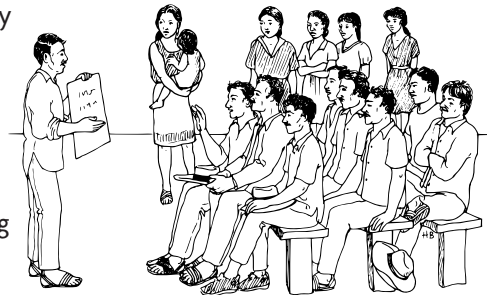
Sa karamihan ng komunidad, mas matimbang ang trabaho ng lalaki kaysa sa trabaho ng babae. Halimbawa, puwedeng buong araw nagtrabaho ang babae—pagkatapos ay magluluto, maglilinis at mag-aalaga pa ng mga anak sa gabi. Pero dahil mas mahalaga ang turing sa trabaho ng lalaki, inaalala niya ang pagpahinga nito—hindi ang sarili. Maiisip ng mga anak na mas mahalaga ang trabaho ng lalaki, at bababa ang tingin sa mga babae.



Tinuturing madalas na mas emosyonal ang babae kaysa sa lalaki, kaya malaya silang magpahayag ng damdamin sa iba. Pero ang mga lalaki ay tinuturuan na hindi asal ng 'tunay na lalaki' ang pagpalabas ng emosyon tulad ng lungkot o lambing, kaya tinatago nila ito. O inilalabas nila ang damdamin sa pagalit o marahas na paraan, na mas katanggap-tanggap sa mga lalaki. Kung hindi makapagpakita ng emosyon ang mga lalaki, puwedeng madama ng mga anak na malayo sila sa kanilang tatay. Mas hirap din ang mga lalaki na makakuha ng suporta mula sa iba para sa kanilang problema.



Sa mga pulong sa komunidad, madalas sinasaway sa pagsasalita ang kababaihan—o binabawalang dumalo o magpahayag. Kaya pag-iisip lang ng mga lalaki ang naririnig—halimbawa, ang pagtingin nila sa problema at mga solusyon dito. Dahil maraming karanasan at alam ang kababaihan, kawalan sa buong komunidad kung hindi sila makapagtalakay ng problema at makamungkahing solusyon.



Minsan tinataboy ng komunidad ang mga babae at lalaking nakikipagtalik sa kapareho nila ang kasarian (homosexual). Kahit na ginagalang sila ng komunidad sa ibang bagay, maaring mapilitan silang magmahal at mamuhay nang patago at may kahihyan. Sa ibang komunidad, umaabot sa pisikal na karahasan sa mga taong homosexual ang takot o kawalan ng pag-unawa sa kanila. Kapag pinasukan ng takot o hiya sa sariling katauhan ang sinuman, nakakasama ito sa kanyang sekswal at mental na kalusugan.

Paano Naa-apektuhan ng Gender Role ang Sekswal na Kalusugan

➔ Hindi dapat ika-hiya ang katawan ng babae. Dahil sa ating katawan, nagagawa nating makadama at magkalinga sa iba, at makaramdam ng kasiyahang sekswal. Ang katawan ay bagay na dapat nating tuklasin, mahalín at pahalagahan.



MGA NAKAKAPINSALANG PANINIWALA TUNGKOL SA SEKSWALIDAD NG KABABAIHAN

Kabilang sa kahulugan ng pagiging babae o lalaki ang mga paniniwala tungkol sa sekswalidad ng lalaki at babae—ang kanilang sekswal na gawi, at ang pakiramdam ng mga tao sa sariling katawan.

Nasa ibaba ang ilang nakakapinsalang paniniwala sa sekswalidad ng kababaihan na lagang sa mga komunidad. Pumipigil ang mga ito—kasabay ng iba pang masamang epekto ng gender role tulad ng kawalan ng mapagpilian at mababang pagtingin sa sarili—na makontrol ng kababaihan ang sariling sekswal na buhay.

Nakakapinsalang paniniwala: “Kahiya-hiya ang katawan ng babae.”

Pagkasilang pa lang, natuturuan na ng mga nanay at tatay ang mga anak tungkol sa kanilang katawan. Hindi ito direktang ginagawa ng mga magulang, pero natututuhan ito ng sanggol sa kung papaano siya hawakan at sa tono ng mga boses nila.

Habang lumalaki ang batang babae, nagiging mausisa siya sa katawan. Gusto niyang malaman ang tawag sa mga parte, at kung bakit iba ang *ari* niya kaysa sa lalaki. Pero madalas pinapagalitan siya sa pag-uusisa, at sinasabihang hindi iyon asal ng ‘mababait na babae’. Kung mahihipo niya ang kanyang ari, sinasabihan siyang ito’y madumi o kahiya-hiya—at dapat itago niya ang mga parteng sekswal.



Itinuturo ng reaksyon ng mga magulang na dapat ikahiya ang katawan. Kaya mahihirapan ang babaeng magtanong tungkol sa mga pagbabago sa kanyang katawan sa *pagdadalaga*, sa *pagregla*, o tungkol sa seks. Maaaring mahiya siyang makipag-usap sa health worker dahil hindi niya alam ang tawag sa mga parte ng katawan o kung ano ang mga dapat itanong. Kung nakikipagtalik na siya, mas malamang hindi niya alam kung paano makadama ng sekswal na kasiyahan, o kung paano protektahan ang sarili mula sa di-gustong pagbubuntis o mga impeksyon na naihahawa sa pakikipagtalik.

Nakakapinsalang paniniwala: “Hindi sasaya ang babae kung walang lalaki.”

May mga babaeng ayaw mag-asawa o makipagtalik sa lalaki, o mas gusto ang sekswal na relasyon sa babae. Kahit pa may diskriminasyon, marami sa kanila ang may masaya at kumpletong buhay.

Ang ideya na sasaya lang ang babae kung may lalaki ay madalas gamitin para ikontrol ang buhay ng babae. Nagamit na rin itong dahilan sa panggagahasa. Kadugtong nito ang ideya na ang tanging halaga ng babae ay bilang katalik at ito lang bubuo sa kanya. Nakakasikil sa maraming babae ang paniniwalang ito at nakakapigil sa kanila na magpaunlad sa ibang larangan.

Nakakapinsalang paniniwala: “Pag-aari ng kalalakihan ang katawan ng kababaihan.”

Sa maraming lugar, tinatrato ang babae na parang ari-arian ng ama o asawa. Sa pagkabata, pag-aari siya ng ama, at puwedeng iareglo ang kasal o ipagawa ang anumang trabaho. Gusto ng mapapangasawa na ‘dalisay’ at ‘hindi nagalaw’ ng iba ang pag-aari niya, kaya inaasahang *birhen* ang babae. Tapos ng kasal, tinuturing ng lalaki na may karapatan siya sa katawan ng babae para sa kanyang kasiyahan, kailanman niya gustuhin. Puwedeng makipagseks ang lalaki sa iba, pero kanya lang ang asawa.

Puwedeng makapinsala nang malaki ang mga ito. Natututo ang babae na iba ang nagpapasya para sa buhay niya—balewala ang gusto niya o anumang kakayahang maibabahagi sa komunidad. Dahil napakataas ang halaga ng pagkabirhen, baka bata pa’y mag-asawa na siya. O baka sikapin niyang manatiling ‘birhen’ sa pama-magitan ng di-ligtas na seks. Halimbawa, puwede siyang makipagseks sa puwit (para hindi mapunit ang *hymen*) at manganib maha-wa ng HIV/AIDS. Kung nakikipagtalik na, baka halos di niya kayang makipag-usap tungkol sa *pagpapalano ng pamilya*, o pagprotekta ng sarili mula sa mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP).

Pero hindi pag-aari ng kalalakihan ang katawan ng kababaihan! Ang katawan ng babae ay kanya lang, at kaya niya dapat magpasya kung paano, kailan at sino ang makakasalo dito.

Nakakapinsalang paniniwala: “Mas kaunti ang sekswal na pagnanasa ng kababaihan.”

Madalas tinuturuan ang babae na tungkulin niyang sagutin ang sekswal na kagustuhan ng asawa. Pero kung ‘mabuti’ siyang babae, titiisin niya ang pakikipagtalik, hindi niya ito gugustuhin.

Masama din ito sa kalusugang sekswal ng babae. Una, kung maniniwala siyang hindi dapat isipin ang seks, hindi niya maihahanda na makipagseks nang ligtas. Mas malamang hindi siya matuto sa kontrasepsyon, o sa paggamit ng condom. Kahit may alam, mahihirapan siyang kausapin ang kapartner bago makipagtalik. Kung kaya niyang makipag-usap tungkol sa seks, baka isipin na marami na siyang karanasan sa seks, at samakatuwid ay ‘masamang babae’.

Kung may katalik na, mas malamang ipaubaya niya sa partner ang kontrol sa relasyon nila—kailan at paano magtalik, iiwas ba sa pagbubuntis o INP, at kung may katalik bang iba ang lalaki. Malalagay ang babae sa malaking panganib na ma-impeksyon.

Pero natural na parte ng buhay ang sekswal na hilig, at makakadama ang babae ng pagnanasa’t kasiyahan na singlakas ng lalaki.



Pinapakasal ang ilang babae habang bata pa para matiyak na birhen. Makadulot ito ng seryosong problemang pangkalusugan sa bata at sanggol niya (tingnan ang p. 59).

Hanggang saan ko siya papayagan? Gusto ko siya, pero baka kung ano ang isipin niya.



Pagpapabuti ng Sekswal na Kalusugan



INP, 261
HIV/AIDS, 283

Pagpapabuti sa kalusugang sekswal ang:

- **pagkilala sa katawan at sa nagdudulot ng kasiyahan.** May dagdag na impormasyon sa baba sa sekswal na kasiyahan.
- **pagbawas ng panganib sa di-gustong pagbubuntis at impeksyon na naihahawa sa pagtatalik.** Dapat *abot-kamay* ng kababaihan ang impormasyon tungkol sa paraan ng pagpapalano ng pamilya at pag-iwas sa impeksyon, kasama ang HIV/AIDS. Dapat may kontrol din ang kababaihan kung kailan gagamitin ang mga ito. May impormasyon tungkol sa pagpapalano ng pamilya at pagpili ng akmang paraan sa kabanata ng “Pagpapalano ng Pamilya.” Ang impormasyon sa mas ligtas na pagtatalik ay nasa p. 189.
- **pagbabago ng nakakapinsala na gender role, pati ang nakakapinsala na paniniwala sa sekwalidad ng kababaihan.** Matagal ang ganitong klase ng pagbabago dahil kailangan magbuo ng ibang paraan ng pakikitungo sa isa’t isa ang kababaihan at kalalakihan.

Ang respeto sa bawat isa ay makikita sa maraming larangan ng buhay.



➔ Kaya pareho ng babae’t lalaki na makadama—at magkontrol—ng pagnanasa.



kawalan ng pagnanasa

➔ Ang nagpapaligaya sa isang tao ay hindi dapat makasama sa iba.

DAGDAG NA KASIYAHAN MULA SA PAKIKIPAGTALIK

Natural lamang sa mga babae at lalaki na naising makipagsalo ng sekswal na kasiyahan sa partner nila. Kung alam ng bawat isa ang klase ng sekswal na usapan at hipuan na gusto ng kapartner, mas masisiyahan silang dalawa sa pagtatalik.

Kung hindi nakakadama ang babae ng kasiyahan mula sa pagtatalik, maraming posibleng dahilan. Maaaring hindi alam ng kapartner niya na iba ang reaksyon ng babae sa mga sekswal na paghipo kumpara sa reaksyon ng katawan ng lalaki. O maaaring tinuruan siya na dapat mas mababa ang sarap sa pagtatalik ng kababaihan, o na hindi niya dapat sabihin sa partner niya kung ano ang masarap para sa kanya. Baka makatulong ang pag-unawa na kaya ng mga babaeng masarapan sa seks na kapantay ng mga lalaki, at okey lang ito.



Pagtugon ng katawan ng babae sa sekswal na kasiyahan

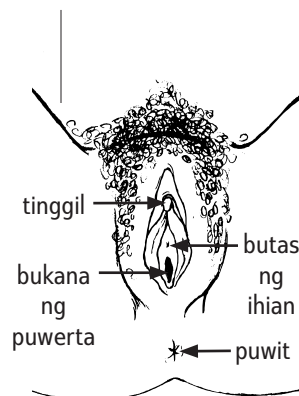
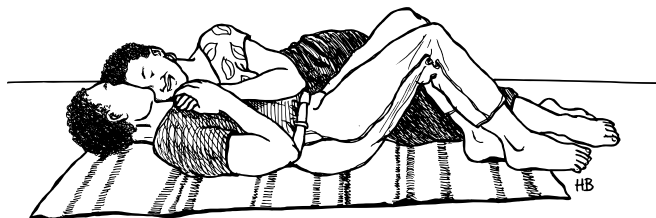
Madalas nagsisimula ang pagtatalik sa halik, hipo, usapan o tingin na nakakapukaw. Sari-sari ang pagtugon ng mga babae sa sekswal na pag-iisip at paghipo. Puwedeng lumalim ang paghinga, at bumilis ang tibok ng puso. Maaaring maging ubod ng sensitibo ang kanyang utong at balat.

Tumitigas ang *tinggil* (*clitoris*) at puwedeng umumbok. Nama-masa at nagiging sensitibo sa paghipo ang labi at loob ng puwerta. Kung magpatuloy ang sekswal na paghipo at pag-iisip, mamumuo ang sekswal na tensyon hanggang sa maabot niya ang tuktok ng kasiyahan at magkaroon ng sekswal ng pagruruk (orgasm).

Kapag naabot ng lalaki ang sekswal na rurok, naglalabas ang titi ng tamod, na magkahalong semilya at iba pang likido. Kung maganap sa loob o malapit sa puwerta, kayang lumangoy ng semilya papasok sa matris at tubo, sumanib sa itlog ng babae, na maaaring tumuloy sa pagbubuntis.

Madalas mas matagal makaabot sa rurok ang babae kaysa sa lalaki. Pero kapag nangyari ito, kumakawala ang enerhiya at tensyon sa katawan, at nakakadama siya ng ginhawa at lubos na kasiyahan.

Posible para sa halos lahat ng babae na makarurok, pero marami ang hindi o madalang makaabot. Kung gusto niya, puwedeng matuto na mag-orgasmo sa paghipo sa sarili (nasa susunod na pahina), o sa pagsabi sa kapartner niya kung saan siya nasasarapan.



Para sa maraming babae, paghipo sa tinggil ang pinakamahusay na paraan na makarurok.

► Puwedeng makipagtalik ang babae sa lalaki, sa kapwa babae o sa sarili.

Maraming paraan ng sekswal na pagpukaw:

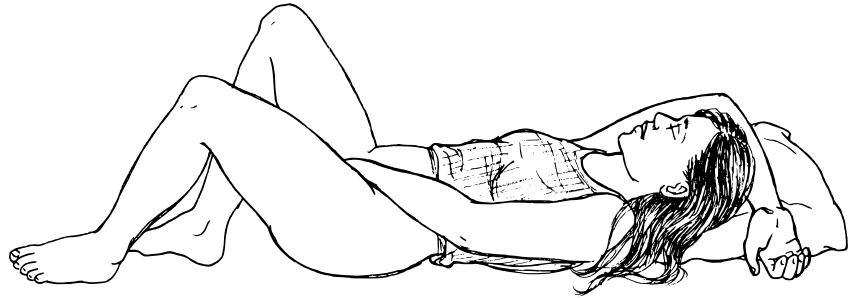
- **paghipo:** kasama ang ibang sensitibong parte ng katawan (tulad ng tenga, likod ng leeg o paa), puwede mong haplusin o himasin ang ari mo o ng kapartner mo. Madalas, pinakasensitibong bahagi ang utong at tinggil ng babae, at ang ulo ng titi ng lalaki.
- **oral sex o bibig-sa-ari na pagtatalik:** nilalagay ng isa (o pareho) ang bibig niya sa ari ng kapartner at dinidilaan o sinusupsop ito.
- **vaginal sex o ari-sa-ari na pagtatalik:** pinapasok ng lalaki ang titi niya sa loob ng puwerta ng babae. Maraming posisyon sa paggawa nito. Ganito nabubuntis ang babae, at ito ang madalas isipin ng karamihan kapag sinabing 'pagtatalik' o 'seks'.
- **anal sex o ari-sa-puwit na pagtatalik:** pinapasok ng lalaki ang titi niya sa loob ng puwit ng kapartner. Puwedeng masakit ito at dapat dahan-dahan at maingat (at may pampadulas) para hindi masugatan ang puwit. Kung magtatalik sa puwerta matapos ang anal sex, mahalaga na magsuot ng bagong condom o hugasan muna ang titi ng lalaki para hindi magka-impeksyon sa ari o pantog ang babae.

➔ Ang paghipo sa sarili ay puwedeng magandang paraan para matuto kung anong sekswal na paghipo ang masarap.

Paghipo ng sarili para masiyahan

Puwedeng hipuin ng babae ang sarili sa paraang nabibigyan siya ng sekswal na kasiyahan. Mahusay na paraan ito para makilala ang sariling katawan at ang klase ng paghipo na pinakamasarap sa pakiramdam. May paniniwala sa maraming lugar na mali ang paghipo sa sarili, kaya minsan nahihiya ang gumagawa nito. Pero hindi ito nakakasama hangga't komportable siya dito. Dapat malinis ang anumang bagay na ipapasok sa puwerta.

Pumili ng panahon at lugar na hindi ka maiistorbo. Puwedeng makatulong kung mag-iisip ka ng katalik o sitwasyong nagpapataas ng iyong pagnanasa. Subukang hipuin ang suso at ari mo sa iba't ibang paraan at tuklasin kung ano ang nagpapakilig sa iyo. Walang tama o maling paraan—iayon lang sa masarap sa iyo.



Kawalan ng pagnanasa

➔ Kung nagahasa ang babae o napuwersang makipagseks, maaaring kailangan niya ng panahon, pakikipag-usap sa pinagkakatiwalaan niya o sa isang sanay na mental health worker, bago siya magkagustong makipagtalik muli.

Maraming bagay ang nakakaapekto sa lakas ng sekswal na pagnanasa ng babae o lalaki. Halimbawa, kapag masigla ang buhay—dahil may bagong relasyon o bagong trabaho—maaaring makadama ng dagdag na sekswal na pagnanasa ang babae o lalaki. Maaaring magbago ang pagnanasa ng babae kasabay ng takbo ng pagregla, o sa takdang panahon ng buhay. Karaniwan na mas kaunti ang pagnanasa kapag:

- napapagod ka mula sa mabigat na trabaho, kakulangan sa pagkain, pagkakasakit, o bagong sanggol.
- may inaalala kang bagay.
- may kapartner ka na hindi gusto.
- may takot kang makita o marinig ng iba habang nakikipagtalik.
- natatakot kang mabuntis o magka-impeksyon.

Kapag kulang sa pagnanasa ang babae, mas kaunti ang ginagawang natural na pampabasa ng katawan. Baka kailangang gumamit ng pampadulas tulad ng laway, para hindi masakit ang pagtatalik. Kapag kulang sa pagnanasa ang lalaki, mas mahirap tumigas ang titi. Baka mapahiya siya, at mahirapan pa lalo na tigas sa susunod.

Kung ayaw mo o ng kapartner mo na makipagtalik, sikaping magpasensiya sa isa't isa at pag-usapan ito. Magbigay ng panahon sa pagtatalik kapag pareho ninyong gusto, at subukang gumawa ng mga bagay na parehong nakakapataas ng pagnanasa ninyo.

Kung masakit ang pakikipagtalik

Hindi dapat masakit ang pakikipagtalik. Palatandaan ito madalas na may problema o maling nangyayari. Puwedeng masaktan sa pagtatalik ang babae kapag:

- ipinasok agad ng lalaki ang kanyang ari, bago pa nakarelaks o nabasa nang sapat ang babae.
- nakakadama siya ng pagkakasala o hiya, o ayaw niyang makipagtalik.
- may impeksyon o tumutubo sa ari o puson (tingnan ang p. 356).
- may pinsala dahil sa pagputol sa ari (tingnan ang p. 463).



MAHALAGA *Maaaring palatandaan ng seryosong impeksyon ang masakit na pakikipagtatalik, laluna kung katatapos lang manganak, makunan o magpalaglag, o kung may lumalabas (discharge) din mula sa puwerta. Magpatingin agad sa health worker.*

GAWING MAS LIGTAS ANG PAGTATALIK

Bakit dapat gawing mas ligtas ang pagtatalik?

Madalas may kasamang panganib ang pagtatalik, pero may paraan para gawin itong mas ligtas. Ginagamit namin ang terminong “mas ligtas” bilang paalala na hindi katumbas ng walang panganib ang mas kaunting panganib. Pero, puwede kang masagip ng mas ligtas na pagtatalik.

Tulad ng ibang impeksyon sa tao, ang mga impeksyong naihahawa sa pagtatalik (INP) ay dulot ng mga mikrobyo. Ang ibang mikrobyo ay sa hangin, pagkain o tubig dumadaan para maipasa. Sa pagtatalik naipapasa ang INP. Nagdudulot ng sugat o lumalabas sa ari ang ilang INP, pero madalas hindi mo malalaman kung may INP ang tao sa itsura niya. Maraming lalaki at babae ang puwedeng magka-INP na hindi nila alam.

Nasa balat ng ari ang mikrobyo ng ilang INP (tulad ng kulugo sa ari o herpes) at naipapasa sa pagdikit ng balat sa balat. Nasa likido (fluids) ng katawan ang iba (tulad ng tulo, chlamydia, hepatitis, syphilis at HIV). Naipapasa ito kung ang dugo, tamod o pamamasa sa loob ng puwerta ng may impeksyon ay madidikit sa balat ng puwerta, puwit, dulo ng titi o bibig ng ibang tao. Seryosong problema sa kalusugan ang kayang idulot ng lahat ng impeksyong ito. Ang HIV ay nakamamatay.

Kaya ang ibig sabihin ng mas ligtas na pagtatalik, bawasan nang husto ang pagdikit sa ari o sa likido ng katawan ng kapartner mo, maliban kung tiyak mo na wala siyang impeksyon.

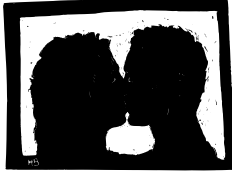


INP, 261
HIV/AIDS, 283



Protektahan ang sarili mula sa HIV at iba pang impeksyon na naihahawa sa pagtatalik: maglagay ng condom bago dumikit ang ari ng partner mo sa ari mo.

May klase ng seks na mas ligtas sa iba.



Ligtas ang halikan



Ligtas ang paghimas



Mas mababa ang kaligtasan ng oral sex—pero mas ligtas kung may condom



May panganib ang pagtatalik sa puwerta—pero mas ligtas kung may condom



Mataas ang panganib ng pagtatalik sa puwit—pero mas ligtas kung may condom

Paraan ng mas ligtas na pagtatalik

Dapat magpasya ang bawat babae kung gaano kalaking panganib ang handa siyang tanggapin, at anong hakbang ang magagawa niya para gawing mas ligtas ang pagtatalik. Eto ang iba't ibang paraan ng pagbawas ng panganib:

Napakaligtas:

- **Huwag makipagtalik.** Kung wala kang katalik, hindi ka malalantad sa panganib ng INP. Puwedeng piliin ito ng ibang babae na pinakamahasay para sa kanila, laluna kung bata pa. Pero sa karamihan ng babae, hindi ito posible o kanais-nais.
- **Sa isang partner lang makipagtalik,** na tiyak mong sa iyo din lang nakikipagtalik, at tiyak mong pareho kayong walang impeksyon mula sa dating katalik. Maaaring mahirap alamin ito.
- **Magtalik sa paghimas ng kamay sa ari** (mutual masturbation)
- **Gumamit ng condom sa pag-oral sex.** Nakakatulong na makaiwas sa herpes at tulo (gonorrhoea) sa lalamunan ang goma o plastik na panghadlang. Proteksyon din ito laban sa napakaliit na panganib ng HIV na makadaan sa mga maliit na sugat sa bibig.

Ligtas:

- **Palaging gumamit ng condom na latex (goma)**—para sa lalaki man o babae—sa pagtatalik sa puwerta o puwit.
- **Magtalik sa paraang hindi napupunta sa puwerta o puwit mo ang tamod ng kapartner.** Mas mababa ang panganib na magka-HIV sa oral sex. Kung pumasok sa bibig mo ang tamod, idura kaagad (o kung hindi man ay lunukin kaagad).

Iba pang paraan ng pagbawas ng panganib

- **Ipahugot sa lalaki ang titi bago siya labasan.** Puwede ka pa ring magka-HIV kung meron siya, at puwede ka pa ring mabuntis, pero mas mababa ang tsansa dahil mas kaunting tamod ang pumasok sa katawan mo.
- **Maaaring mapababa ng diaphragm ang panganib.** Para sa dagdag na impormasyon sa diaphragm, tingnan ang pahina 205.
- **Iwasan ang pagtatalik na tuyo ang ari.** Kung tuyo ang puwerta (o puwit), mas madali itong masugatan, kaya mas mataas ang tsansa ng impeksyon. Gumamit ng laway, spermicide o lubricant para padulasin ang puwerta. Huwag gumamit ng langis, lotion o petroleum gel kung gumagamit ka ng condom—puwedeng mapunit ang condom dahil sa mga ito.
- **Magpagamot sa anumang INP na meron ka.** Mapapadali ng isang INP ang pagka-impeksyon mo ng HIV o iba pang INP.

Dapat protektahan ng bawat babae ang sarili mula sa AIDS

Ang kuwentong ito ay maaaring mangyari sa kahit saang komunidad.

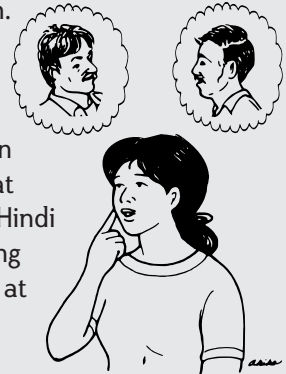
Ang kuwento ni Fatima: kailangang protektahan ng bawat babae ang sarili

Nakatira si Fatima sa isang bayan sa kanayunan ng Brazil—at namamatay siya mula sa AIDS. Edad 17 siya nang mapangasawa si Wilson, na namatay paglipas ng ilang taon dahil sa aksidente sa trabaho niya sa kooperatiba. Kinailangan ni Fatima na iwan ang kanyang sanggol sa mga magulang ni Wilson at pumunta sa lungsod para magtrabaho. Mabigat ang trabaho, at nangungulila siya.

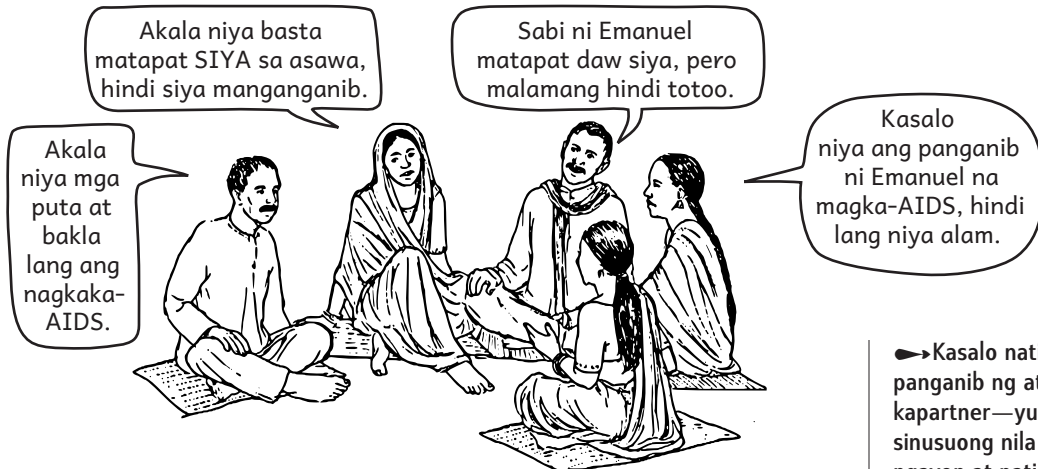
Nang malaman ni Fatima na magtatayo ang gobyerno ng highway malapit sa bayan niya, nagtrabaho si Fatima bilang tagapagluto para sa mga manggagawa sa konstruksyon para puwede siyang makauwi sa bahay. Dito niya nakilala si Emanuel. Guwapo siya, may pera at magiliw sa anak niyang babae nang bumisita sa kanya pagkatapos ng trabaho. Nang lumipat na ng lugar ang mga trabahador, nangako si Emanuel na babalik.

Bumalik nga si Emanuel, pero hindi siya nagtagal. May bago siyang trabaho bilang truck driver kaya palagi siyang nasa kalsada. Sa isip ni Fatima, malamang marami itong ibang babae, pero palaging nagsasabi si Emanuel na wala talagang iba. Nagkaroon sila ng sanggol na lalaki, pero maliit at sakitin, at namatay pagkalipas ng isang taon.

Paglaon, nagsimula na ring maramdaman ni Fatima na may sakit din siya. Iba't ibang gamot ang binigay ng nurse sa health center, pero walang nakatulong. Sa kalaunan ay pumunta siya sa ospital sa lungsod. Gumawa sila ng ilang pagsusuri, at pagkatapos sinabihan siyang may AIDS siya. Tinanong niya kung paano siya nagka-AIDS, at sinabi ng doktor, “Hindi ka dapat nakipagseks sa maraming lalaki.” Hindi naisip ni Fatima na nasa panganib siyang magka-HIV/AIDS—sa buong buhay niya, sa 2 lalaki lang siya nakipagtalik! Akala niya, mga bakla at babae sa prostitusyon lang sa syudad ang nagkaka-AIDS.



Bakit inakala ni Fatima na wala siyang panganib magka-AIDS?



► Kasalo natin ang panganib ng ating kapartner—yung sinusuong nila ngayon at pati yung ginawa nila noon.

May panganib na magka-AIDS si Fatima, hindi sa kagagawan niya, kundi dahil sa sekswal na ugali ng partner niya.

Ayaw kong malagay siya sa panganib, pero hindi ko alam kung paano sabihin ang nangyari...

Tingin ko dapat nagco-condom kami, pero baka kung ano ang isipin niya pag sinabi ko.



PAG-UUSAP TUNGKOL SA MAS LIGTAS NA PAGTATALIK

Kung sa tingin mo susuporta ang iyong partner sa kagustuhan mo sa mas ligtas na pagtatalik, subukan ninyong pag-usapan ang mga panganib sa kalusugan ng INP. Pero hindi ito madali! Tinuturo sa karamihan ng mga babae na hindi 'tama' na pag-usapan ang seks—laluna sa kapartner nila o ibang lalaki—kaya hindi sila sanay dito. Maaaring makipag-usap ang lalaki sa ibang lalaki, pero madalas hindi siya panatag kung kapartner ang kausap. Eto ang ilang mungkahi:

Tumutok sa kaligtasan. Kapag sinimulan mong pag-usapan ang mas ligtas na pagtatalik, baka sabihin ng partner mo na wala kang tiwala sa kanya. Pero kaligtasan ang isyu, hindi tiwala. Dahil puwedeng magka-INP ang tao na hindi niya alam, o magka-HIV na hindi galing sa seks, mahirap matiyak ng sinuman na wala nga siyang impeksyon. Magandang ideya ang mas ligtas na pagtatalik sa lahat ng magpartner, kahit na sa isa't isa lang sila nakikipagtalik.

Magsanay munang makipag-usap sa isang kaibigan. Hilingin sa isang kaibigan na magkunwaring kapartner mo, at mag-ensayo sa gusto mong sabihin. Pag-isipan ang iba't ibang bagay na masasabi niya, at mag-ensayo sa bawat posibilidad. Tandaan na malamang kabado rin siya sa pag-uusap, kaya sikaping ipanatag ang loob niya.

Huwag maghintay hanggang sa malapit ka nang makipagseks bago makipag-usap. Pumili ng panahon na maganda ang pakiramdam ninyo sa isa't isa. Kung tumigil kayo sa pagtatalik dahil may bagong sanggol o ginagamot na INP, sana ay mag-usap bago magtalik muli. Kung magkalayo ng tirahan o madalas na magbiyahe, pag-usapan na hangga't maaga ang pagprotekta sa sekswal na kalusugan.

Pag-aralan sa abot nang makakaya ang mga panganib ng di-ligtas na pagtatalik, at paano ang mas ligtas na paraan. Kung ang kapartner mo'y walang gaanong alam sa INP, sa pagkalat nito, at sa matagalang epekto sa kalusugan, baka hindi niya maunawaan ang tunay na panganib mula sa di-ligtas na pagtatalik. Makakatulong ang impormasyon na makumbinse siya sa pangangailangan sa mas ligtas na pagtatalik.

Gamitin ang ibang tao bilang halimbawa. Minsan makakatulong sa partner mo na gumaya kung malaman niyang ginagawa ng iba ang mas ligtas na pagtatalik.

Sabi ni utol, palagi na daw silang nagco-condom ngayon.



➔ Makipagtulungan sa komunidad para maturuan ang mga babae't lalaki tungkol sa condom at sa paggamit nito. Makakatulong itong maging katanggap-tanggap ang condom.

Sikaping masagot ang mga inaalala ng partner mo. Isa sa pinakamadaling paraan ng pagpigil sa impeksyon at di-gustong pagbubuntis ang condom. Pero marami ang ayaw nito sa simula.

Eto ang sagot sa madalas na reklamo tungkol sa condom:



“Sinubukan ko yan dati at hindi ko nagustuhan.”

- Minsan kailangan lang ng panahon para masanay sa condom. Subukang magkasundo na gagamitin ninyo ng dalawang linggo. Madalas natutuklasan ng magpartner na kasingsarap ang pagtatalik na may condom.

“Wala akong maramdaman kung may condom.”

- Gumamit ng maraming water-based na pampadulas. Nakakatulong itong mas sumarap ang seks para sa magpartner.
- Lagyan ng isang patak na pampadulas ang dulo ng loob ng condom bago isuot.
- Totoong may ibang pakiramdam ang pakikipagtalik na may condom. Pero sang-ayon ang karamihan na mas maigeng makipagtalik na may condom kaysa hindi na makipagtalik. Sa ibang lalaki, napapatagal ng condom ang pagtigas ng ari.

“Hindi tayo gumagamit noon, bakit natin uumpisahan ngayon?”

- Ipaliwanag na ngayong mas may alam ka na tungkol sa panganib ng di protektadong pagtatalik, naisip mo na mas magandang protektahan ang bawat isa.
- Puwedeng magdahilan ka lang na kailangan mong magpalit ng kontraseptibo.

“Ayokong ihinto ang ginagawa ko para magsuot ng condom”

- Maglagay ng condom sa mga lugar na madalas nakikipagtalik para hindi na tatayo at maghahanap pa.
- Puwedeng ilagay agad ang condom pag tigas ng titi, at ipagpatuloy ang paghipo at paghimas sa isa’t isa.
- Kung meron at kayang bilhin, pag-isipan na gamitin ang pambabaeng condom na puwedeng ilagay bago pa makipagtalik (tingnan sa p. 204).

“Di ko kayang bumili ng condom” o walang mapagkunan ng condom

- Maraming health center at mga organisasyon laban sa AIDS ang nagbibigay ng libre o murang condom.
- Mas maige na bagong condom ang gamitin sa bawat pagtatalik. Pero mas mabuti kaysa wala ang pag-ulit sa nagamit nang condom. Kung kailangang gawin ito, hugasang maige ng sabon at tubig ang nagamit nang condom, patuyuin, i-rolyo ulit, at itago sa malamig at madilim na lugar.
- Gumamit ng ibang paraan para mabawasan ang peligro. Halimbawa, mas ligtas sa magpartner kung huhugutin ng lalaki ang titi bago siya labasan.
- Kung walang condom, subukang takpan ang titi ng manipis at malambot na plastik.

“Parang hindi ko maramdaman na malapit tayo sa isa’t isa.”

- Subukang gawing sexy ang pag-condom. Aralin ang iba’t-ibang paraan ng paglagay ng condom at gawing bahagi ng “foreplay.”
- Kung sa tingin mo ay tapat ang relasyon ninyo at may test sa HIV at iba pang INP sa inyong lugar, puwedeng planuhin ang paghinto sa pag-condom. Parehong magpasuri, ipagpatuloy ng 6 na buwan ang pag-condom, at magpasuri ulit. Samantala, pag-usapan ang halaga ng kaligtasan, pagiging tapat, at pag-condom tuwing may ibang katalik.

Pagkilos para sa Pagbabago

AKTIBIDAD PARA MAPABUTI ANG KALUSUGANG SEKSWAL

Para mapabuti ang kalusugang sekswal, kailangang alisin ang mga hadlang dito, pati ang mga nakakapinsala na gender role. Matagal na proseso ito na maaaring ilang henerasyon abutin, pero sa atin mag-sisimula ang pagbabago. Sa maraming komunidad, may mga babaeng bumuo ng mga grupo para pag-isipan at pag-usapan ang mga isyung ito. Narito ang 3 aktibidad para magbunsod ng pag-iisip at aksyon.

Aktibidad: Paglalakbay sa nakaraan

Ang damdamin natin sa sekswalidad bilang babae ay naayon sa mga paniniwalang itinuro sa pagkabata at mga karanasan natin sa buhay. Para mapaunlad ang kasiya-siya at malusog na sekswalidad, importanteng maintindihan ang mga paniniwala at damdamin natin sa pagiging babae. Maaring gamitin ang aktibidad na ito kasama ang grupo ng mga babae para simulang pag-isipan ang mga papel batay sa gender.

Importanteng bigyan ang aktibidad na ito ng sapat na oras at payapang paligid. Baka lumabas ang mga matinding damdamin, kaya mas maige na lubos na magkakilala ang kalahok, o sanay sa pagtalakay ng personal na usapin ang grupo o ang tagapadaloy. Makakatulong din ang paggawa ng mga patakaran para mapalagay ang lahat (halimbawa, walang sasabad, o tatawa, o magsasabi sa iba ng mga napag-usapan ng grupo).

layos nang pabilog at komportable ang grupo. Sabihan na sila'y maglalakbay sa nakaraan. Ang tanawin ay ang kasaysayan ng kanilang sekswalidad. Pipikit, hihinga nang malalim, at iisipin noong sila'y mga maliit na batang babae. Sa malumanay na boses, magtanong ng mga katulad sa ibaba. (Ibagay sa grupo ang mga tanong). Hindi kailangang sabihin ang sagot, aalalahanin lang. Bigyan ng ilang minutong patlang ang bawat tanong:

- Paano mo unang nakuha na iba ang pagiging babae sa pagiging lalaki?
- Ano'ng naramdaman mo sa unang pagregla? Ano ang nasabi sa iyo bago dumating ito?
- Kumusta ang una mong pakikipagtalik? Ano sana ang inaasahan mo?
- Nag-aalala ka na ba na meron kang INP? Humingi ka ba ng tulong?
- Nanganak ka na ba? Paano ito nakaapekto sa damdamin mo sa sekswalidad? Habang buntis ka, inasam mo bang maging babae o lalaki ang anak? Bakit?
- Balik sa kasalukuyan, ano ang damdamin mo sa iyong sekswal na buhay?

Sabihan silang dumilat. Ngayong naala na nila ang ilang paghakbang sa kasaysayan ng sekswalidad, hikayatin silang ibahagi ito. Maghanda sa pagbigay ng emosyonal na suporta sakaling may mangailangan. Tapos ay ipasuri ito sa grupo:

- Ano ang nagtatakda sa pagiging babae? Ano ang nagtatakda sa pagiging lalaki?
- Paano mo natutunan ang kahulugan ng pagiging babae o lalaki?
- Ano ang gusto mo sa pagiging babae? Ano ang hindi mo gusto?
- Kung mapapanganak ka ulit na lalaki, gagawin mo ba? Bakit oo, bakit hindi?

Kung sobrang negatibo ang mga nasabi, bago matapos, hikayatin ang lahat na magbahagi ng kahit isang bagay na gusto nila sa pagiging babae. Mahirap man maging babae, hinuhubog tayo ng araw-araw na pagsisikap na maging malakas at matulungin sa iba.

Tapusin sa tanong na ano ang gusto nilang baguhin para maiba ang hinaharap ng kanilang anak na babae. Ano'ng pagkilos ang gagawin nila?

Aktibidad: Imaheng mga babae sa popular na kultura

Kung alam ng tao ang paraan ng paglaganap ng mga nakakapinsalang ideya sa sekswalidad at gender role, makakapag-isip sila kung paano ito babaguhin. Sa aktibidad na ito, masusuri kung paano nagtuturo ng gender role ang radyo, sine, sikat na kanta at patalastas.



1. Makinig sa ilang sikat na kanta sa radyo (i-rekord na kung may tape recorder), o ipakanta o ipaarte sa grupo. Makinig mabuti sa sinasabi ng kanta. Paano nilalarawan ang mga babae't lalaki? May kinakalat bang mga ideya tungkol sa papel at sekswalidad ng kababaihan? Magpasya bilang grupo kung nakakatulong o nakakasama sa kababaihan ang bawat mensahe tungkol sa gender.
2. Bumuo ng maliit na mga grupo. Bigyan ang bawat grupo ng patalastas na ginupit mula sa magasin o dyaryo, o kinopya mula sa billboard (pumili ng may babae). Tutukuyin ng bawat grupo ang sinasabi ng patalastas sa papel at sekswalidad ng kababaihan. Pagkatapos, magsama-sama ulit at ibahagi sa lahat ang mensahe ng bawat patalastas. Magpasya bilang grupo kung nakakasama o nakakabuti ito sa kababaihan.
3. Talakayin ang pagpalaganap ng mga mensahe tungkol sa kababaihan ng radyo, kanta at patalastas. Paano ito nakakaimpluwensya sa atin, sa ating mga asawa at anak?
4. Tukuyin ang mga ideya tungkol sa papel at sekswalidad ng kababaihan **na mahalaga at makakatulong** na palaganapin. Paano masasabi ang mga ideyang ito sa mga patalastas, kanta at sine? Ipagawa sa maliliit na grupo ang pagdrowing ng patalastas, o paghanda ng kanta o maikling dula na nagtuturo ng nakakatulong at malusog na mga ideya tungkol sa kababaihan. Ipaprisinta sa bawat grupo ang kanilang ginawa.

Aktibidad: Pagkilala sa mga balakid sa sekswal na kalusugan

Importanteng matukoy ang mga hadlang sa ligtas na pagtatalik. Sa aktibidad na ito, mapapakita ang ilang dahilan bakit hirap ang mga babae na protektahan ang sarili.

1. Simulan sa pagkukuwento, tulad ng “Kuwento ni Fatima” (p. 191). Talakayin ang buhay ni Fatima at Emanuel na parang nakatira sila sa inyong komunidad.
2. Magtalakayan sa kahalagahan ng pag-unawa sa mga peligro ng seks. Simulan sa pagtatanong, gaya ng: Bakit hindi nagproteksyon sa sarili si Fatima laban sa AIDS? Ano ang mga problema ng babaeng gaya ni Fatima kapag sinubukan nila ang mas ligtas na pagtatalik? Bakit hirap ang mga babae na makipag-usap sa kapartner tungkol sa mas ligtas na pagtatalik? Ano ang puwedeng gawin ng mga babae para kumbinsehin ang mga partner nila sa mas ligtas na pagtatalik?
3. Pag-usapan kung ano ang magagawa sa inyong komunidad para matulungan ang mga babaeng tulad ni Fatima. Talakayin kung paano ninyo malalampasan ang mga balakid sa mas ligtas na pagtatalik sa inyong komunidad. (Para sa mga ideya sa iba't ibang paraan ng pagkilos para sa mas ligtas na pagtatalik, tingnan ang p. 280.)

