

如何應付  
How to Cope : Sexuality & Cancer

# 性與癌症



癌症基金會  
CANCERFUND

**香港癌症基金會** 於一九八七年成立，目的是為癌症病人提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。

**基金會** 屬下的兩間癌協服務中心，統籌十五個癌症病人自助組織，成立互助網絡，為癌症病人和家屬提供心理諮詢和實質的幫助；同時也著重個人化的服務。

本刊物是《癌症資料小冊子》系列之一，詳述有關癌症診斷和治療的資訊，為癌症病人及家屬提供一些實用的貼士，以應付因癌症及治療而產生的各種副作用和情緒上造成的困擾。您也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

**香港癌症基金會** 提供的免費服務，全賴個人及商業機構的捐助。若您想支持香港的癌症病人，請與我們聯絡，您的捐款將直接令香港的癌症病人受惠。

**服務熱線：3656 0800 網址：[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)**

**捐款熱線：3667 6333**

### **香港癌症基金會**

香港中環荷李活道32號建業榮基中心2501室

電話：3667 6300 傳真：3667 2100 電郵：[public@hkcf.org](mailto:public@hkcf.org)

### **中環癌協服務中心**

香港皇后大道中99號中環中心地下G03室

電話：3667 3000 傳真：3667 3100

電郵：[canlinkcentral@hkcf.org](mailto:canlinkcentral@hkcf.org)

### **黃大仙癌協服務中心**

九龍黃大仙下龍邨昌樓C翼地下2-8號

電話：3656 0700 傳真：3656 0900 電郵：[canlink@hkcf.org](mailto:canlink@hkcf.org)



# 目錄

前言	3
有關性	5
性器官的解剖	7
引發性慾的階段	9
癌症和治療如何影響性反應	12
如何解決因癌症治療引發的性問題	26
如何面對身體形象的改變	30
克服困難的方法	32
患病對性的影響	33
癌症如何影響你的角色和人際關係	34
癌症病人健康的性生活	36
讓愛情與性生活長存	39
性與癌症－常被詢問的問題	41
回復正常狀況	44
圖表：女性因為治療引起的副作用	45
男性因為治療引起的副作用	46
誰可以幫忙？	47



## 前言

對於癌症病人來說，不論是否有伴侶，性是生活中非常重要的一部分，在某個階段，癌症病人會經歷一定的困難。

雖然癌症治療方法有相當的進展，存活率大為增加，但是被診斷患了癌症，仍然令人有喪膽的感覺。不少醫生或醫務人員不主動提及癌症治療對性生活可能產生的副作用，也造成癌症病人不面對這個話題。

癌症手術和其治療可能導致身體內部或外觀的改變，造成情緒上的沮喪，這些心理變化有的時候甚至超過癌症及治療對身體造成的影響。

當一切正常的時候，我們視身體的健康理所當然。不少人認為身、心和靈是互相關聯的，了解彼此間的影響，可以促進我們身心康復的過程。

多數的癌症病人在發現患上癌症前都有性生活。當疾病影響到性生活的時候，我們需要重新評估在生病以前的性生活。如果生病以前的性生活不好，在患癌後也難有改善。雖然如此，也有些伴侶因為攜手共同對抗癌症，反而增加了對彼此了解，讓感情提昇到新的境界。

癌症和治療可能會打碎生兒育女的夢想，原本你認為在未來應該發生的事情，現在不再理所當然。你也會擔心自己在配偶面前不再有吸引力。

這一類的問題往往比性生活受到影響更為嚴重。性生活可以帶來生理上的滿足，但是更多的人認為被需要、被接受、被疼愛和與所愛的人

在精神上合而為一的感覺，比美好的性生活更為重要。有的時候與伴侶談談心中的感受就已夠滿足。

得知患癌或在接受治療期間，如何存活是最重要的事情，在此時多數的人對性生活都缺乏興趣。內心中的憤怒、沮喪和哀傷也常常抑制了性的需求。有些人說：「能夠活著就值得感恩，不應該為缺乏性生活而煩惱焦躁。」

癌症病人可能第一次想到死亡，重新考量自己和伴侶、朋友和親戚之間的關係以及他們的信仰。當我們開始懷疑自己壽命有限時，不管這個憂慮是否合理，我們對性的態度就會有所改變。

英國曾經調查了八百位年紀在五十歲以上的男性，發現他們之中三分之一的人沒有性生活。其他的調查研究顯示結婚的夫婦中百分之十二的夫妻沒有性生活。所以，請不要認為性生活是婚姻生活中必要的義務和責任。性生活不是不可或缺，非有不可的。

當然，不論是否患有致命的疾病，性生活可以起紓緩和癒合的作用。性也可能引發內疚、恐懼和羞慚等負面的情緒，這些情緒更容易在病人身上引發。

我們希望這本小冊子可以給你一些建議，回答一些需要慎重對待的問題，並且告訴你在困難的時刻如何處理自己的身體和情緒。



## 有關性

性是非常個人的感受，性對不同的人有不同的意義。每個人的性態度與性行為都不同。在不同的時間，不同的地點和不同的情況，我們對性的感受和行為都可能不一樣。

這個章節我們會討論癌症以及治療帶來的影響，以及如何應對這些影響。

請記住，你是獨一無二的。談論「性」時，你需要集中在自己的需要和想望，而不是考慮什麼是「正常」的。你的性需要也不是固定不變的。你可以改變主意，尋找愉悅和交流的新方法。

### 談論你的性需要

性生活是我們私秘的領域，通常我們不會與陌生人公開的談論這個話題。你或許覺得與醫護人員討論性生活讓雙方都有些難堪。我們希望這個章節可以幫助你進一步了解性行為，幫助你向醫護人員直接提出與你的情況有關的問題。

在談論性時，往往因為找不到正確的字眼來表達而感到困難。討論我們身體與性有關聯的部位和器官，我們常常使用俚語或籠統的表述，但這樣做，可能導致困惑及誤解。這個章節會幫助你找到正確的用語來形容性器官或性行為。

難堪常使我們的舌頭打結，使我們無法表達自己。減少難堪的方法之一是將所有的問題事先寫下來，與人討論，或者把問題拿給可以回答的人看。

## 支持

與醫生會談時，有些人會覺得提起性問題很困難。其實醫護人員對這類的問題非常熟悉，醫院中也有一些特別護士可以回答這類的問題。

如果你不願意與人面對面的討論這個問題，你可以致電癌協中心熱線 3656 0800。性是多數人生活中重要的一部分，在討論之後可以給你一些安慰。醫護人員有的時候可能沒有想到要與你討論癌症或治療是否影響到你的性行為。但是他們會樂意回答你的問題。



## 性器官的解剖

早期階段伴侶之間的性關係往往是激情熱烈，到了後期互相依賴、彼此熟悉的情感則佔主要的部分。性行為或性態度也會改變，某個階段可以使對方高興的方式，在另外一個階段或者不起任何作用。

不論是你或伴侶患上癌症，如果對性問題能夠採取隨機應變和隨遇而安的態度，比考慮什麼是「正常」的做法更實際。你會發現癌症和治療意味著重新考慮如何給予和接受性的歡樂。

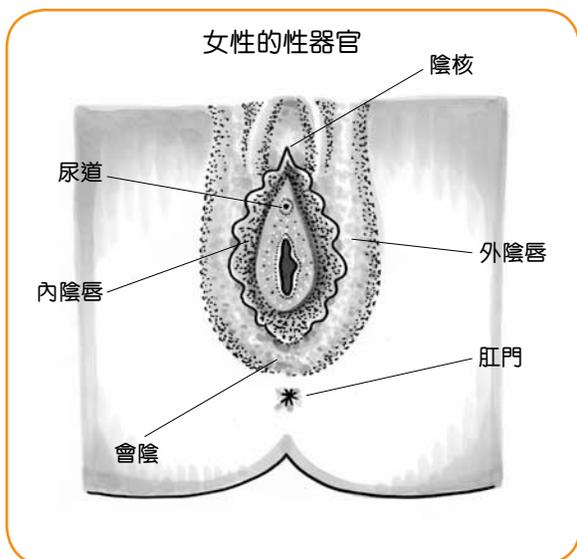
在了解癌症治療對我們身體發生的變化以前，先讓我們複習一下身體對性敏感的地帶以及他們對刺激的反應。

### 女性的身體

女性的性器官多在身體的內部，不像男性的那麼明顯。在體外有外陰唇，打開外陰唇，可以看到較薄的內陰唇。內外陰唇在上端結合，像防護罩般遮蓋著陰核。陰核沒有受到刺激時，只有豌豆那麼大。

在陰核下，是尿道口，然後是陰道口。在陰道口和肛門的中間部分區域叫會陰。女性身體內部的的性器官是子宮，子宮頸，輸卵管和兩個卵巢。

女性性感的地帶還包括乳房和

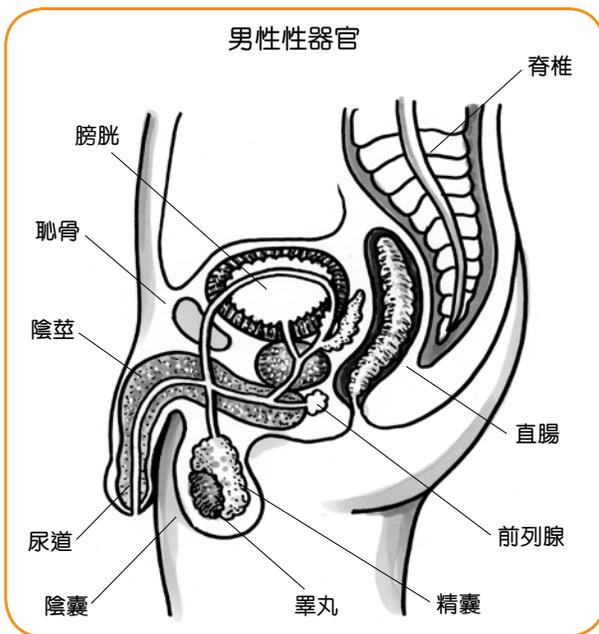


乳頭，被刺激的時候會變得敏感和堅挺。女性身體其它性感的部位還包括頸脖，膝蓋後部，臀部以及大腿內側，這些部位被觸摸容易產生性慾，被稱為性感區。

## 男性的身體

男性性器官很明顯因為其主要的部分都在身體之外，包括陰莖、睪丸和身體內部的前列腺。除非做了割包皮的手術，否則陰莖的尾端會被包皮覆蓋。陰莖頭的內側脊狀部分是男性最敏感的部分。以濕潤的方式愛撫刺激男性這個部分，是使他興奮最直接有效的方法。陰莖上端有個切口連接尿道，也是精子和尿液的出口。

在陰莖的尾端是一個由皺褶皮膚覆蓋的囊袋-陰囊。陰囊內有睪丸。睪丸製造的精子會經過內管，並與其他的液體混合成為精液。男性射出的精液中，只有百分之十是精子，其他液體是為了滋養精子並協助精子游向卵子。



男性另外一部分的生殖系統—前列腺是在骨盆深處，包圍著尿道最前面的一段，也就是與膀胱連接的一段。前列腺製造精液，並且幫助男性在高潮時創造一種強烈的感受。陰莖、睪丸和肛門是男性的性感地帶。男人的胸部和乳頭也很敏感。其它的敏感地帶則因人而異。



# 引發性慾的階段

男女對「性」反應的不同是天生的，但是也有一些是期望或不同文化傳統的產物。在一對溫柔的關係中，這些都可以改變。

## 對性的渴求

一般來說，大家都接受男人和女人對性的要求不一樣。譬如，大多數的女人發現在月經的週期，懷孕或哺乳其間以及停經後對性有需求有改變。對很多的女性來說，性慾強弱取決於與伴侶的感情和關係。

## 性的刺激

在性刺激的階段，我們同時準備性交。性交情緒的產生，可能只是看到一個自己喜歡或渴望的人，或者被我們所愛的人觸摸，或者觸摸生殖器，或是只是性幻想等等。性興奮可能達到高潮，也可能達不到高潮。

## 興奮期

身體處於高度的興奮狀態。身體在這個階段非常敏銳。

## 性高潮

性高潮是身體經過一系列有節奏的收縮。譬如，當男性射出精子時，當女性的骨盆、子宮和身體的肌肉收縮時。生理上的改變與心理上強烈的感受，使得性高潮讓人覺得滿足。雖然癌症和治療可能阻礙高潮的經驗，但總有辦法處理。

## 性慾的解除

這是在性刺激和高潮以後的階段。這個時候身體會回到原來的狀況。男性通常無法在短時間內再度興奮，但許多女性如果即時再被刺激，可以又一次達到性高潮。但是當年齡漸長，不論是男性或者女性，能夠一再興奮的能力會越來越弱。

## 情緒對性慾和性衝動的作用

當我們的性慾被喚醒的時候，我們對性的渴望和衝動會使我們的行為不同。對性的渴望不是固定不變的，在人生不同的階段都可能有所改變。

降低性渴望的因素包括：

- 疲倦
- 壓力
- 情緒改變(譬如焦慮)
- 改變避孕的方法
- 對自己身體不滿意
- 人際關係遇到問題
- 過去性經驗的創痛
- 過量的藥物或酒精
- 對一成不變性生活的厭倦

我們的心理狀態對性的慾望有極大的影響。如果你很沮喪、焦慮或擔心癌症治療對人際關係帶來的影響，在這種情況下，你的性慾很難被喚起。

## 生理對性反應起的作用

在性欲被喚起的不同階段，身體需要充分地配合。譬如，在性刺激、興奮、高潮階段都需要身體血液充分供應，骨盆附近的神經運作正常以及體內荷爾蒙的供應平衡。



# 癌症和治療如何影響性反應

## 慾望的失調

許多人在癌症治療期間失去了他們對性的興趣。原因顯而易見，當時他們的首要之急是生存，在一段時期「性」都不會是重要的考慮，這種現象是正常的。痛苦、焦慮、沮喪、關係、金錢和事業等問題，都可能對性慾望有打擊作用。

同樣，癌症和其治療也可能造成病人的疲倦。此時，如果伴侶對性的要求的頻率和你不同，在治療後情況可能有如雪上加霜，造成障礙。

每個人對癌症治療副作用的反應可能不同，很難正確的預測癌症及治療會如何影響你。有些人需要適應自己身體和情緒的改變，或者發展一些新的模式來給予和接受性歡樂。你的性經驗、態度、性生活以及伴侶的態度等等，都會影響到目前的情況。

無論治療的副作用有多糟，並不代表你的性生活被摧毀。透過支持與真誠的溝通，即使性生活的方式可能與前不同，仍然可以享受令人滿足的性生活。

另外，也有人擔心癌症會透過某些方式傳染等，但是這些都是沒有根據的錯誤觀念。

讓我們看一下癌症和其治療產生的問題中，那些對性的表現和歡樂會造成阻礙？

癌症及治療可能在四方面影響你的性行為：

- 影響身體給予和接受性歡樂的能力
- 影響你對自己身體的看法和想法
- 影響你的感受，包括恐懼、悲傷、憤怒和歡樂
- 影響你的角色和人際關係

這四點的聯繫非常重要。如果一方面出現問題，其他方面也會受到影響。當一個人生病，同時會影響伴侶的情緒，以及接受、給予性歡樂的能力。如果這種情況發生在你或伴侶的身上，要了解這可能只是暫時的情況，即使這是長期的，甚至永久的，你也可以改變過去的做法來適應目前的需要。在癌症和治療的威脅下，你仍然能夠摸索並學習在性生活方面感覺良好。

許多癌症病人表示，在癌症治療後的幾個月甚至幾年中，他們覺得疲憊不堪，一點力氣也沒有。在這種情況下，疲倦導致失去「性」趣。可能完全不願意有任何性行為。

在多數的性關係中，通常一方對性的需要比另一方高。癌症會使這個差距加大。如果伴侶改變了對性需要的程度，會使另一方難以適應，加深了癌症帶來的複雜性。

## 外科手術

任何形式的外科手術，即使不涉及生殖器，都可能影響我們的性生活。無論如何，直接對生殖器的癌症治療，常常會有相當明顯的影響。

## 外科手術對女性的影響

### • 子宮切除術

子宮切除術包括切除子宮與子宮頸。

子宮一旦被移除，外科醫生會將陰道上端縫合。這會使陰道比從前短。有的時候，一個或兩個卵巢也會被切除。

長度被縮短的陰道通常不是問題，但是在切除後，手術的傷口需要時間癒合，女性會擔心陰莖插入是否會影響傷口。在此時，伴侶需要特別的溫柔，最好能嘗試各種不同的姿勢。女性在上的姿勢可以幫助女方控制插入的深度。

子宮切除術可能會破壞陰核附近的神經，影響女性達到性高潮的能力。多數的婦女表示在手術後他們仍有性高潮，但是，她們對性高潮的經驗與前不同。現在外科醫生動手術時都非常當心和節制，以免影響到這部分的神經。

### • 卵巢切除術

如果兩個卵巢都被切除，就會產生絕經的現象。這些症狀的出現比自然的更年期絕經(熱潮紅、情緒急躁、陰道乾燥和慾望降低等現象)要迅速並強烈地多。

醫生會給開處激素，這些替代性的激素可以幫助身體系統回復正常。你需要與醫生作全面的討論。

### • 全乳切除或硬塊切除

「全乳切除」會使身體的形象改變，也可能影響你的「性」趣，特別是對那些刺激乳房能夠引起性慾的女性。有些人表示全乳切除對她們有很大的影響，覺得自己不再是一個完全的女人。她們需要逐漸化解因手術帶來生理和心理的困擾與創傷。

「硬塊切除」只是切除乳房的腫瘤以及周圍部分，而不是整個乳房。即使這樣，仍然會影響女人對自己身體的感覺，以及對乳房的知覺。

### • 腹腔－會陰切除

腹腔－會陰切除是移除大腸腫瘤手術之一。這個手術可能會影響連接子宮、陰道和陰核的神經。雖然現代手術的目標致力於不傷害身體這部分的神經，但是腹腔會陰的切除手術後，有些女性表示在性高潮時的感覺與前不同。

### • 外陰道的手術

動外陰道的手術並不常見，通常包括切除內外陰唇、陰核以及區域性的淋巴腺。你仍然可能有性高潮的感覺，因為陰道內與從前一樣，所以陰道內的感覺不會有所改變。但是如果陰核被移除，經驗性高潮的可能性就不高。

## 外科手術對男性的影響

### • 前列腺切除手術

切除整個前列腺後，百分之九十的男士表示不舉。這種現象在手術後立即產生，可以說是永久性的。面對不舉的問題有不同的方法，

稍後我們會討論。現代手術注重避免觸及身體這部分的神經，以減少這類問題。雖然如此，仍然有許多男性不舉。

### • 腹腔 - 會陰切除手術

大腸癌患者在腹腔-會陰切除時可能影響控制男性性功能的神經。這會影響陰莖的挺立和享受性樂趣。如前所說，可能有不射精的高潮。現代手術注重避免觸及身體這部分的神經，以減少這類問題。即使如此，仍然有人會不舉。

### • 睪丸切除術

**切除一個睪丸** - 患得睪丸癌的病人通常會切除一個睪丸。這不會造成不育，通常也不會影響性行為。在手術結束後，如果開始性生活，不要對手術部分施加任何壓力。一些男性形容在這個階段的性高潮，與以前高潮時相比，陰囊的收縮可能會造成不舒服。射精的數量也比前減少。

**切除兩個睪丸** - 如果兩個睪丸都被切除，例如，為了治療前列腺癌，將造成不舉，也無法懷孕。

## 外科手術對男女性的影響

### • 造口

如果因為大腸癌、膀胱癌、惡化的子宮頸癌或卵巢癌，使你需要在腹部動手術開一個造口，此舉對生殖器附近的神經以及血液供應可能受到永久性的損害，造成男性的不舉。至於造口如何影響女性的性慾和高潮還不清楚，不過造口可能造成某些性交體位不舒服。

在性交前換造口袋可能減少了性交的隨機性，也有人會擔心造口會洩漏。造口護士會告訴你造口對性可能產生的作用與效果，並給你一些有用的建議。

### • 切除淋巴結

治療的一部分如果包括切除淋巴結，可能會造成這些淋巴結附近的腫脹。例如說，如果乳癌治療必須切除腋下的一些淋巴結，受影響的手臂就會腫脹。如果切除鼠蹊部的淋巴結，可能會造成腿部的腫脹。

腫脹的部分叫做淋巴水腫。淋巴水腫可能因為身體形象改變讓你覺得難堪或沒有安全感；受影響的手臂和腿部也會感到不舒服。在性行為的時候，你也需要找到適當的體位以避免手臂或腿部受到壓力。

## 放射治療

放射治療是利用高能量射線來破壞癌細胞，同時盡可能地對正常的細胞造成最低程度的損害。放射治療常常造成疲憊（是那種休息也難已恢復體力的感覺），這種感覺可能會持續幾個星期或幾個月。在這段期間，性交的念頭根本不會出現。

## 放射治療對女性的影響

### • 放療與懷孕

放射治療對未出生的寶寶會造成嚴重的損害。如果你還未到更年期，在做放射治療以前，醫護人員可能會請你做懷孕測驗。在放射治療期間，你需要用有效的避孕措施，請與醫護人員討論避孕事

宜。

如果在診斷患得癌症以前或者放射治療以前懷孕，你需要與醫生仔細討論並分析繼續懷孕的優點和缺點。有時候也可能在嬰兒出生後再做放射治療。這取決於你患得的是哪種癌症、癌細胞擴散的範圍以及懷孕的月數。做決定之前，你需要詳細地與醫生討論，全面地了解你所需要承擔的風險以及其他變通的做法。

### ● 在骨盆附近的放射治療

對於女性來說，任何在骨盆附近做的放射線治療，譬如直腸癌、膀胱癌或子宮頸癌等，都會影響卵巢和女性激素的製造。在多數的情況下，卵巢會永遠地停止製造激素。當然，對於已經絕經的女人來說，影響會比那些卵巢仍然活躍的人小得多。醫生會給你激素補充劑，以減少絕經後產生的現象。請和醫生詳細地討論。由於不能確定你是否停止排卵，避孕措施仍有必要。

在骨盆附近使用放射治療，可能造成陰道潰瘍流血，需要幾個星期甚至幾個月才能復元。這種情況會使陰道狹窄和缺少彈性，不論對女性或其伴侶來說，插入方式的性行為都會有困難。你可能需要使用陰道擴張器，使陰道逐漸擴大，同時使用潤滑劑，以保持陰道壁張開和柔軟。定期的性行為可以預防和減少陰道萎縮。

也有些婦女在接受放射治療時，沒有受到任何陰道副作用的影響，在這種情況下性生活就完全安全，但避孕措施在這個階段仍然需要繼續進行。

## 放射治療對男性的影響

在身體任何部分做放射治療都會造成疲憊，疲倦將直接影響放療期間或之後的性需求。

### • 射精有刺痛感

治療不久後，有些人在射精的時候感到尖銳的疼痛。這是因為放射線刺激了尿道。通常在治療結束後的幾個星期，這種現象就會消失。

### • 不舉

骨盆附近的放射治療可能造成男性不舉。生殖器附近的放射治療很可能會減少睪丸素的分泌，因而降低性慾。對於前列腺癌、直腸癌和膀胱癌的患者來說，放射治療會影響性功能。

百分之七十的前列腺癌患者，在放射治療後難以維持陰莖挺立。放射治療剛開始時這種現象還不明顯，但是隨後一、兩年越來越嚴重。有些人開始時能夠挺立，但隨後又不舉；也有些人完全不舉。不舉的原因，一方面可能是因為神經受到損傷，或者是因為對陰莖輸送血液的血管受傷，無法讓足夠的血液進入陰莖。

### • 射乾精

對於那些陰莖仍然能夠挺立的人來說，射精時將無法射出精子。在性交時，你仍然會感到升起的快感，但是到射精時，精子會轉到膀胱而不是陰莖。解尿時，精子會使尿液渾濁。這對你的身體不會造成任何傷害，但是無法再生育的事實，可能讓你沮喪。

## • 克服陽萎

治療後，有一些方法可以幫助部分男性避免陽萎。詳情請參照28頁。

## • 不育

在骨盆附近的放射治療可能造成不育。對身體其他部分的放射治療，也可能影響性器官，造成不育。如果你希望有子女，當這種情況的發生時，會特別令人沮喪。詳情請參考閱讀第24頁。

## 化學治療

### 化療對性生活的影響

化學療法是利用抗癌藥物殺死癌細胞。一些化療的副作用包括疲倦、噁心、嘔吐、虛弱或者缺乏體力，這些現象都很難使人產生性慾。當然，這些副作用都可能用藥物治療。

當化學治療結束後，你的性慾通常會復返。遺憾的是，如果化學治療引致頭髮脫落、體重降低，可能讓你覺得自己不夠性感，讓人很難想到性。有些止嘔藥也可能降低性慾，一旦停止服藥，性慾又會復返。

### 化療對女性的影響

由於一些化學治療的藥物會傷害卵巢，也可能改變激素的製造。雖然經期被擾亂，但是不一定完全停止作用，你仍然有可能懷孕。請和醫生詳談如何避孕。

疲倦或激素的改變也可能降低或難以引起性慾。有些藥物可以幫助增加或改善性慾。請詢問你的醫生。

化學治療可能使絕經的現象提早到來，其中包括：熱潮紅、情緒焦躁、睡眠受到影響、陰道乾涸以及性行為後輕微流血。

對正在進行化學治療的女性來說，陰道受到細菌感染是常見的現象。醫生可以為你開處藥方。

### • 化療與懷孕

如果在診斷癌症以前或者在化學治療以前懷孕，你需要與醫生仔細討論繼續懷孕的優點和缺點。有時候嬰兒出生後再做化學治療也有可能。這取決於你患得的是哪種癌症，癌細胞擴散的範圍以及懷孕的月數。做決定之前，你需要完全了解自己所需要承擔的風險以及其他變通的做法。

### • 化療期間的避孕措施

雖然化學治療可能降低生育能力，但是對正在進行化療的女性來說，仍然有可能懷孕。女性的配偶如果患得癌症，也可能使女方懷孕。

無論是男性或者女性，在化療期間都需要做好避孕的措施，以免化學藥物會傷害嬰兒。化學治療的副作用，譬如噁心和腹瀉，可以降低避孕藥的效用，因為這個原因，醫生會建議你在化療期間以及一年後，使用避孕套或子宮帽。

## • 不育

不論男女，因為化學治療用藥不同，都可能造成暫時或永久性地不育。在化學治療前，需要與醫生仔細討論不孕的風險。伴侶參加討論也很重要，所以兩人都了解所有的可能性以及分擔彼此的感受。

## 化療對男性的影響

在化療期間，有些人因為疲倦與嘔吐，使得他們的性欲降低。但是在化療結束後，又會恢復正常。

有一些化療藥物對生育不會有影響，但有些藥物可能減少精子的數目或者在性交時影響精子讓卵子受孕的能力。無論如何，在性交時，你仍然可以與接受化療前一般勃起以及達到高潮。

不論是男性還是女性，化療都會影響生育。如果這點對你們的關係至關重要，請先與你的醫生商量。

如果你仍然想生育子女，在化療前，你可以將精子存在精子銀行，以便日後使用。在必要的情況下，你可能被要求在幾個星期內多次收集精子，冷凍儲存，以便日後讓你伴侶的卵子受孕。

如果化學治療造成不育，這個現象在治療結束後可能會繼續；但是也有一些人發現又能重新製造精子，恢復生育能力。有的時候需要幾年的時間才能夠回復生育。治療結束後，醫生可以定期計算精子的數量以檢查你的生育能力。

青春期的男孩子也要注意會有不育的風險，如果可能的話，在治療之

前先儲存精子。請與醫生討論儲存精子的事宜。

## 激素治療

有些癌症會受到身體自然產生的激素影響。激素治療是使用藥物或注射來改變激素的分泌。

### 激素治療對女性的影響：

由於乳房和子宮內膜的癌細胞需要激素，所以使用激素治療很有效，譬如三苯氧胺(Tamoxifen)可以防止雌激素(estrogen)附著乳癌細胞成長。

通常在手術後，醫生會給予乳癌病人激素治療，其副作用比化療少。有些女性抱怨服用三苯氧胺治療乳癌時，出現的症狀與絕經相似：疼痛、乾燥、陰道有排泄物、陰道緊縮、失去性慾等。但是多數的人沒有這類的副作用。其他的激素治療也可能造成疲憊或陰道乾涸，影響性慾。

醫生可能將一種叫Zoladex的藥給未到更年期的婦女。使用Zoladex可以減少卵巢製造與性有關的激素，在服用Zoladex的一至二年間，性慾會降低，月經停止，更年期的症狀會出現。一旦停止服用，性慾就會逐漸恢復正常，其他的副作用也會自然消失。

### 激素治療對男性的影響：

如果男性的前列腺癌已經擴散到腺體以外，醫生可能會採取降低睪丸素分泌的治療。做法包括切除睪丸或給予女性激素，或兩者並行。最

近幾年，經常採用的方式是皮下注射，以停止腦下垂體製造男性激素(請參照香港癌症基金會出版的《前列腺癌》)。醫生也可能要求病人服用一種停止睪丸製造激素的抗雄激素的藥片。皮下注射如果與服藥雙管齊下，效果往往更加顯著。

雖然藥片對性功能的副作用較小，但遺憾的是，多數的情況下是注射和藥片同時進行。如果你對這個問題關心，請與醫生討論。

減低睪丸素生產對男性的性生活有很大的影響，譬如，需要性生活的需求降低，即使想要有性生活，往往不舉或挺立的時間有限。男子的睪丸如果被切除，自認為不再是「男子漢」的感受是可以了解的。有些男性發現他們的精子比以前減少；但是無論是外科手術或者是技術治療，都不會使他像個女人，這些擔心都是沒有必要的。

談論癌症治療對性生活的影響很難啟齒。找一個你願意談這個問題的醫療專業人員，或者請他介紹這方面的專家。醫療人員可能不會問你有關性生活的問題，但是他們會樂意介紹一個這方面的專家給你。

雖然這看起來很像一連串的性困難，但是其影響取決於個人的情況和其他的因素。即使遭遇許多困難，但是仍然可以有一個能夠接受的性生活。香港亦有性康復輔導服務，詳情請電癌協中心熱線3656 0800查詢。

## 對不育的感受

不少人發現手術、化學治療或放射治療會使他們無法生育子女後，情緒低落。對於那些準備生孩子人來說，會是很大的打擊。對不同年紀的人來說，不育帶來失落感可能非常痛苦和沮喪。有些人甚至覺得失去了自己重要的一部分，而認為自己不再女性化或男性化。身體形象

的改變，譬如不舉或絕經的症狀，都會進一步地影響你的自信。

面對無法生育的風險，每個人的反應可能不同。有些人很快就接受，同時感覺全力應付癌症更重要。也有些人在開始治療的時候，似乎平靜的接受這個事實，但是在治療結束後，他們才了解這情況對自己的打擊，重新整理自己的生活。

反應沒有正確或錯誤。在治療以前，你需要與醫生詳談，以了解自己有哪些選擇。

如果你的情緒反應強烈，你可以與社工或專業輔導人員晤談，你的伴侶也可能有這些方面的焦慮和顧慮，也需要諮詢。

醫生可以為你介紹不育方面的專家，以為將來打算。你也可以致電癌協熱線 3656 0800。



# 如何解決因癌症及治療所引發的性問題

## 性慾不協調

如果暫時不想要有性行為，你需要明確的告訴自己的伴侶。怎樣說而不讓他覺得被拒絕很重要。你可以告訴他雖然不想有性行為，但是想給對方一個長長的擁抱，希望能夠倚靠著對方。如果你的伴侶覺得喪氣，自慰或許會有幫助，不論是獨自做或兩個人一起進行。

如果你覺得疲憊（那種休息也不能減緩的持續疲倦）和缺乏精力，或許可以換一種做愛的方式。選用一些身體受到支撐，不需要太多精力的體位，可以減少張力。性交的時間寧短勿長。這些選擇都可以透過溝通取得共識。如果你與伴侶之間的關係緊張，可以透過心理諮詢找尋解決的方法。

## 性交時疼痛

在盆骨手術或者放射治療後的性交可能會感到疼痛。服用的藥物也可能減少陰道的潤滑液。另外疼痛也會減少性慾，降低性的需要。承受痛苦可能導致對疼痛的恐懼，導致陰道乾涸；緊張又使人無法達到高潮。

疼痛的原因很多，與你的伴侶溝通很重要。告訴伴侶哪些姿勢讓你疼痛，兩人共同尋找最適合的體位或做愛的方式。疼痛的原因可能很容易解決。如果你感覺痛，一定要告訴醫生，醫生可以為你檢查，幫助你找到疼痛的原因和建議解決的方法。

如果恐懼痛苦，也許應該由擔心疼痛的人決定性交時插入的深度和速度。另外在接近射精時插入，也有助於縮短做愛的時間。

服用止痛藥後再性交，也會有幫助。在性交時使用枕頭或坐墊可以使你受到支撐，幫助你找到舒服的體位。側邊對側邊的性交可以減少體重對疼痛傷口的壓力。

## 陰道的問題

癌症對盆骨地區的治療如化學治療、激素治療或放射治療，都可能造成陰道的问题，其中包括陰道的乾涸或變窄，潰瘍和感染。這些問題都會使性交疼痛。

### 陰道乾

陰道的乾涸可以在陰道範圍塗抹霜膏或膠液，幫助潤滑。霜膏或膠液的種類很多，有的需要醫生處方，有的可以直接從藥房購買。

### 陰道狹窄

盆骨的手術或在放射治療後可能會發生陰道狹窄的現象。在治療之後，醫生會建議你使用陰道擴張器。擴張器可以預防陰道兩壁黏合，通常與潤滑劑一同使用。醫生或醫療人員可以提供擴張器。另一個解決陰道狹窄的問題就是定期正常的性交。

### 陰道潰瘍

放射治療也可能造成陰道潰瘍，產生輕微的流血；可能需要幾個星期甚至幾個月才能復元。如果在性交後有不正常的流血，你需要告訴醫生以做檢查。

## 陰道感染

有些婦女在放射治療或化學治療後發現陰道很容易感染鵝口瘡。這是因為陰道部分酸性增加的結果。酸性過多會使正常的有機體過度的生長。如果你注意到下體有乳白色的排泄物，或者陰道發癢，而且越抓越癢，你可能就感染了鵝口瘡。鵝口瘡很容易治療。在藥房可以買到膏藥。如果你有性生活，你的伴侶也需要塗擦。

如果治療對你的陰道沒有產生任何的副作用，在放射治療或化學治療後採取穿透式的性交是完全安全的。如果有懷孕的可能，你需要確實做到避孕，醫生可以給你建議。

## 女方的性慾減弱

Viagra和類似的藥品可以增加女性的性慾以達到性高潮，也會增加陰道的潤滑，以減少性交時的疼痛。

## 男性在手術後不舉

不少男性在盆骨附近的手術或放射治療後不舉，但是手術也許不是唯一的因素。

研究顯示許多男性抱怨手術後產生性的問題，其實和他們的生殖器無關。所以不應把所有的問題都歸罪於手術。這其中可能有自己也不清楚的心理因素。

即使手術傷害了一部分的神經，造成不舉，但這也不是說你的性生活就到此停止。有些男性發現在一段期間後，他們的陰莖逐漸恢復作用。許多人不知道半挺立的陰莖也可以發揮作用，也可以給對方性的滿足。最好的方法是由配偶在上位，引導陰莖入內。擴大不同方式的

性活動，包括口交、互相觸摸、增加自慰或者使用震動器都會引發你與伴侶的性慾。

### **以服藥、真空泵或注射以治療不舉**

如果不舉或者陰莖無法挺立，很多方法可以改善這個現象。但是請記住，這些方法可以使你的陰莖挺立，但是不一定可以為你帶來性慾。除了藥物外，還可以使用真空泵和注射等可以減少無法挺立的問題。請教醫生以了解這些方法的利弊以及是否對你有幫助。



## 如何面對身體形象的改變

我們對自己外表在大腦中有一個畫面。這個畫面也許並不是我們外表真實的情況，但卻是我們認為的自己形象。在一生中，我們的外表不斷地在改變。即使沒有癌症或治療，我們外在的形象仍然緩慢地，不停地改變。

身體形象的改變可能讓人極度沮喪，甚至超過癌症治療對身體的影響。當外表遽然有戲劇化的改變時，很多人措手不及，認為自己外表不正常。與這種感覺伴隨而來的是羞辱、難堪、自卑和憤怒。如果外表改變很明顯，其他人對你的反應更會加深這些負面的感受。

### 隱藏改變

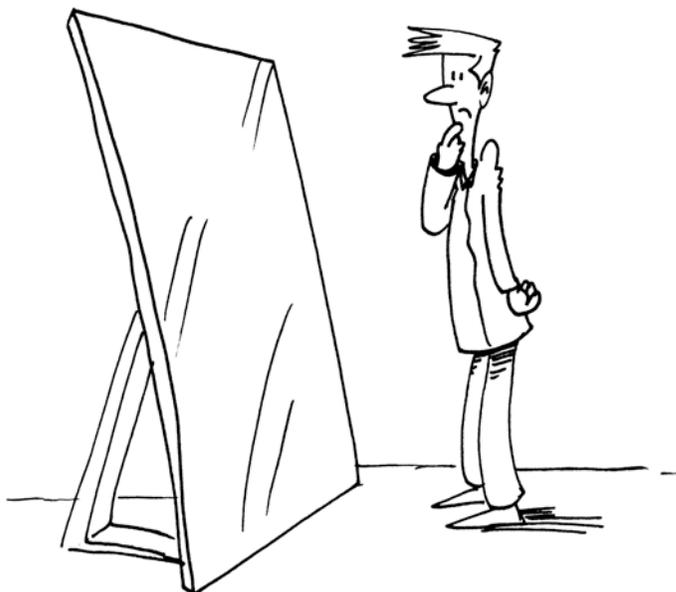
如果身體的改變可以被衣服遮掩，譬如，結腸造口術或全乳切除術，一個人的反應是要掩飾，不希望被人注意，希望一切看起來正常。這種擔心其他的人可能會發現的心理可能使焦慮不斷加深。

如果乳房被切除或有造口，會改變一個人對自己身體的看法。如果難以接受這些改變，在行房時不必裸體，可以穿上內衣或一些衣服。做愛的時候將燈光調暗對自己的信心也會有幫助。注意不要壓迫到自己的傷口或造口。

### 說出你的感覺

最重要地是不要隱藏你的感覺，說出你的恐懼會削減負面的情緒滋長。你越能勇敢地面對自己負面的情緒，越能脫離心理的創傷。花一些時間思考你最害怕的後果，然後想辦法面對，可以幫助你重建自信。

如果改變身體形象的是你的配偶，你也可能需要一些時間適應和接受這些改變。你也需要面對自己的恐懼。





# 克服困難的方法

## 性生活

沒有一種方法可以適用於每一個人，你可以嘗試各種方法直至得到滿意的結果。

- 改善與伴侶有關性生活方面的溝通
- 嘗試感性的按摩(給予/接受)
- 讀一本性知識的好書，增加你對性的知識和技巧
- 增加性幻想
- 與你的伴侶分享自己的性幻想
- 用遊戲或演戲的方法表達你的性幻想
- 鼓勵你的伴侶在床上更積極主動
- 告訴你的伴侶以你喜歡的方法刺激你
- 多利用性玩具

## 不育

不育是否是問題全視你的年紀而定，如果是問題：

- 加強你與伴侶之間的溝通
- 在開始治療以前，先和醫生詳談
- 與生育專家談論在化學治療前，先儲存男性的精子
- 看一本這方面的好書，進一步的了解這方面的知識
- 參加一個互助團體
- 除了自己生育孩子之外，了解其他的選擇
- 了解心理輔導專家可以對你有什麼幫助



## 患病對性的影響

自我感覺對我們的性和性能力有極大的影響。如果你覺得沮喪、焦慮、擔心癌症治療，或者憂慮你與親人的關係，就很難產生性的慾望。

得知患了癌症後，許多強烈的情緒會升起，使我們喪失對性的興趣。恐懼、焦慮、痛苦、憤怒和妒嫉都會隔絕性慾。手術後身體形象改變的人常常擔心被拒絕。

通常來說，患病期間的情緒可能被強化，可能會感到精疲力竭或者失去「性」趣；也有些人「性」趣比患病前更強，對性生活不足感到煩躁，同時又對有這種感覺內疚，因為能夠活著就應該感謝了。雖然如此，感覺有時鋪天蓋日般地到來，如果你感到焦慮，情緒就更加強化。你的情緒會直接、間接的影響你周圍的人。

### 緩和情緒的方法

自我感覺良好對性感覺良好有直接的關聯。如果你原本就自信不足，加上癌症對自己更加缺乏信心，在性的範疇中，你的自信也會減弱。如果你能表達心中的感情，對平復自己情緒的會有很大的幫助。

聽眾可以是家人或親友，一個能聆聽、不會遽下判斷或告訴你怎麼做的人。如果你沒有合適的人選，請致電癌協熱線：3656 0800。



## 癌症如何影響你的角色和人際關係



當一個人生病的時候，他們的情感、愛情或性關係都會受到影響。在這個時候，回憶以前關係的模式非常重要。如果患得癌症以前彼此的關係不好，在診斷之後也可能不會改善。雖然如此，有些夫妻反而重新達成諒解，建立一個互相支持的關係，通力合作去面對癌症。

癌症或其治療，通常會改變一個人在家中的角色。在治療期間或之後，疲憊的感覺無法讓你像以前一樣做很多事。

### 角色的改變

親友或鄰居有的時候會來幫忙，在這種情況下，有些癌症病人會感到他們不再被家人需要，或者覺得在家中失去他們的地位，對自己的生活失去了主控權。對有些人來說，履行做母親的責任，或作為一個養家的父親或一個獨立的個體，代表了他們在性方面的自信。

### 計劃的改變

對於如何改善自己的性生活和親密關係，許多人原本有自己的計劃和時間表。有些人期待子女離家後，會有較多屬於兩個人的時間、金錢和空間，可以重新拉近與配偶的關係。當期待的機會即將到來之際，癌症卻在這個時候出現，一些人覺得被生命欺騙了。由於這種失落而感到哀傷和痛苦是很正常的。

## 如果你單身

不是每個人都有一個伴侶可以分享或分擔感受。如果你是單身，你仍然可以從愛你的朋友和其他的人得到愛和支援。你個人的性生活也不需要萎縮，當你需要的時候，可以愛撫自己的身體。

在開始一段新的關係時，你可能會猶疑如何告訴對方自己患有癌症，以及何時是最恰當的時間。尤其當你的身體因手術造成改變，而不願讓人知道或擔心別人發現。這些問題沒有統一答案，因為每個人的情況都不一樣。在做決定的時候，你需要考慮一下在這新發展的關係中，你感到安全的程度。也許你需要先說服自己的恐懼。

## 與朋友的關係

你也許發現與一些朋友的關係改變了。有些朋友不知道如何面對你的癌症而不再與你聯繫。這種被拒絕的感覺讓人難過，造成自我感覺低落。重要的是把重心放在那些能夠支持你，聆聽你的朋友。癌協中心願意分擔你的感受，了解你的需要，熱線3656 0800。



# 癌症病人健康的性生活

癌症病人面對性問題時，幾乎每個人的關注點都不同。有些人為失去身體的一部分感到哀傷或者憤怒，這些情緒都能夠被時間平復。不論你是否冇性伴侶，癌症都不代表性生活的結束。性問題可能是暫時性的。

## 溝通與資訊

良好的溝通對健康的性關係非常重要。在癌症治療以前，你可以尋找更多有關應付副作用的資訊，以便先做準備。同時，你可以和配偶商量找出最好的解決辦法。

## 承認需要

承認自己和伴侶的性需要是性生活健康的重要因素。受影響的不只是患癌的病人，看到配偶受到手術和其他治療的煎熬，有時甚至比自己生病還要難過。

## 伴侶

有的時候是癌症病人的配偶有了性的問題。

你的配偶也許擔心你會受傷或不舒服而決定不與你親近。也有些人有不正確的觀念，認為透過性交可能會傳染癌症。你的伴侶也可能因為你的疾病而失去了「性」趣。如果不了解癌病或情緒的低落會降低你的性慾，他們也可能有被你拒絕的痛苦。

## 性慾的改變

承認伴侶的性慾改變或沒有改變都很重要。壓力強大的時候，如果身體的接觸讓病人得到安慰，有的時候其性慾也可能增強。討論如何自我刺激，可以減低因為伴侶性慾降低或性交次數減少所帶來的沮喪。這種情況雖然不是最理想的，但是可以解決彼此的需要，同時接受和尊重兩個人性慾不協調的事實。



即使無法性交，但是透過真誠的溝通，情感的親密度反而能夠增加。

## 重新開始

一個健康的性觀念是對自己誠實。我們有權選擇用什麼方式表達自己的情感，以及哪種性行為更合適自己。

在患病後，有些人說：

- 與配偶的關係更誠實
- 對於想做的事，無論是性關係或其他的計劃，都不再拖延
- 對生命的看法更加的實際
- 對一些有興趣的事說做就做

## 專業的幫助

重回正常生活的想法可能包括重新界定你的性生活。如果你覺得事情的發展並不順利，寧願早些尋求幫助也不要拖延。性諮詢專家或心理專家對幫助兩性關係都很有經驗。

你可以先請教家庭醫生並請他推介一位合適的諮詢專家。

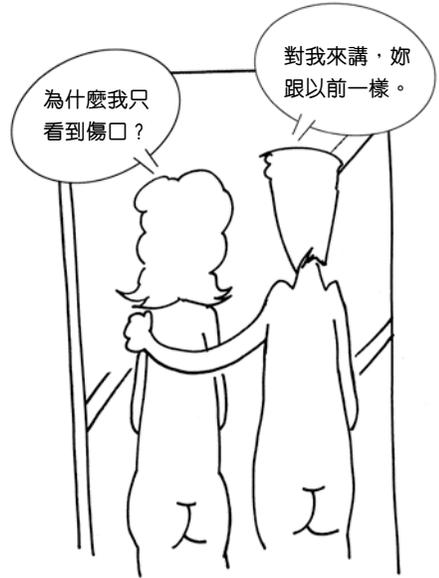


## 讓愛情和性生活長存

癌症造成的性問題可能很不相同，有些可能是暫時性的，也可能是永久性的，即使是永久性的，也有辦法克服。

我們對失去身體的一部分或者對失去了身體的控制能力，所感受的悲傷和憤怒都會因為時間的消逝而逐漸痊癒。當然，在你身體疲憊、情緒低落的時候，說比做容易得多。也有些人表示，他們在幾個月甚至幾年之中，身體虛弱到毫無招架之力。在這種情況下，你可能完全不願意有任何性生活。

對一個癌症病人來說，重拾身體性慾的享樂非常重要。重新開始性生活的時候，記住不要急於性交，最有效的方式是開始的時候很緩慢、很溫柔。在前幾個星期，可以互相愛撫，但不需要有性高潮。記住，除了性高潮以外，還有許多能引起性慾的活動。伴侶溫柔的愛撫手術後的部位，就是給對方一個珍貴的禮物—表示全心的接納對方。



當你的治療仍然進行的時候，擁抱、親吻和輕撫伴侶，甚至學會為伴侶按摩。患得癌症的一方，除了接受外，同時也可以為對方按摩、親吻和輕撫。

有一些病人抱怨，他們的伴侶往往「自覺」需要肩負所有性的主動

權，以滿足對方的需要。其實，患得癌症的人不需要從性生活的「積極」角色中退休。

在治療期間，雙方都會經過一段困難的時期，但是可以發展適合自己的「性」形式，因為「性」也是一種有效的治療方式。

不論是在臥房內還是臥房外，你和伴侶都需要發展出一種有彈性、靈活和開放的性關係。譬如說，過去在性生活中，往往是由一個人主導，但是現在需要改變。原先你們最喜歡的性姿勢，也可能在一段時間內不適用。你或伴侶過去可能視「性」主要的部分就是插入，但是插入的方式或許不再可能，所以你們必須試想許多不同的方法去感受性的歡愉。

在治療的過程中，你和伴侶的情緒，無法避免的會經過一番起落，這時兩個人可以合看一本有關性的好書或者優質的錄影帶，想想如何重新開始你們的性愛生活。這對兩個人都會有幫助。要記住，不只是患得癌症的一方受到疾病和治療的影響。目睹我們所愛的人經過手術和其他的治療有時比自己經過還要痛苦。有時也可能是癌症病人的配偶有性的問題。

讓你的伴侶了解你內心憤怒、痛苦或者其他的「負面情緒」。在婚姻的領域中，有些伴侶在表達自己情感時，一直是小心翼翼，有如走過地雷區一般，此時可把握機會向對方表達自己真實的情緒。過去隱藏的積怨或情緒對改善彼此的關係不會有任何幫助。以開放的態度溝通，對性、對癌症都有積極的作用。



# 性和癌症—常被詢問的問題

## 性活動會導致癌症嗎？

答案是否定的。一般來說，除了極少數癌症，可能是在性活動時，由帶菌的一個人傳染給另一個人，如子宮頸癌、外陰道癌、直腸和陰莖癌，這些癌與人類乳頭瘤 (papilloma) 病毒有關，但是也只有極少數的人，會因為這類病毒的感染而發展成癌症。許多比人類乳頭瘤病毒更能起作用的因素包括：我們的遺傳基因、是否吸煙、年齡以及身體健康狀況等等。這些因素都可能決定病毒的感染是否會發展出癌症。

不過，仍然有些人在潛意識裡覺得性是不好的或罪惡的，患得癌症是由於過去的性病或「性罪惡」而得到的懲罰。譬如有一個病人曾問：「是否因為在二十年前一段曖昧的性關係而遭到上帝的處罰？」如果你因為患得癌症而感覺愧疚，認為是上帝的懲罰，你應該和心理輔導顧問或社工詳談。

## 我會從伴侶處感染癌症嗎？

不會，如果你的伴侶有癌症，你不會因為性活動患得癌症，這與傳染感冒完全不一樣。

## 性生活會使癌症惡化嗎？

不會。其實，性、情愛與關懷都會對患有癌症的人有幫助。許多接受治療的癌症病人，心情沮喪、愧疚或充滿恐懼感，他們覺得自己不討人喜歡。他們的伴侶如果在此時表現的體貼關心，會對病人的情緒有正面積極的作用。性生活不會造成癌細胞擴散或復返。

## 在接受治療的時候是否應該避免性生活？

是的。在化學治療期間和之後，最好能夠避免性生活或者確定戴安全套。在化學治療後的一個月也戴安全套。因為我們不知道化療藥物是否會滲入精子或陰道液中。陰道是一個吸收力極強的器官，尤其在接受刺激的時候。戴安全套能夠減少這些困擾，同時避免女方陰道的刺痛感。

對於仍有生育機會的婦女來說，在理論上，如果化學物質被吸收的話，會損壞胚胎。

在女性骨盆手術後，最好能避免陰道的性交。至於什麼時候能夠恢復性交，需視手術的類別以及身體復元的速度。

有些癌症譬如子宮頸癌或膀胱癌，性交會造成陰道流血或小便流血。性交如果使流血的情況更嚴重，應該停止性交，直到這些現象受到控制為止。

## 患癌後，是否有比較適合的做愛姿勢？

這要視身體哪部分受到癌症的影響。如果是女性骨盆附近的位置受到影響，就需要格外的耐性和溫柔，不斷的嘗試去發現適合兩個人的做愛姿勢。乳房切除後，許多女性不願意他們的伴侶壓在自己的身上或面對面的姿勢。在這種情況下，女性在上的姿勢比較好。多數的人發現，透過溫柔關愛的交流，他們可以找出最適合自己的方式。隨著時間的轉變，身體的狀況也會有所改變，所以隨時準備改變方式。

## 如何克服疲倦的問題？

對於何時做愛需要保持彈性。嘗試找出要求不高的做愛姿勢，同時需要在雙方都同意下進行，即使做愛也不一定需要全程做完。

## 乳房切除後，我覺得很難堪，但是仍然想做愛，有任何建議嗎？

可以先嘗試與伴侶傾談，多數的女性發現她們伴侶對疤痕的反應遠遠小於她們的想像。在坦誠的討論過身體的變化後，大家心理都會輕鬆許多。

可以嘗試在半暗半明的光線下做愛。切除乳房後，也有些女性說，戴著胸圍做愛讓她們覺得比較性感。如果你有義乳適用，可以遮蓋疤痕。你也可以考慮穿著讓你伴侶興奮又能遮掩疤痕的性感內衣。



## 回復正常狀況

在診斷或治療癌症之後，多數有伴侶的人在一定的階段，都希望回復性生活。如何重回性生活要視生病以前雙方的關係，以及他們如何面對生活中的挫折而定。

在面對癌症時，雙方都需要有極大的能量來面對。

有一件事是確定的：在診斷患了癌症之後，你自己會有很大的轉變。你對人生的看法，與其他人的關係，以及你對工作和家庭的態度都會非常不一樣。面對這些轉變，可能使你忙於應付，但是你也可以利用這次的逆境重新建造和其他人的關係。有許多病人表示，他們與伴侶的關係比以前更加誠實；會做一些自己想做但一直未做的事情，其中包括性生活；對於人生的態度更加的成熟和實際；也開始做一些自己有興趣，但從未做的新鮮事等等。

癌症可以促使一個人認真的面對與伴侶和家人之間關係。這不只使對方和自己獲益，同時也會影響子女和四周的朋友，他們在目睹自己的親人在面對一場危及性命的疾病中，如何面對、處理並提升自己。

回到正常的生活，也意識著重新看待自己的性生活。這或許不是一件容易的事。如果你發現事情不如你希望的順利，最好儘早尋求幫助。性治療專家或者輔導人員發現，許多人由於不願意面對問題，使得彼此之間的關係逐漸惡化，最後不得不尋找幫助時，事情已經不可收拾。

有些醫院就有輔導人員，也可以請醫生介紹專家給你。如果你覺得不好意思和醫生談，可以直接向心理輔導人員請教。

## 不同癌症治療對女性性生活產生的副作用

治療	降低性慾	潤滑度減少	性交時疼痛	不易有性高潮	不育	外表形象問題	可能的副作用
骨盆放療	✖✖	✖✖✖✖	✖✖✖✖	✖	✖✖✖✖	✖	
化學治療	✖✖✖✖5	✖✖✖✖	✖✖✖✖	✖	✖✖✖✖	✖✖✖✖	早期頭髮脫落，體重減輕
子宮和卵巢切除	✖	✖✖✖✖1	✖✖	✖✖	✖✖✖✖✖	✖✖✖	自覺不是完全的女人
結腸直腸癌在腹部/會陰的切除術	✖✖	✖✖✖1	✖✖✖	✖		✖✖✖	不能適應造口袋
子宮頸部位的治療			✖✖				
切除兩個卵巢	✖✖	✖✖✖✖1	✖✖✖✖1	✖	✖✖✖✖✖	✖✖✖✖	自覺不是完全的女人
乳房切除和放療	✖✖✖			✖✖✖		✖✖✖✖	如果只切除部分的乳房，做乳房整形手術/義乳，可能會對性生活有幫助
反雌激素(乳房和尿道癌)	✖✖✖	✖✖✖✖	✖✖✖	✖	✖✖✖	✖	
喉部切除術	✖3			✖✖4		✖✖✖	可遮掩頸部的造口
造口術	✖✖✖	✖✖✖	✖	✖✖✖		✖✖✖	造口袋、氣味和難為情會減低性慾
焦慮/沮喪治療	✖✖✖✖	✖✖✖	✖	✖✖✖			焦慮和沮喪可以使形象問題更加嚴重
截肢	✖					✖✖✖✖	嚴重的程度有視於切除部分的重要性及個人感受
其他的腫瘤	✖					✖✖	體重減輕，外表的改變和頭髮脫落

### 注意：

1. 性交時陰道乾澀和疼痛(如果只移除一個卵巢或使用激素治療，這種現象較少出現)。自覺不性感也可能是原因之一。
2. 一些治療沮喪的藥也可能造成性方面的問題。
3. 做愛時無法或難於說性感的話語 - 如果這原本對你很重要的話，可能會降低性慾。
4. 由於頸部的造口會降低呼吸量，可能會造成性高潮不易。
5. 暫時的影響。

### 符號代表的意義：

極少 ✖， 不太可能 ✖✖， 有時 ✖✖✖， 時常 ✖✖✖✖， 總是 ✖✖✖✖✖

## 不同癌症治療對男性性生活產生的副作用

治療	降低性慾	潤滑度減少	性交時疼痛	不易有性高潮	不育	外表形象問題	可能的副作用
骨盆放療	✱	✱✱✱	✱	✱✱✱	✱✱✱	✱	
化學治療	✱✱✱✱2	✱	✱	✱	✱✱✱✱	✱✱✱✱	早期頭髮脫落，體重減輕
前列腺切除	✱	✱✱✱	✱✱✱✱✱	✱✱✱	✱✱✱✱✱	✱✱	失去肉眼可見的射精，失去生殖力，使人覺得減少了陽剛性
結腸直腸癌在腹部/會陰的切除術	✱	✱✱✱	✱✱✱✱	✱✱✱	✱✱✱	✱✱✱	不能適應造口
移除睪丸	✱✱✱✱	✱✱✱✱	✱✱✱	✱✱✱	✱✱✱✱✱	✱✱✱✱✱	自認不像男人，有被閹割的恥辱感
前列腺癌的激素治療	✱✱✱✱	✱✱✱✱	✱✱✱	✱✱✱	✱✱✱✱✱	✱✱✱	
造口術	✱✱✱	✱✱✱		✱✱✱		✱✱✱	造口袋、氣味和難堪會減低性慾
截肢	✱	✱		✱		✱✱✱	嚴重的程度有視於失去部分的重要性及個人的感受
喉部切除術	✱3	✱		✱4		✱✱✱	可遮掩頸部的造口
焦慮/沮喪治療	✱✱✱✱	✱✱✱✱		✱✱✱		✱✱✱	焦慮和沮喪可以使形象問題更加嚴重
其他的腫瘤，肺/胰腺等	✱	✱		✱		✱✱	內在器官的影響有限，但是體重減輕，外表的改變對病人和家屬可能有極大的影響

### 注意：

1. 切除一個睪丸，不會影響生育
2. 暫時的影響
3. 無法或難於說性感的話語可能降低性慾-如果這原本對你很重要的話，
4. 由於頸部的造口會降低呼吸量，可能造成性不易有性高潮。
5. 一些治療沮喪的藥也可能造成性方面的問題，請與醫生詳細討論

### 符號代表的意義：

極少 ✱， 不太可能 ✱✱， 有時 ✱✱✱， 時常 ✱✱✱✱， 總是 ✱✱✱✱✱



## 誰可以幫忙？

請記住，有很多人願意幫助你和你的家人。與一些跟你的病沒有直接關連的人傾談，有時反而更容易啟齒。你或許發覺與一個受過專業訓練的心理顧問傾談，會大有幫助；也有些人在這個時候，從宗教信仰中獲得莫大的安慰。香港癌症基金會很樂意與你討論有關的問題，詳情請電癌協中心（熱線電話：3656 0800）。

### 癌症基金會的互助網絡

在香港六間主要的公立醫院內，我們都設有「癌症病人資源中心」。在社區中我們也設立了兩個服務中心，為癌症病人及家屬提供免費的資訊和諮詢服務。

#### • 癌症病人資源中心

在醫院接受診斷後，「癌症病人資源中心」往往是癌症病人第一個得到支援與資訊的地方。這些中心提供認識癌症，應付癌症的小冊子，並在情緒上支援病人和家屬。

#### • 癌協服務中心

我們在社區中的兩所癌協服務中心，提供了癌症病人和家屬在患病的每個階段中的需要。座落在中環和黃大仙的服務中心，從全方位關注的角度，設計邁向康復的活動，同時著重個人的需要。

黃大仙的癌協服務中心將十五個癌症支援團體組織起來，成立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症病人和家屬提供最好的服務。除了彼此支援、組織各種活動以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症病人，以過來人的身分給予他們安慰。

中環癌協中心寧靜祥和，成為癌症病人和家屬在中區的心靈綠洲。該中心著重於個人化的支援服務，幫助病人紓緩情緒，釋放壓力。中心所有的服務都是免費的，歡迎隨時到訪。

現有九千人參加我們屬下的互助組織。這些互助組織分為兩大類，一類是為所有的癌症病人所設，另一類是為特定類別癌症的病人所設，如乳癌、腸癌、鼻咽癌等。

癌協中心的專業團隊包括社工、腫瘤及紓緩科的專科護士、心理輔導員，提供支援、資訊和特殊的需要。中心提供家庭或個人的諮詢和傾談，幫助癌症病人及家屬，透過不同的技巧面對治療過程中的種種情緒波動。其中包括學習放鬆，以減輕身體和精神的壓力。中心內也提供豐富的圖書和復健器材。

**“治療本身不難應付，但完成療程後，我始終擔心癌症會復發，覺得很孤單，特別感激病友對我的支持。”**

#### ● 熱線電話

由專業人員提供個人或家庭的輔導，幫助病人和家屬應付由癌症引起的生理或心理問題。熱線電話為3656 0800。

**如欲索取其他有關癌症的資料，請電癌協中心 (電話3656 0800)。**

**並歡迎瀏覽我們的網頁：[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)**

本小冊子由香港癌症基金會出版2008  
所用資料取材自 Sexuality and Cancer BACUP

BACUP  
3 Bath Place, Rivington Street, London EC2A 3JR, England

# 行動送關懷

我們提供免費癌症資訊與服務

熱線：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)

歡迎瀏覽我們的網頁 [www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)

