

Seks dan barah, untuk Wanita



Seksualiti adalah bahagian penting dalam kehidupan wanita. Ia melibatkan perasaan, fikiran, jati diri, tarikan dan tingkah laku terhadap orang lain, serta merangkumi keinginan dan fungsi seksual. Barah dan rawatannya malangnya boleh memberi kesan negatif terhadap seksualiti wanita. Contohnya, loya dan muntah dari kemoterapi boleh menyebabkan rasa tidak selesa dan keletihan yang seterusnya boleh menyebabkan hilangnya keinginan seksual. Seseorang juga mungkin kurang dapat berehat dan menikmati keintiman seksual kerana kesan emosi dari keguguran rambut dan perubahan berat badan pada imej dirinya.

Aspek seksualiti ini seringkali kurang mendapat perhatian kerana tumpuan biasanya adalah untuk merawat barah dan mengatasi kesan sampingannya. Tambahan pula, seksualiti adalah perkara yang sukar untuk diketengahkan bagi kebanyakan orang. Tidak semua pengalaman pesakit adalah serupa. Namun, bagi sesetengah orang, ini mungkin boleh mengurangkan mutu hidup mereka.

Apakah masalah yang biasa dihadapi?

Walaupun masalah berkaitan seksualiti boleh terjadi pada lelaki dan wanita, ada perbezaan yang perlu dipertimbangkan, bukan setakat perbezaan fizikal dan anatomi lelaki dan wanita.

Sebagai contoh, seksualiti wanita dan masalahnya berkait rapat dengan kesihatan psikologi dan hubungan dengan pasangannya. Sebagai perbandingan, kesihatan seksual lelaki berkait rapat dengan kesihatan fizikal dan fungsi seksual mereka. Misalnya, ereksi dan ejakulasi.

Beberapa masalah berkaitan seksualiti yang sering dihadapi oleh wanita termasuk:

- Keinginan seksual atau rasa ghairah semakin berkurangan (misalnya ekoran perubahan hormon, keletihan)
- Masalah pelinciran (misalnya akibat terapi radiasi ke pelvis)
- Hubungan seks yang menyakitkan (misalnya akibat penyempitan dinding faraj)
- Perubahan atau kehilangan sensasi (misalnya berkaitan payudara dan puting selepas payudara dibentuk semula)
- Perubahan fizikal akibat pembedahan (misalnya, saluran faraj yang dipendekkan)
- Kebimbangan mengenai imej badan (misalnya keguguran rambut, parut)
- Perubahan emosi (misalnya kegelisahan, ketakutan, tekanan)
- Masalah hubungan dengan pasangannya

Bagaimana ia boleh dirawat

Doktor atau jururawat anda akan memberi anda nasihat bergantung kepada masalah yang dialami atau yang dijangkakan serta faktor-faktor yang menyebabkannya. Sebagai contoh, anda akan diajar bagaimana meregangkan tisu faraj anda untuk mengelakkan penyempitan dinding faraj, jika anda menjalani rawatan radiasi di kawasan tersebut. Sekiranya anda mengalami pengurangan pelincir faraj, doktor atau jururawat anda mungkin mengesyorkan anda menggunakan pelincir faraj untuk meningkatkan keselesaan semasa melakukan hubungan intim. Anda mungkin akan dinasihatkan supaya merujuk kepada kaunselor seksual atau ahli terapi, jika perlu. Selalunya sukar untuk menimbulkan keprihatinan mengenai seksualiti anda kepada orang yang anda sayangi dan pasukan penjagaan kesihatan. Namun, ini adalah langkah pertama yang penting untuk menjadi lebih baik. Sekiranya anda lebih selesa membincangkannya dengan wanita lain, berbincanglah dengan salah seorang kaunselor wanita kami dari Jabatan Onkologi Psikososial. Beliau dapat membantu menghubungkan anda dengan perkhidmatan yang diperlukan untuk membantu mengatasi masalah seksual anda. Anda juga boleh merujuk ke bahagian seterusnya untuk mendapatkan beberapa petua mengenai apa yang boleh anda lakukan untuk mengatasi masalah tertentu.

Apa yang boleh anda lakukan

✓	X
<p>Tingkatkan keintiman fizikal dan emosi</p> <ul style="list-style-type: none">• Tunjukkan perasaan anda terhadap pasangan anda melalui gerakan seperti berpegangan tangan, memeluk, dan mencium• Luangkan lebih banyak masa untuk berkomunikasi dan saling mendengar secara aktif untuk mengekalkan keintiman emosi. Ini termasuk mengadakan perbincangan terbuka dan jujur mengenai fikiran dan perasaan anda.	<ul style="list-style-type: none">• Usah sembunyikan masalah seksualiti ini daripada pasangan anda. Ini hanya akan membuat anda dan pasangan anda itu semakin terasing dari segi emosi dan fizikal.• Elakkan daripada membuat andaian mengenai fikiran dan perasaan pasangan anda.
<p>Menangani keprihatinan aktiviti seksual</p> <ul style="list-style-type: none">• Bersabarlah antara satu sama lain. Mungkin lebih banyak masa dan usaha diperlukan untuk mengekal atau mendapatkan kembali keintiman yang pernah anda nikmati bersama sebelum barah dahulu. Beritahu pasangan anda jika anda rasa terlalu letih untuk melakukan aktiviti seksual, dan cuba bersikap terbuka terhadap cara-cara lain untuk merasai atau mewujudkan keghairahan seksual seperti rangsangan manual.• Cuba lakukan latihan <u>lantai pelvis</u>. Ini dapat membantu mengurangkan kesakitan semasa hubungan seksual	<ul style="list-style-type: none">• Jangan sembunyikan kesakitan anda daripada pasangan anda. Bersikap jujur kepada pasangan anda agar beliau dapat menghindari kawasan atau aktiviti yang boleh mencetuskan atau memburukkan lagi rasa sakit anda.• Jangan malu untuk bertanya kepada pasukan kesihatan anda jika dan bila selamat untuk melakukan hubungan seks, atau jika anda perlu mengambil langkah berjaga-jaga.• Jangan ragu untuk berjumpa dengan ahli terapi seksual, psikologi atau pekerja sosial

<p>dengan merehatkan dan menguatkan otot-otot dasar pelvis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan senaman seperti berjalan kaki, menari atau yoga lembut, untuk membantu meningkatkan tenaga dan kecergasan seksual anda. • Gunakan dilator faraj secara tetap jika dinasihatkan oleh doktor atau jururawat anda. Ini akan membolehkan tisu faraj mengekalkan keanjalannya dan mengurangkan sesak, sehingga rasa sakit dapat dikurangkan semasa persetubuhan. • Gunakan pelincir faraj untuk mengurangkan geseran faraj dan meningkatkan keselesaan semasa hubungan seksual. • Lakukan senaman relaksasi, bereksperimen dengan khayalan dan bercumbucumbuan dahulu untuk berhubung kembali dengan pasangan anda. 	<p>jika disyorkan oleh doktor atau jururawat anda. Mereka boleh memberi kaunseling dan terapi untuk membantu anda menghadapi masalah berkaitan seksualiti ini.</p>
<p>Uruskan imej badan & masalah emosi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuba cari masa yang tenang bila anda dapat berbicara secara terbuka dan jujur mengenai keprihatinan, ketakutan, atau kebimbangan anda dengan pasangan atau rakan rapat anda. Kadangkala berbual secara terbuka boleh 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan pendam masalah kepada diri sendiri. Sekiranya sukar bagi anda untuk mengemukakan masalah berkaitan seksualiti kepada orang yang anda sayangi, beritahu doktor, jururawat atau pekerja sosial perubatan anda.

<p>membuat anda merasa lebih baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pakai rambut palsu atau prostesis, dan berpakaian yang cantik-cantik untuk menjadikan diri anda kelihatan dan merasa seronok. Tingkatkan penampilan anda, untuk membuat diri anda kelihatan dan merasa hebat. • Makan makanan sihat dan bersenam secara tetap untuk menjaga semangat anda. Berlatih bernafas dalam-dalam atau lakukan hobi seperti mendengar muzik juga dapat membantu anda merasa lebih tenang. 	
<p>Isu-isu praktikal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingatlah bahawa barah tidak berjangkit dan pasangan anda tidak akan mendapat barah hanya kerana mencium, menyentuh atau melakukan hubungan seksual dengan anda. • Melakukan aktiviti seksual tidak menyebabkan barah anda tumbuh lebih cepat, dan juga tidak meningkatkan kemungkinan barah muncul kembali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jangan rasa bersalah atau malu untuk meminta pertolongan. Pasukan penjagaan kesihatan anda tidak akan menilai anda atau mengurangkan penjagaan terhadap anda.

Bila perlu berbincang dengan pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda merasakan bahawa masalah berkaitan seksualiti mempengaruhi kehidupan seharian anda, atau jika anda mengalami salah satu perkara berikut:

- Rasa sedih, kesepian, marah, bersalah atau malu dengan imej diri anda
- Sukar berhubung atau berkomunikasi mengenai masalah keintiman fizikal / emosi akibat barah

Sekiranya anda seorang pesakit NCCS, anda juga boleh menghubungi **+65 6436 8417** atau **+65 6436 8088** untuk membuat temu janji untuk bercakap dengan pekerja sosial perubatan / psikologi klinikal NCCS.

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Sumber yang berguna

- [Persatuan Onkologi Psikososial Amerika](#)
- [Persatuan Terapi dan Penyelidikan Seks](#)
- [Institut Barah Nasional: Masalah Kesihatan Seksual pada wanita yang menghidap barah](#)

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

TEMASEK
FOUNDATION

