

Seks dan barah, bagi Lelaki



Seksualiti adalah bahagian penting dalam kehidupan seorang lelaki. Ia melibatkan perasaan, fikiran, jati diri, tarikan dan tingkah laku terhadap orang lain, dan merangkumi keinginan serta fungsi seksual. Malangnya, barah dan rawatannya boleh memberi kesan negatif terhadap seksualiti seorang lelaki. Contohnya, rasa mual dan muntah akibat kemoterapi boleh menyebabkan rasa tidak selesa dan keletihan. Ini 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 terhadap 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 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 lelaki dan masalahnya, berkait rapat dengan kesihatan fizikal dan fungsi seksualnya, misalnya ereksi dan ejakulasi. Sebagai perbandingan, kesihatan seksual wanita berkait erat dengan kesihatan psikologi dan bagaimana mereka berhubungan dengan pasangan mereka.

Beberapa masalah berkaitan seksualiti yang biasa berlaku termasuk:

- Penurunan keinginan seksual atau keghairahan (misalnya akibat disfungsi erektil, keletihan)
- Masalah mencapai orgasme, atau ejakulasi awal (misalnya akibat kegelisahan)
- Perubahan fizikal dari pembedahan (misalnya pembuangan testis)
- Kebimbangan mengenai imej badan (misalnya keguguran rambut, kehadiran stoma)

Bagaimana ia boleh dirawat

Doktor atau jururawat anda akan memberi anda nasihat bergantung kepada masalah yang dialami dan penyebabnya. Sebagai contoh, ini mungkin masalah psikologi jangka pendek yang dapat diselesaikan setelah menguruskan tekanan dan kegelisahan anda. Bagi lelaki yang telah menjalani beberapa jenis pembedahan atau rawatan yang menyebabkan disfungsi ereksi, pilihan rawatan seperti ubat-ubatan dan alat boleh dibincangkan. Jika perlu, anda mungkin dinasihatkan menemui kaunselor seksual atau ahli terapi. Selalunya sukar untuk menimbulkan keprihatinan mengenai seksualiti anda kepada orang yang anda sayangi dan pasukan penjagaan kesihatan, tetapi merupakan langkah pertama yang penting untuk menjadi lebih baik. Sekiranya anda lebih selesa membincangkannya dengan lelaki lain, berbincanglah dengan salah seorang kaunselor lelaki 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

✓	✗
---	---

<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. • Lakukan senaman ringan seperti berjalan kaki, untuk membantu anda meningkatkan tenaga dan kecergasan seksual. • Amalkan senaman relaksasi, bereksperimen dengan khayalan dan bercumbu-cumbuan dahulu untuk meningkatkan keintiman dengan pasangan anda. 	<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 jika disyorkan oleh doktor atau jururawat anda. Mereka boleh memberi kaunseling dan terapi untuk membantu anda menghadapi masalah berkaitan seksualiti ini.

<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 membuat anda berasa lebih baik. • 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. 	<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>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 6306 1777** 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 lelaki yang menghidap barah](#)
- [Persatuan Barah Amerika: Mengubati Masalah Seksual untuk Lelaki dengan 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:

