



癌症基金會
CANCERFUND

抗癌路上不孤單

性與癌症

如何應付





香港癌症基金會於1987年成立，目的是為癌症患者提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。基金會屬下的五間癌症基金會癌協服務中心，為癌症患者和家屬提供心理諮詢和實質的幫助，同時著重個人化的服務，並統籌22個癌症病人自助組織，成立互助網絡，確保受癌症影響的家庭在抗癌路上得到所需的支援。

本刊物是基金會出版的《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，為癌症患者及家屬提供實用貼士，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。你也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

本會所有專業服務均免費為大眾提供。香港癌症基金會沒有接受任何政府及公益金的贊助，一分一毫的善款全賴個人或機構的捐助，以持續支持各項免費癌症支援服務。若你想支持香港的癌症患者，請與我們聯絡，你的捐款將直接令香港的癌症患者受惠。

抗癌路上不孤單
免費支援熱線
☎ 3656 0800

捐款熱線：3667 6333 網址：www.cancer-fund.org



目錄

前言	3
有關「性」	5
性器官	7
性慾的不同階段	9
癌症及其治療如何影響性反應	11
如何解決由癌症治療引起的性問題	21
如何面對身體形象的改變	24
克服困難的方法	26
患病對性生活的影響	27
癌症如何影響你的角色和人際關係	28
健康的性生活	30
讓愛情與性生活長存	32
性與癌症的常見問題	34
回復正常狀態	36
各種癌症治療對女性性生活造成的影響	37
各種癌症治療對男性性生活造成的影響	38
誰可以幫忙？	39
癌症基金會癌協服務中心位置圖	41



前言

「性」是生活中的其中一個部分，對癌症患者而言亦一樣。不過確診癌症後，「性」對患者來說可能是另一個需要面對的挑戰。

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，仍然令人有不安的感覺。不少醫生或醫務人員不會主動提及癌症治療對性生活可能產生的影響，也造成癌症患者不知道怎樣面對這個話題。

癌症手術和其治療可能導致身體內部或外觀的改變，造成情緒上的困擾，這些心理變化有時候甚至超過癌症及治療對身體造成的影響。不少人認為身、心、靈是互相關聯的，若了解相互的影響，便可以促進我們身心康復的過程。

當癌症影響性生活的時候，我們需要重新評估性生活的質量。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，反而增加了彼此了解，讓感情昇華至另一新境界。

癌症和治療可能會破壞生兒育女的計劃，原本你認為在未來應該發生的事情，現在變得不再理所當然，你也會擔心自己在配偶面前不再吸引，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。」

癌症患者可能第一次近距離面對死亡，需要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。

我們希望這本小冊子給你一些建議，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，對不同人有不同的意義，而每個人的性態度和表現都不同。在不同時間、地點和情況下，我們對性的感受和表現也可能不一樣。

本冊子會討論癌症及其治療對性的影響，同時會教你如何應付有關的問題。

每個人都是獨一無二的，在談論性生活時，你只需要著眼於自己的需要和期望，毋須顧慮何謂「正常」。性需要可能不斷轉變，你可以因應需要和感受，尋找能令自己愉悅和滿足的交流方式。

談論性需要

性生活是非常私密的領域，通常不會與陌生人公開談論，與醫護人員討論性生活或會讓你感到尷尬。希望本章節能幫助你進一步了解性行為，並助你向醫護人員直接提出性的相關問題。

很多人在談論性行為時，往往無法找到正確的字眼表達。我們討論與性有關的部位和器官時，常會使用俚語或含糊帶過，這樣其實會導致困惑及誤解。本章會為你提供與性有關的正確用語。

尷尬使我們的舌頭打結，影響表達。將心中的疑問寫下才與人討論，或直接把問題交給對方看，都可避免尷尬。

支持

不少人覺得與醫生談論性問題難以啟齒，其實醫護人員對這類問題非常熟悉，有些護士更專責解答性問題。

如果你不想與人面對面討論，可以致電癌協中心熱線3656 0800。性是生活中的重要部分，與人討論或可獲得安慰。治療過程中，醫護人員未必想到癌症或其治療有可能影響你的性生活，但只要你提出疑問，他們是很樂意解答的。

性器官

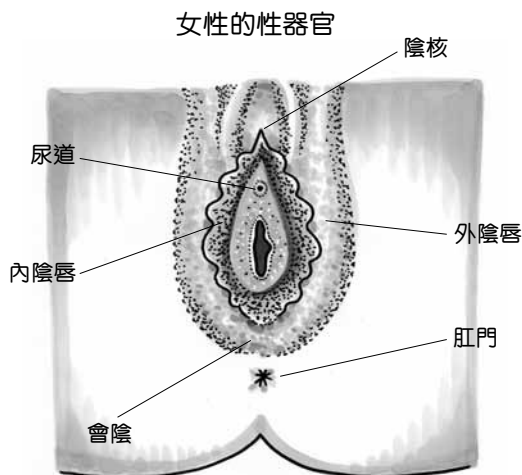
在一段關係的初期，性生活往往較熱烈和激情，但隨著彼此日漸熟悉，激情便逐漸變為互相依賴的情感，性行為或對性的態度也會有所改變，原本令對方興奮和滿足的行為可能再起不了作用。

無論是你或伴侶患上癌症，都應對性生活抱著隨機應變和隨遇而安的態度，並重新思考如何享受性的樂趣，這比苦思何謂「正常」的性生活更實際。

在了解癌症治療可能身體造成哪些影響前，先讓我們了解身體的性感地帶及它們對刺激的反應。

女性的身體

女性的性器官多在體內，而在體外的則有外陰唇。打開外陰唇可以看到較薄的內陰唇，內外陰唇的上端連接在一起，像防護罩般遮蓋著陰核，陰核平時只有豌豆般大，受刺激會脹大。陰核之下是尿道口，然後是陰道口，陰道口和肛門之間的部分稱為會陰。



女性體內的性器官包括子宮、子宮頸、輸卵管和卵巢。

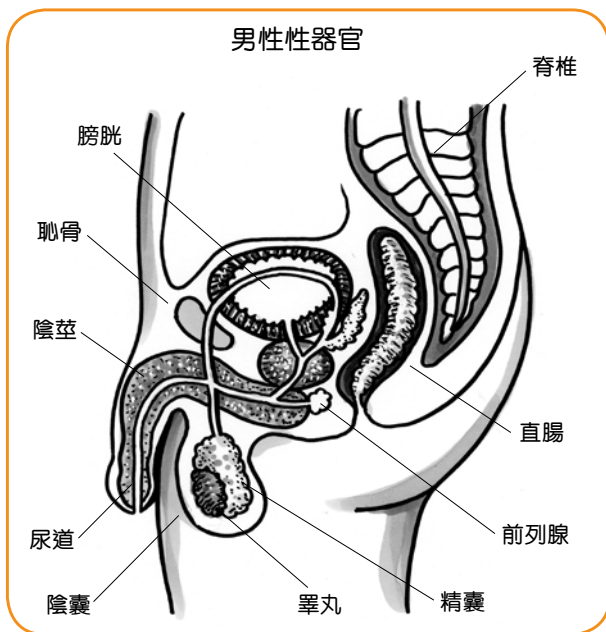
女性的乳房和乳頭都屬於敏感性的器官，被刺激會變得敏感和堅挺。此外，頸、膝蓋後部、臀部及大腿內側也是較為敏感的部位，被觸摸可引發性慾，故也被稱為性感區。

男性的身體

男性的性器官較明顯，主要的部分都在體外，如陰莖、睪丸，在體內則有前列腺。除非曾割包皮，否則陰莖頂端會被包皮覆蓋。陰莖頂端的內側脊狀部分是男性最敏感地方，以濕潤的方式愛撫能有效達致興奮。陰莖上端連接尿道，精子和尿液都會經陰莖排出。

陰囊位於陰莖的尾端，被皺褶皮膚所覆蓋，內有睪丸。睪丸製造的精子會與其他液體混合成精液，當中只有百分之十是精子，其餘液體的主要作用是滋養精子，並協助精子游向卵子。

前列腺位處盆腔深處，包圍著尿道的前段。前列腺可製造精液，並在高潮時產生快感。陰莖、睪丸和肛門是男性的敏感區，胸部和乳頭也很敏感，而其他敏感地帶則因人而異。





性慾的不同階段

男、女對「性」的反應天生就不同，但也受到不同文化的影響。一段關係中雙方對性的反應和期望是會改變的。

對性的渴求

男、女的性需要通常不一樣，例如大部分女性在經期、懷孕期、哺乳期及停經後的性需要都有不同，部分女性的性慾強弱亦取決於與伴侶的關係。

性刺激階段

當看到喜歡的人、被愛人觸摸、觸摸性器官或性幻想時，便會進入性刺激階段，產生性興奮，身體準備隨時性交。

興奮期

身體處於高度興奮的狀態，全身的感觀都變得非常敏銳。

性高潮

達致性高潮時，身體會出現一系列有節奏的收縮，此時男性射精，而女性的盆腔、子宮和全身肌肉則會收縮，這些生理上的變化和心理上的快感會讓人感到滿足。雖然癌症及其治療可能阻礙性高潮出現，但總有辦法解決。

性慾退卻

這是性刺激和高潮過後的階段，此時身體會回復原來的狀況。男性通常無法在短時間內再度興奮，但不少女性若有即時的刺激，可以再次達到性高潮。不過當年齡漸長，無論男女，能一再興奮的情況將越來越少。

情緒對性慾和性衝動的影響

當性慾被喚醒，對性的渴求和衝動會令我們做出不同的行為。

降低性慾的因素包括：

- 疲倦
- 壓力
- 情緒改變（如焦慮）
- 改變避孕方式
- 不滿意自己的身體
- 人際關係出現問題
- 過往性經驗的創傷
- 過量的藥物或酒精
- 對一成不變的性生活感到厭倦

心理狀態對性慾有極大影響。如果你因擔心癌症治療影響人際關係而感到沮喪或焦慮，性慾便很難被喚起。

生理對性反應的影響

在不同的性階段，身體需要作出各種配合，如在性刺激、興奮、高潮階段，身體需確保血液供應充足、盆腔附近的神經運作正常，以及體內荷爾蒙供應平衡。



癌症及其治療如何影響性反應

性慾失調

許多人在癌症治療期間都會對性失去興趣，原因顯而易見，因為他們的當務之急是求生，「性」並非首要考慮。心理上的痛苦、焦慮、沮喪，以及擔憂人際關係、經濟或工作出現問題，都可能影響性慾。此外，癌症及相關的治療也可能令患者感到疲倦，如果伴侶的性需求跟患者不同，性生活便可能雪上加霜。

每個人對癌症治療的反應都不同，性生活受影響程度亦難以預測。有些人需要重新適應身體和情緒的改變，並發掘一些新方式享受性的樂趣。

即使治療的副作用較嚴重，也不代表性生活一定會受到很大影響。就算性生活的模式與前有別，伴侶間只要坦誠溝通，互相支持，一樣可以享受美滿的性生活。

部分患者擔心癌症會透過性行為傳給伴侶，這種想法並不正確，實在毋須杞人憂天。

癌症及其治療可能對性生活造成以下影響：

- 影響身體享受性的樂趣
- 影響患者對身體的看法
- 影響患者的感受，包括恐懼、悲傷、憤怒和快樂
- 影響患者的自我形象和人際關係

以上四個方面互有關連，任何一方面出現問題，其他方面也會受影響。一個人生病，伴侶的情緒和對性的感受也會受影響。這些影響可

能只是暫時性的，不過即使是長期影響也有方法適應，最重要的是你願意摸索和學習。

許多癌症患者表示，在癌症治療後的幾個月，甚至幾年內都覺得疲憊不堪，一點力氣也沒有，以致「性」趣盡失，完全沒有動力進行性行為。在大部分關係中，雙方的性需要通常都有差異，而癌症可能令差異加大，以致情況變得更複雜。

外科手術

任何形式的外科手術，即使不涉及生殖器，都可能影響性生活，若治療是針對生殖器影響就變得更明顯。

外科手術對女性的影響

• 子宮切除手術

子宮切除手術包括切除子宮與子宮頸。

切除子宮後，醫生會將陰道上端縫合，陰道會因而縮短。陰道縮短並不會對性行為造成很大影響，但術後傷口癒合需時，部分患者或擔心行房會影響傷口。此時伴侶要特別溫柔，最好能嘗試不同體位，女性在上的體位有助女方控制陰莖插入的深度。

子宮切除手術或會破壞陰核附近的神經，影響女性達致性高潮。多數女患者在手術後仍有性高潮，但感覺可能與前不同。醫生動手術時都會非常小心，以免傷及陰核的神經。

• 卵巢切除手術

如果兩個卵巢都被切除，患者便會停經，可能會引起熱潮、情緒暴躁、陰道乾涸和性慾下降等的症狀，有關的情況較更年期停經迅速

及強烈得多。醫生會為這類患者處方荷爾蒙作補充，以紓緩症狀。至於採取哪種荷爾蒙替代療法，則需與醫生詳細討論。

- **全乳切除或硬塊切除**

全乳切除不但會改變患者的自我形象，也可能影響他們的「性」趣，尤其是那些靠刺激乳房引發性慾的女性。不少患者在進行全乳切除後，覺得自己不再是完整的女人，她們需要逐步化解手術帶來的身心困擾與創傷。

硬塊切除雖然只涉及乳房的腫瘤及周圍部分，但仍然會影響女性對自己身體及乳房的感覺。

- **腹腔會陰切除手術**

腹腔會陰切除常用於治療大腸癌。這個手術可能會影響連接子宮、陰道和陰核的神經，雖然醫生在進行手術時會盡量避免傷及神經，但術後部分患者性高潮的感覺會與前不同。

- **外陰道手術**

陰道手術包括切除內外陰唇、陰核及部分淋巴腺，這種手術並不常見。患者術後仍會有性高潮，但如果切除了陰核，產生性高潮的機會就不高了。

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，患者可能會出現不舉的情況。隨著手術技巧不斷進步，傷及神經的機會已經減少，但不舉的後遺症仍有可能出現。

- **腹腔會陰切除手術**

腹腔會陰切除手術可能會影響控制性功能的神經，阻礙患者勃起及享受性行為。雖然患者不會射精，但仍可能有性高潮。

- **睪丸切除手術**

睪丸癌患者通常只需要切除一個睪丸，故不會造成不育或影響性行為。術後行房時，要避免對手術部位施加壓力。部分患者表示，性高潮時陰囊收縮可能會造成些微不舒服，射精的數量也較以往少。

如果需要切除兩個睪丸，則可能造成不舉及不育。

外科手術對男性及女性的影響

- **造口**

如果因為治療大腸癌、膀胱癌、惡化的子宮頸癌或卵巢癌而需要在腹部建立造口，有可能對生殖器附近的神經及血液供應造成永久性損害，導致男性不舉；造口亦可能影響女性的性慾和高潮；在某些性交體位下，造口也可能引起不舒服。

性交前需更換造口袋、擔心造口袋在性行為期間滲漏等問題，容易令患者「性」趣大減。如果你有這方面的憂慮，不妨告訴造口護士，他們可以為你提供有用的建議。

- **切除淋巴結**

切除淋巴結可導致手術部位腫脹，例如乳癌患者切除腋下的淋巴結後，手臂常會腫脹；若切除腹股溝的淋巴結，則可能引致腿部腫脹，這種情況稱為淋巴水腫。淋巴水腫會令患者覺得不舒服，性交體位要作出配合，以免手臂或腿部受壓。

放射治療

放射治療利用高能量射線破壞癌細胞，同時盡可能減低對正常細胞的傷害。放射治療最常見的副作用是疲倦，即使休息過後體力仍難以恢復。這種情況可以持續幾星期或幾個月，期間患者大多不會有興致享受性生活。

放射治療對女性的影響

● 放療與懷孕

放射治療會對胎兒造成嚴重損害，如果你未到更年期，在接受放射治療前或需驗孕，而治療期間也必須避孕。

如果在治療前已經懷孕，則需與醫生詳細商討繼續懷孕的風險。在部分情況下，患者可以待嬰兒出生後才展開放射治療，但這取決於癌症的種類、癌細胞的擴散情況、懷孕的週數等，並非適用於所有患者。

● 盆腔放射治療

直腸癌、膀胱癌或子宮頸癌通常要在盆腔進行放射治療，有可能損害卵巢和影響雌激素的分泌，甚至令卵巢永遠停止製造雌激素。醫生會為你處方雌激素補充劑，以減少停經後的各種不適症狀。

此外，放射治療還可能導致陰道潰瘍、出血，情況可維持數周至數月，陰道或會因此而收窄或失去彈性，以致性交困難。你可以使用陰道擴張器使陰道逐漸擴大，同時以潤滑劑保持陰道壁濕潤和柔軟。定期行房也可預防和減少陰道收窄。

如果治療並無對陰道造成任何不良副作用，性生活將不受影響，但仍要繼續採取避孕措施。

放射治療對男性的影響

放射治療會令患者感到疲倦，故在治療期間及之後性需求會下降。

● 射精感到刺痛

放射治療有可能刺激尿道，導致患者在射精時刺痛，但通常在治療結束後幾星期，這種現象便會消失。

● 陽痿

盆腔位置的放射治療可能造成男性不舉，若治療範圍在生殖器附近，則有可能減少睪丸素的分泌，因而降低性慾。前列腺癌、直腸癌和膀胱癌的患者接受放射治療後，性功能或會受影響。

部分前列腺癌患者在接受放射治療後會出現陽痿，通常治療初期情況不明顯，但其後可能會漸趨嚴重。不舉可能由神經受損引起，或因陰莖的血管受損，導致供血不足，影響勃起。

避免陽萎的方法可參閱本冊23頁。

● 乾射精

有些患者在性交時雖然仍然有快感及能夠勃起，但卻無法射精，精液會反流到膀胱。這種現象稱為乾射精。反流至膀胱的精液會與尿液混和，令尿液變得渾濁。乾射精對健康並無影響，但就會造成不育。

● 不育

盆腔位置的放射治療可能造成不育，身體其他部位的放療也可能影響性器官，造成不育，詳情請參閱本冊第18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，其副作用包括疲倦、噁心、嘔吐、虛弱、乏力等，這些症狀會影響患者的性慾，適當的藥物治療有助紓緩副作用。

化學治療結束後，通常性慾便會回復正常。然而，化療引致的頭髮脫落、體重降低可能令你自覺不夠性感。此外，有些止嘔藥也可能令性慾下降，不過只要停藥，性慾便會恢復。

化療對女性的影響

某些化療藥物可能會損害卵巢，影響荷爾蒙分泌，以致月經紊亂，但這並不代表患者已經喪失生育能力。疲倦或荷爾蒙水平轉變可能削弱性慾，如有需要，可請醫生處方藥物改善情況。

化療可能導致患者提早停經，相關的症狀如潮熱、煩躁、失眠、陰道乾涸、性交後輕微出血等亦會隨之而出現。

此外，化療期間陰道較易受細菌感染，藥物治療有助控制感染。

• 化療與懷孕

如果在治療前已經懷孕，需與醫生詳細商討繼續懷孕的風險。在部分情況下，患者可以待嬰兒出生後才展開放射治療，但這取決於癌症的種類、癌細胞的擴散情況、懷孕的週數等，但並非適用於所有患者。

• 化療期間的避孕措施

化療可能降低生育能力，但女性患者仍然有可能懷孕，而男性患者亦有可能令配偶懷孕。

化療藥物會對胎兒造成影響，所以不論男女，在化療期間都要採取適當的避孕措施。化療的副作用如嘔心和腹瀉會減低避孕藥的效用，因此在化療期間及治療結束的一年內，患者都需要繼續使用避孕方法。

• 不育

化療可引致暫時或永久性不育，故在接受治療前，必須與醫生詳細討論有關風險。伴侶一同參加討論是相當重要的，若雙方都清楚治療可能出現的副作用，便可分擔彼此的憂慮和內心感受。

化療對男性的影響

化療引致的疲倦和嘔吐可能令你「性」趣盡失，但只要治療結束，性慾就會恢復正常。

有些化療藥物可能減少精子的數目，或影響精子的受孕能力，但不會影響勃起及達致高潮。

如果你仍希望生育，在化療前可將精子冷凍儲存起來，以便日後使用。

化療造成不育可以是暫時性的，部分患者治療結束後身體可重新製造精子。但有時完成治療後不育的情況仍然持續，患者可能需要幾年的時間才能恢復生育能力。治療結束後，定期計算精子的數量可檢查生育能力有否恢復。

如果患者處於青春期，也應留意不育的風險，宜在治療前先儲存精子。

荷爾蒙療法

荷爾蒙療法是利用藥物控制荷爾蒙分泌，主要用於治療受荷爾蒙水平影響的癌症。

荷爾蒙療法對女性的影響：

乳房和子宮內膜的癌細胞都會受荷爾蒙影響，荷爾蒙治療對這些癌症很有療效，而副作用也較化療少。

三苯氧胺（Tamoxifen）可防止雌激素（estrogen）刺激乳癌細胞生長，乳癌患者通常在手術後開始接受治療。少部分患者在服用三苯氧胺後會出現類似停經的症狀如陰道疼痛、乾涸、收窄、失去性慾等，但多數人都沒有這些副作用。至於其他荷爾蒙療法則可能造成疲倦、陰道乾涸，影響性慾等問題。

部分未進入更年期的乳癌患者或會服用Zoladex。此藥會抑制卵巢的荷爾蒙分泌，服藥期間月經會停止，性慾亦會下降，更有可能引致各種更年期症狀，但停藥後性慾就會逐漸恢復正常，其他的副作用也會慢慢消退。

荷爾蒙療法對男性的影響：

如果癌細胞已經擴散到前列腺外，便可能需要降低睪丸素分泌，常用方法包括切除睪丸、補充雌激素，或兩者並用。荷爾蒙藥物可以口服或經皮下注射（詳情請參閱香港癌症基金會出版的《前列腺癌》小冊子），口服藥物的副作用較小，但通常雙管齊下效果較顯著。

抑制睪丸素分泌可對男性的性生活造成很大影響，例如性需求減少、不能持續勃起，甚至不舉。如果睪丸被切除，更會削弱男性的自我形象。其實精子數量減少並不會令男性雄風大減，患者毋須擔憂。

對於患者來說，談及癌症治療對性生活的影響可能難以啟齒。不妨跟你信任的醫護人員傾談，或請他為你介紹這方面的專家，可減少尷尬。

雖然癌症及相關的治療有可能影響性生活，但受影響程度其實取決於患者的個別情況及多項因素。就算性生活真的出現困難，仍有很多方法幫助患者重拾性生活，接受性康復輔導便是解決方法之一，詳情可向癌協中心熱線3656 0800查詢。

不育對身心的影響

若因為手術、化療或放療導致不育，患者難免情緒低落。對計劃生兒育女的患者打擊就更大，有些人甚至覺得失去了自己重要的一部分，自我形象嚴重受損，而生理上的轉變如不舉或停經，可能進一步打擊患者的自信。

面對可能無法生育的問題，每個人的反應都不同：有些人認為全力應付癌症更為重要，故很快就能接受；有些人在治療初期似乎能平靜地接受事實，但完成治療後才感受到不育對自己造成的打擊，必須重新整理生活。記著，無論你的反應是哪一種，都無對錯之分，最重要的是接受治療前應與醫生詳細討論，了解各種治療的利弊。

如果你或伴侶出現劇烈的情緒反應，可與社工或專業輔導人員傾談。此外，醫生可以為你介紹輔助生育專家，相信能幫你面對和解決不育的問題。當然，你也可以致電癌協熱線 3656 0800求助。



如何解決由癌症治療所引起的性問題

性慾不協調

如果暫時不想有性生活，只需要明確地告訴伴侶，但表達的方式要很小心，以免讓他覺得被拒絕。你可以告訴他，雖然不想行房，但仍希望能擁抱和倚偎著對方。如果你的伴侶覺得沮喪，不妨嘗試自慰，獨自或雙方一起進行都有幫助。

如果你覺得疲憊乏力，可嘗試換一種做愛的方式，如採取一些能支撐身體或對體力要求不高的體位會比較舒服。此外，行房的時間寧短勿長。無論你的選擇是什麼，都應該與伴侶充分溝通和取得共識。如果你與伴侶的關係緊張，可透過心理輔導尋求解決辦法。

行房時疼痛

接受盆腔手術或放射治療後，行房時可能感到疼痛，因為治療藥物或會導致陰道乾涸。痛楚難免會影響性慾，勉強忍痛也會引起恐懼感，導致陰道乾涸，緊張更會阻礙性高潮的產生。

性交疼痛的原因有很多，最好直接告訴伴侶哪些姿勢讓你覺得痛，再一同摸索最適合的體位或做愛方式；同時要將有關情況告訴醫生，以查明疼痛的原因，及採取適當的解決方法。做愛時，應由怕痛的一方控制插入的深度和速度，可減輕痛楚；而在接近射精時才插入，也有助縮短做愛時間。如有需要，可在行房前先服用止痛藥；以枕頭或坐墊支撐身體，也比較舒服和省力；採取側躺的體位可減少對傷口造成壓力，減輕痛楚。

陰道的問題

荷爾蒙療法、盆腔位置的化療或放療都可能引致陰道出現問題，如陰

道乾涸或收窄、潰瘍、感染等，因而導致性交疼痛。

陰道乾涸

如果陰道乾涸，可塗抹潤滑劑。市面上有多種潤滑劑可供選擇，有些產品在藥房有售，部分則需要醫生處方。

陰道收窄

盆腔手術或放射治療可能令陰道收窄，使用陰道擴張器可以預防陰道壁黏合，通常與潤滑劑一同使用。此外，定期的正常性行為也有助預防陰道收窄。

陰道潰瘍

放射治療有機會造成陰道潰瘍，導致輕微出血，情況可能維持數星期，甚至數月。如果在性交後有不正常出血，必須告訴醫生，以便查明原因。

陰道感染

接受放療或化療後，陰道較容易感染，這是由於陰道的酸鹼度改變，以致細菌迅速繁殖。如果下體有乳白色的分泌或陰道痕癢，便可能是患上陰道炎。陰道炎很容易處理，通常塗抹藥膏就能治癒。不過，陰道炎可透過性行為傳播，所以伴侶也需要接受藥物治療。

如果治療未有導致任何陰道方面的副作用，性交是絕對安全的，但你必須採取避孕措施，詳情可向醫生查詢。

性慾減弱

女性患者如有性慾減弱的情況，可借助藥物增強性慾，協助達致性高潮，同時也能潤滑陰道，減少性交時的疼痛。

手術後陽痿

盆腔手術或放療可能造成陽痿，但手術並非導致陽痿的唯一因素。研究顯示，不少男性患者在手術後出現的性功能障礙其實與生殖器無關，心理因素的影響也不容忽視。

就算手術後出現不舉的現象，也不代表性生活就此停止，因為部分人在一段時間後，勃起功能會恢復。其實陰莖即使未能完全勃起，也可以令伴侶獲得性滿足。採取伴侶在上的體位，有助引導陰莖插入。除了一般的做愛方式，口交、互相觸摸、自慰或使用震動器都可引發性慾。

治療陽痿

治療陽痿的方法有很多，然而，能夠勃起不一定同時能引起性慾。除了服用藥物外，使用真空泵和注射藥物也可改善陽痿，請與醫生商討各種方法的利弊。



如何面對身體形象的改變

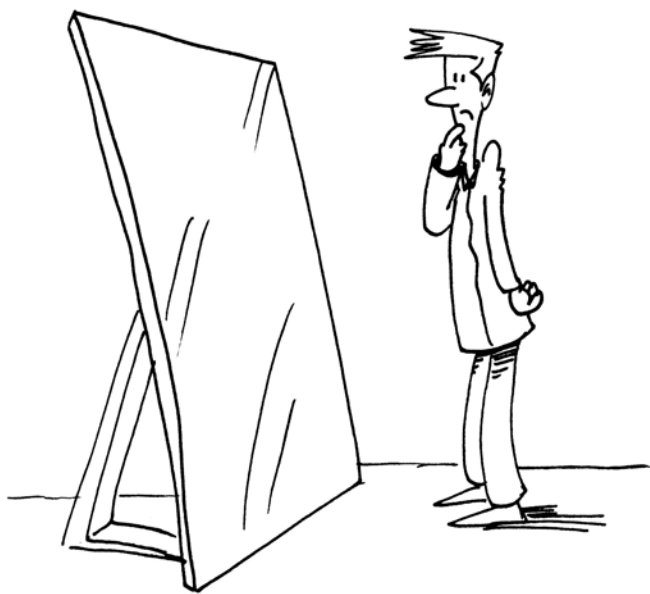
每個人對自己的外表都有一個固定的印象（即「身體形象」），但卻未必跟真實的外表相同。在一生中，我們的外表會隨著時間不斷改變，即使沒有患病，外表也不會一直固定不變。

身體形象的改變可能令人極度沮喪，其負面影響甚至超越癌症治療。外表出現戲劇化的改變令很多人措手不及，認為自己外表不正常，感到羞辱、難堪、自卑和憤怒，其他人的反應更會加深這些負面的感受。

隱藏改變

有些外表上的改變如結腸造口、全乳切除雖然可以衣服遮掩，不過患者始終擔心會被別人發現，故導致焦慮不斷加深。

切除了乳房或身上多了一個造口，患者對身體的看法便會有所不同。如果暫時未能接受這些改變，行房時不必裸體，穿上內衣或衣服能提供安全感；做愛時將燈光調暗也有助建立信心；此外，行房時要注意別壓迫傷口或造口。



說出你的感覺

不要隱藏內心感覺，說出恐懼有助阻止負面情緒滋長。越能勇敢面對負面情緒，就越能脫離心理創傷。仔細想想自己最害怕的是什麼，然後想辦法面對，此舉有助重建自信。如果你是患者的伴侶，可能也需要一些時間才能適應和接受他身上的改變，同時也要想辦法克服內心的恐懼。



克服困難的方法

性生活

沒有一種方式能適用於所有人，不妨多作嘗試直至滿意為止。

- 與伴侶就性生活多溝通
- 互相按摩可增加「性」趣
- 參考性學書籍以增加性知識和技巧
- 多作性幻想
- 與伴侶分享自己的性幻想
- 以遊戲或角色扮演的方法表達性幻想
- 鼓勵伴侶在床上採取主動
- 告訴伴侶你喜歡哪些性刺激
- 多使用性玩具

不育

如果面對不育的事實，你應該：

- 與伴侶多溝通
- 接受治療前，先與醫生詳細討論治療的利弊
- 與輔助生育專家商討，是否需要在化療前先儲存精子
- 參考性學書籍以搜集不育的資訊
- 參加病人互助組織
- 考慮生育以外的選擇，如找代母產子、領養等
- 向心理輔導專家求助



癌症對性生活的影響

自我感覺對性生活有極大的影響。如果你覺得沮喪、焦慮，擔心癌症治療，或憂慮與親人的關係，通常難以產生性慾。

確診患癌後，情緒難免會有起伏，恐懼、焦慮、痛苦、憤怒和妒嫉都會抑制性慾。手術後由於身體出現變化，不少患者都擔心被人拒絕。

治療期間患者通常會感到筋疲力竭或失去「性」趣；也有些人性慾比患病前更強，性生活不足反而令他們感到煩躁，但同時又為了有這種感覺而內疚。情緒變化不但會影響患者本身，亦會直接或間接影響身邊的人。

緩和情緒的方法

自我感覺良好對性生活有正面影響。若本身自信不足，癌症會進一步打擊信心，性方面的自信也會被削弱。如果能坦誠表達心中的感受，對平復情緒是很有幫助的。傾訴對象可以是家人或親友，最重要的是他能耐心聆聽、不會妄下判斷或教你怎麼做。如果找不到合適的人選，可致電癌協熱線：3656 0800。



癌症如何影響你的角色和人際關係



生病時，人的感受、愛情或性關係都會受到影響。如果患癌前伴侶間的關係已經不好，確診癌症後情況也多數不會改善。不過，有些夫妻在面對癌症時反而能夠多加諒解，建立互相扶持的關係，合力對抗癌症。

癌症及其治療還有可能改變患者的家庭角色，因為他們在治療期間或之後都較容易疲倦，很多事情都無力應付。

角色的改變

有時親友過於熱心地幫忙，反而會令患者覺得家人不再需要他們，或失去在家中的地位，喪失對生活的掌控權。而對一些人來說，履行母親的責任，或作為養家的父親也代表了他們在性方面的自信。

計劃的改變

每個人對改善性生活都有自己的一套計劃和時間表。有些人期待子女離家後，夫妻間會有較多二人世界時間，也可以重新拉近彼此的關係。然而，當期待已久的機會即將到來之際，癌症卻突然出現，失落感之大可想而知，感到哀傷和痛苦也是很正常的。

如果你單身

並非所有人都有伴侶分擔感受，就算單身也可以得到親朋好友的愛和支援，而性生活也不需要減少，當有需要時，仍可藉愛撫身體獲得快感和滿足。

在展開一段新關係時，你或許會猶豫應在何時及怎樣告訴對方自己患癌，尤其當身體因手術而出現變化，而又不願讓人知道時。其實，每個人的情況都不一樣，所以並無標準的做法，你只需要考慮這段新關係能否提供安全感，如果答案是肯定的，就要嘗試克服內心的恐懼。

與朋友的關係

有時，朋友會因為不懂面對你的病而不與你聯絡，這種情況可能令你自我情緒低落。此時不妨把社交重心放在那些能耐心聆聽和支持你的朋友身上。癌協中心也願意為你分擔感受，了解你的需要（熱線3656 0800）。



健康的性生活

癌症患者面對性問題時各有不同的關注點，例如因為失去身體的某部分而感到哀傷或憤怒，但時間有助平復情緒。不論你有沒有性伴侶，患癌都不代表性生活的終結，因為癌症對性的影響可能只是暫時性的。



溝通與資訊

良好的溝通是健康性關係的重要一環。在接受治療前，不妨多搜集應付副作用的資訊，以作好準備。同時，你也可和伴侶商討解決辦法。

承認需要

承認自己和伴侶的性需要對維持性生活健康也相當重要。治療期間受影響的不只是患者，伴侶眼見所愛的人受煎熬，有時甚至比自己生病還要難過。

伴侶

有時，問題可能處在你的伴侶身上。他或許因為擔心你受傷或不舒服而不敢與你親近；有些人則誤以為性交會傳染癌症；你的伴侶也可能因為你患病而失去了「性」趣；部分人則因為被拒絕而苦惱。

性慾的改變

癌症患者的性慾或會改變，伴侶如果有心理準備，並表示接納和支持，對他們是莫大的安慰。面對治療的壓力時，適當的身體接觸不但

能滿足患者的性需要，有時更會激起性慾。當患者不想做愛時，伴侶可以透過自慰獲得快感，雖然這未必是最理想的方法，但也可以解決性需要，同時亦能化解兩人性慾不協調的問題。雙方如果能真誠地溝通，即使沒有性接觸，也能保持親密。

重新開始

健康的性觀念首要對自己誠實。你有權選擇表達情感的方式，以及最合適自己的性行為。

患病後，你或會：

- 與伴侶的關係更坦誠
- 積極實現心中的計劃
- 對生命的看法更實際

專業協助

恢復正常生活包括重新定義性生活，如果覺得性生活不順利，應及早尋求協助。性治療師或臨床心理學家對處理兩性問題非常有經驗，應可為你提供實用的建議。如有需要，可請家庭醫生轉介有關服務。



讓愛情和性生活長存

癌症引起的性問題可以是暫時性或永久性的，不過即使是永久性問題，也有辦法克服。

接受治療後，患者可能因身體的變化而感到失去掌控感，從而產生悲傷、憤怒等情緒，這些反應會隨時間逐漸減退。也有患者在幾個月，甚至幾年內都虛弱無力，以致完全失去「性」趣。

對癌症患者來說，重拾「性」趣非常重要。在恢復性生活的初期切忌操之過急，應以溫柔和緩慢的方式進行，如互相愛撫。雖然這未必能引發高潮，但除了性高潮外，還有很多東西能引起性慾，簡單如伴侶溫柔地愛撫手術部位，已是對患者的極大安慰。此外，擁抱、親吻和輕撫都可以讓患者的身心得到撫慰，這些活動可以是互動的，不一定由伴侶獨力負責。

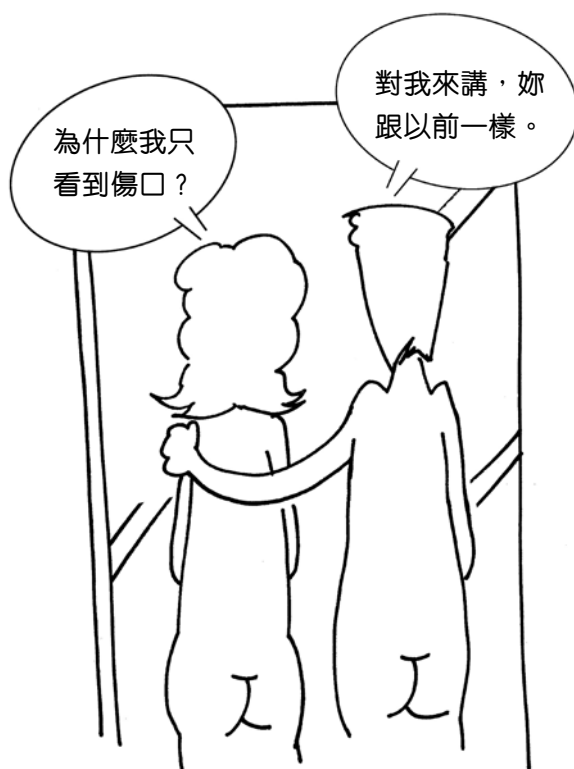
不少患者的伴侶都認為，自己在性關係中需要擔任主動的角色，其實癌症患者並不需要把主動權完全交給伴侶。雖然在治療過程中，性生活可能面對一定的困難，但只要找到適合自己的形式，「性」也可以成為治病良方。

靈活、開放的性關係，對改善性生活很有幫助。由於以往習慣的活動、體位或互動方式可能不再適用，必須多嘗試以不同的方法感受性的歡愉。

癌症和治療不只影響患者本身，患者的伴侶目睹所愛的人經歷手術和各種治療，有時比自己患病還痛苦。在治療期間，你和伴侶難免會有情緒起伏，這時不妨一起參考一些關於性的書籍或光碟，想想如何重

新建立彼此的性生活。

不少夫婦習慣隱藏情緒，此舉對雙方關係百害而無一利，應該讓伴侶了解你內心的憤怒、痛苦或其他負面情緒，以開放的態度溝通，對改善性生活和對抗癌症都有積極作用。





性與癌症的常見問題

性行為會導致癌症嗎？

通常不會。只有極少數癌症（如子宮頸癌、外陰道癌、直腸和陰莖癌）會經性接觸傳播，這幾種癌症與人類乳頭瘤（papilloma）病毒有關，但也只有極少數的人在感染這種病毒後發展成癌症，而且其他因素如遺傳基因、吸煙、年齡及身體狀況與癌症的關係更密切。

不過，有些人始終覺得「性」不是好事，患癌是對過往性經驗的一種懲罰。曾有癌症患者問：「我是否因為二十年前一段曖昧的性關係而遭到上帝處罰？」如果你都有類似的想法，應與臨床心理學家或社工詳談。

我會從伴侶身上染上癌症嗎？

不會。即使伴侶有癌症，你也不會因為性接觸而患癌。

性生活會令癌症惡化嗎？

性生活不會令癌細胞擴散或復發。性生活、愛情與關懷都能幫助患者抗癌。不少患者在治療期間感到沮喪、愧疚或恐懼，而且自覺不受歡迎，此時如果伴侶能表現出體貼和關心，對患者的情緒會有正面積極的作用。

治療期間應否避免行房？

化療期間和之後的一個月內，最好避免性生活或在做愛時使用安全套，因為精液和陰道分泌或會帶有化療藥物，可能對陰道造成刺激，令女方感到刺痛，而使用安全套同時亦有避孕作用。

接受盆腔手術的女性患者在身體復元前，最好避免行房。

部分癌症（如子宮頸癌、膀胱癌）會引致性交時陰道出血或血尿。如果出血情況嚴重，就應該暫停性生活，直到情況受控。

有沒有較適合癌症患者的性交體位？

這要視乎身體哪部分受癌症影響，如果在女性的盆腔位置，就需要較有耐性地嘗試和發掘最合適的體位。很多乳癌患者在切除乳房後，都不喜歡伴侶在上或面對面的體位，遇有這些情況可採取女性在上的體位。其實，只要雙方充分交流，耐心地嘗試，終能找出最適合自己的做愛方式。而隨著身體狀況改變，做愛方式也需要改變。

如何克服疲倦？

雙方應協調何時做愛、歷時多長，並應選取對體力要求不高的體位。其實即使沒有完成整個過程，也能得到滿足。

切除乳房後，我覺得很難堪，但仍然想做愛，怎辦？

坦誠的討論能令雙方心情變得輕鬆，故不妨坦白將想法告訴伴侶，大部分人對疤痕的反感都不大。

如果你覺得難堪，可調暗房間的燈光；有些患者在切除乳房後，覺得戴著胸圍行房比較性感，同時又能遮掩疤痕。此外，義乳也有助遮蓋疤痕；穿上伴侶喜歡的性感內衣亦能增加「性」趣。



回復正常狀態

患者和伴侶在面對癌症時都需要付出大量的心力。患癌後，你對人生的看法、與別人的關係，以及對工作和家庭的態度都會變得不一樣。這些轉變可能令你疲於奔命，但也可以視之為重建人際關係的契機。不少患者都表示，患病後人生態度變得更成熟，與伴侶的關係反而比以前更坦誠，他們亦更勇於嘗試一些一直不敢做的事，包括性事。

癌症會令人認真地面對與伴侶和家人的關係，受惠的除了患者本身及其伴侶外，子女和身邊的朋友在目睹親人積極面對致命疾病時，也同時提升了自己。

癌症患者要恢復正常性生活並非易事，如果覺得過程不順利，應儘早求助。根據性治療師或輔導人員的經驗，逃避問題只會令雙方關係逐漸惡化，到了不得不尋求協助時卻為時已晚。如有需要，醫生可以為你轉介輔導員或性治療師，當然你也可以直接向有關輔導人員求助。

各種癌症治療對女性性生活造成的影響

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. 性交時陰道乾涸和疼痛(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 ✱✱✱✱✱

各種癌症治療對男性性生活造成的影響

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？

不要忘記，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。香港癌症基金會很樂意與你分享有關的經驗及提供免費支援。詳情請電香港癌症基金會服務熱線3656 0800。

癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有五間服務中心，而在香港七間主要的公立醫院內也設有「癌症病人資源中心」，為癌症患者及家屬提供免費的資訊和諮詢服務*。

● 癌症基金會癌協服務中心

我們在社區中的五間癌症基金會癌協服務中心，提供了癌症患者和家屬在患病的每個階段的需要。座落在中環、北角、黃大仙、天水圍和葵涌的服務中心，從全方位關注的角度設計復健活動，同時亦著重個人的需要。

癌症基金會協助22個癌症病人自助組織，建立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症患者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，到醫院探望癌症患者，以過來人的身分給予他們安慰。超過18,000人參加我們屬下的互助組織。這些互助組織分為三大類，一類是為所有的癌症患者所設，另一類是為特定類別癌症的患者所設，如乳癌、大腸癌、鼻咽癌等，並有專為英語患者所設的組織。

癌症基金會癌協服務中心的專業團隊包括社工、註冊護士、註冊營養師、臨床心理學家、藝術治療師及心理輔導員，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，幫助癌症患者、家屬及照顧者，透過不同的技巧面對治療過程中的各種情緒起伏。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課程。

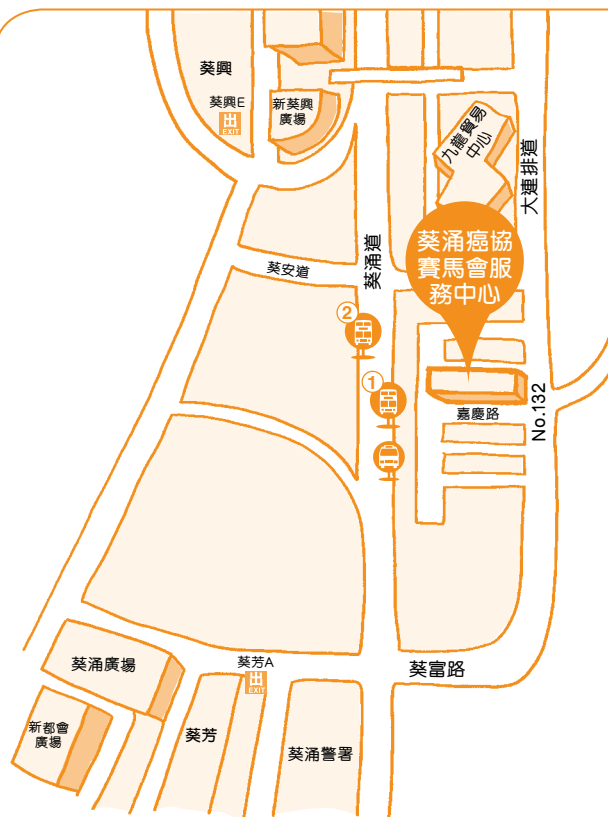
「治療本身不難應付，但完成療程後，
我始終擔心癌症會復發，
覺得很孤單，特別感激病友的支持。」

本小冊子由香港癌症基金會出版2019

本書內容截至稿件最終審閱日（2019年5月）為止皆正確無誤。

癌症基金會癌協服務中心位置圖





葵涌協賽馬會服務中心

新界葵涌大連排道132-134號

TLP132 三樓

(港鐵葵芳站A出口)

電郵: canlink-kcc@hkcf.org



綠色小巴站 (葵涌道)

94, 302, 313



葵芳邨巴士站

(葵涌道葵芳邨對面/ 裕林工業大廈對出)

237A, 265M, 269A,
269M, 290, 290A, 33A,
36A, 38A, 40, 46P, 46X,
57M, 59A, 61M, 935



葵芳邨巴士站

(葵涌道近葵益道)

240X, 260C, 265M,
269M, 46P, 46X, 47X,
57M, 58M, 58P, 59A,
67M, 269P

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

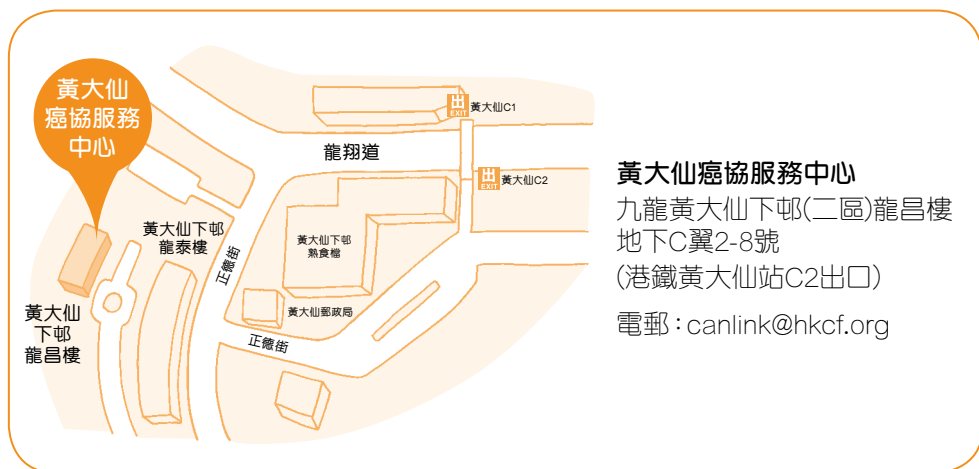
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝



傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Iam Foundation Limited

本會非常感謝傅德蔭基金有限公司對葵涌協賽馬會服務中心的贊助。



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

香港癌症基金會
Hong Kong Cancer Fund

服務熱線 3656 0800

捐款熱線 3667 6333

網站 www.cancer-fund.org



癌症小冊子



C - 0 8 - 0 0 - 2 0 1 9