**MODUL 7** **Abstinen**

**Aktiviti 6.1: Meneroka Abstinen – Kemahiran-kemahiran untuk Memastikan Abstinen Berjaya**

**Bahan-bahan**: Kertas Mahjong dan pen penanda, atau kapur tulis dan papan tulis.

**Aktiviti**:

(1) Perkenalkan aktiviti dengan menerangkan bahawa kegagalan untuk membuat keputusan yang betul tentang seks adalah salah satu sebab remaja dijangkiti HIV, lain-lain STD dan/atau mengalami kehamilan yang tidak dirancang. Jelaskan bahawa satu keputusan yang remaja boleh buat tentang seks adalah untuk tidak melakukannya-untuk menahan diri sehingga mereka lebih dewasa.

Pin dua helai kertas Mahjong yang berbeza dengan perkataan "Abstinens" yang ditulis pada setiap satu. **Minta remaja untuk menerangkan maksud abstinens**. Tulis respons mereka pada salah satu kertas Mahjong.

**Sekiranya mereka tidak melakukan perkara-perkara berikut, lakukannya sendiri:**

Abstinens adalah satu keputusan yang sengaja dibuat untuk menghindari sesuatu. Orang memilih untuk menjauhkan diri dari pelbagai perkara, seperti gula-gula, daging, produk tembakau, pengundian, alkohol dan/atau lain-lain dadah, dan/atau aktiviti seksual.

Orang memilih untuk menahan diri atas banyak sebab-sebab yang berbeza, seperti kesihatan (menghindari gula-gula atau lemak), kepercayaan agama peribadi (menghindari daging, alkohol), komitmen terhadap suatu tujuan atau seseorang (tidak mengundi dan/atau terlibat dalam beberapa tingkah laku) takut (hukuman, kesan negatif), dan tidak berminat.

Orang ramai mendefinisikan abstinens dalam pelbagai cara yang berbeza. Bagi satu orang, ia mungkin bermaksud tiada hubungan fizikal dengan pasangan yang berpotensi - tidak mencium, tidak memegang tangan. Bagi yang lain, ia mungkin bermaksud menjauhkan diri dari satu tingkah laku tertentu, seperti mengelakkan hubungan seks faraj.

Bagi tujuan latihan ini, abstinens membawa maksud tidak melakukan persetubuhan: faraj, oral, dan/atau dubur.

(2) Bahagikan kelas kepada empat kumpulan dan beri mereka 15 minit untuk menyenaraikan dan membincangkan sekurang-kurangnya 10 sebab mengapa remaja memutuskan untuk TIDAK melakukan seks.

Apabila kumpulan telah menyelesaikan senarai mereka, minta mereka berkongsi sebab-sebab yang telah mereka senaraikan dengan seluruh kelas. Catat alasan pada senarai induk menggunakan kertas Mahjong kedua.

     Remaja sepatutnya telah mengenal pasti beberapa perkara berikut, jika tidak, tambahkannya ke senarai:

**Kepercayaan agama, kepercayaan peribadi, tidak bersedia untuk seks, ingin menunggu sehingga mereka berkahwin, ingin menunggu tamat sekolah menengah, risiko kehamilan, risiko STI, tidak ingin membahayakan matlamat hidup, hubungan dengan ibu bapa, tidak cinta , tekanan rakan sebaya, tidak berminat**.

      Minta kelas untuk membincangkan sebab-sebab yang disenaraikan. Minta remaja untuk menilai sama ada setiap alasan adalah alasan yang "baik" atau "buruk" pada pendapat mereka untuk memilih abstinens. Sahkan bahawa setiap orang mempunyai alasan yang berbeza untuk memilih abstinens dan setiap orang patut dihargai dan dihormati.

     Jelaskan kepada kumpulan bahawa **abstinens hanya 100 peratus berkesan jika digunakan secara konsisten dan betul**. Tanya remaja apa yang mereka fikir anda maksudkan dengan kenyataan itu.

     Selesaikan dengan perbincangan berikut:

**Berdasarkan apa yang kami pelajari hari ini, adakah anda berfikir bahawa terdapat beberapa sebab yang baik untuk memilih abstinens daripada hubungan seksual?**

      Adakah sukar untuk membuat keputusan untuk tidak melakukan hubungan seks? Apakah perkara-perkara yang boleh dilakukan oleh seseorang untuk menolongnya meneruskan keputusan itu? Apa yang anda boleh lakukan untuk membantu rakan-rakan anda jika mereka memilih untuk mengamalkan abstinens?

Diadaptasi daripada *Life Planning Education: A Youth Development Program*