



Canadian  
Cancer  
Society

# 性生活、親密關係與癌症

## Sex, Intimacy and Cancer



1 888 939-3333 | [cancer.ca](https://cancer.ca)

謹向與我們分享親身經歷的人士致謝。為保護他們的隱私，在征得本人同意後，我們在文中將其真實姓名隱去。

## 目錄

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| <b>3</b>  | <b>引言</b>                 |
| <b>4</b>  | <b>性生活很重要</b>             |
| 6         | 但是，當你患有癌症時，性生活是否很重要？      |
| 7         | 癌症可能會如何影響你的性生活            |
| 9         | 安全擔憂、懷孕和性傳播感染             |
| <b>12</b> | <b>交談很重要</b>              |
| 13        | 與你的伴侶交談                   |
| 17        | 與你的醫療團隊交談                 |
| <b>22</b> | <b>癌症治療期間和之後的性生活與伴侶關係</b> |
| 23        | 繼續保持你的性生活                 |
| 27        | 與新認識的人發生性關係               |
| <b>30</b> | <b>癌症治療和性生活</b>           |
| 31        | 性解剖學                      |
| 34        | 手術和你的性生活                  |
| 34        | > 腹會陰切除術                  |
| 35        | > 截肢手術                    |
| 36        | > 保乳手術和乳房切除術              |
| 36        | > 膀胱切除術                   |
| 37        | > 面部手術                    |
| 38        | > 子宮切除術                   |
| 38        | > 喉切除術                    |
| 39        | > 卵巢切除術                   |
| 39        | > 睪丸切除術                   |
| 40        | > 盆腔臟器切除術                 |
| 41        | > 陰莖切除術                   |
| 41        | > 前列腺切除術                  |
| 42        | > 外陰切除術                   |
| 43        | 放射治療與你的性生活                |
| 45        | 化療與你的性生活                  |

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| 46        | 幹細胞移植與你的性生活                       |
| 47        | 荷爾蒙療法與你的性生活                       |
| 48        | 免疫療法和靶向治療與你的性生活                   |
| <b>50</b> | <b>應對你的症狀和副作用</b>                 |
| 51        | 射精的變化                             |
| 53        | 難以達到性高潮                           |
| 54        | 勃起功能障礙 (ED)                       |
| 57        | 疲勞                                |
| 58        | 生育能力問題                            |
| 60        | 移植物抗宿主病 (GVHD)                    |
| 60        | 潮熱                                |
| 61        | 失禁                                |
| 63        | 接受造口手術後的生活                        |
| 64        | 失去身體的一部分                          |
| 66        | 失去性慾                              |
| 68        | 疼痛與不適                             |
| 70        | 治療引起的更年期                          |
| 71        | 陰道乾澀                              |
| 73        | 陰道縮窄                              |
| <b>74</b> | <b>情緒、信心和自尊</b>                   |
| 75        | 身體形象                              |
| 79        | 抑鬱                                |
| 80        | 恐懼和焦慮                             |
| <b>82</b> | <b>繼續向前</b>                       |
| <b>84</b> | <b>資源</b>                         |
| 85        | 加拿大防癌協會 (Canadian Cancer Society) |

## 引言

這本小冊子適用於各個年齡段的任何成年癌症患者。這本小冊子旨在幫助你瞭解和應對癌症及其治療可能對你的性行為產生的影響。你的性伴侶也可能覺得有所幫助。

人類的性慾，以及人們對自己作為具有性特征的生物的看法，充滿了多樣性。想要總是選擇正確的措辭，這並不容易，尤其是當許多詞匯以及我們使用它們的方法都在發生變化。無論你愛什麼人，無論你維持什麼樣的性關係，無論你在性別多樣性方面處於哪個位置，我們都希望這本小冊子能夠幫助你獲得所需的信息和支持，從而在整個癌症患病治療過程中獲得良好的性健康。

作為癌症和性行為專家的醫療保健專業人士幫助我們研究整合了這些信息，但你還是應該與你的醫療團隊討論你在這裡學到的知識以及這些知識如何適用於你的狀況。

在整本小冊子中，加拿大人講述了他們的經歷——癌症如何影響他們的性行為以及他們發生性行為的能力，他們對此是如何反應的以及他們對此有何看法。他們的經歷表明你並不孤單，而且可以獲得幫助。他們的經歷可能與你的經歷有所不同，但他們表明：性健康是整體健康的重要組成部分——即使你患有癌症。

## 性生活很重要



## 性生活很重要

狹義的性、廣義的性、以及親密關係都是很重要的。它們是人類生活的一部分。它們與我們想要親近、關愛和快感的這些日常需求息息相關。它們影響我們的自尊、身體形象、與他人的關係、以及對生活的享受。我們是具有性特征的生物，患癌症並沒有改變這一點。

**狹義的性**通常被認為是一種活動。有些人認為只有插入式性交才屬於性行為。其實性行為也可以包括觸摸、接吻、摟抱、一起洗澡、自慰、口交或分享性幻想等等。性可以帶來快樂，有助於保持人際關係中的親密元素。

文化、價值觀、我們的家庭教養以及來自媒體的信息都會影響我們對性的思考和感受。

不同的人對性有不同程度的興趣。有些人喜歡經常做愛，有些人偶爾想做愛。有些人可能對性完全沒有興趣。

很多人在同一時期只與一個人發生專一的性關係，但對有的人來說，其他類型的關係也是可行的。

**廣義的性**不僅僅是性行為。廣義的性是我們對自己作為具有性特征的生物而擁有的感受和信念，以及我們表達這些感受和信念的方式。你可以通過多種方式表達自己這種廣義的性——通過你的穿著或你的打扮，你舉手抬足的方式，你與誰發生性關係以及你發生性關係的方式。這是日常生活的一部分——無論你是否有位伴侶。廣義的性是身體、情感、社會、精神和文化。它像我們每個人作為個體一樣是獨特的，其定義取決於我們的性別、年齡、身體和身體形象、性取向、性需求和性慾望、態度和許多其他事物。

**親密關係**是與另一個人的感情親近或密切。它可以是愛和被愛，我們對身邊的人的關心和愛護，以及肌膚之親和身體接觸。我們可能會發生性交行為，但沒有親密關係，可能會有親密關係但不發生性交行為。

### 但是，當你患有癌症時，性生活是否很重要？

對某些人來說，是很重要。對於其他人來說，則不重要。每個人都不同。但如果它對你很重要，那就值得重視。

有些人在患癌症時不會考慮性生活。也許你在治療期間不會考慮性關係，直到治療結束後你開始關注癌症後的生活時，你才會考慮這個。

許多患有癌症的人確實想知道癌症和治療如何影響他們擁有和享受性生活的能力。他們希望找到方法確保他們在治療期間和治療後能夠享受他們想要的性生活。你可能會發現性生活與被診斷患有癌症之前一樣重要。對於某些人來說，在癌症患病治療過程中，性生活甚至可能變得更加重要。

性及其各個方面的內容——愛撫和關懷或生理釋放——可以幫助你應對癌症。健康的性生活有助於你與你的伴侶保持親近密切的關係。它可以緩解壓力，分散你對癌症挑戰的注意力。做愛甚至可以幫助你入睡，增加血液循環，增強和放鬆肌肉。

“與支持你的性伴侶保持親密關係可能是最充滿正能量的體驗。

這並不意味著你必須繼續做愛。大多數人可以在癌症治療期間一直維持性生活——如果他們願意的話。但是你可能會發現你不需要它或沒有它也無所謂。

如果性生活現在不適合你，那麼對你和你的伴侶來說，保持親暱會更為重要，以便維繫親密的關係。我們在生活中都需要觸摸和親暱。你仍然可以與伴侶手拉手，擁抱親朋好友或享受按摩。

### 癌症可能會如何影響你的性生活

“這幾乎就像是再次建立新的關係。你需要通過摸索探討來尋找如何讓自己適應并感到舒服。關係是不斷發展變化的，當你將癌症這樣的東西投入其中時，需要很多的關愛和耐心。

癌症及其治療可以通過多種方式改變你的性生活。通常，這些變化是相互關聯的——如果某個方面出現問題，可能會影響另一個方面。

**你的身體在給予和接受性快感方面的能力可能會發生變化。**例如，你最喜歡的做愛位置可能不再舒適。手術後神經損傷可能使勃起困難或不可能。有些治療可能會減慢你的身體被性喚起（或“性興奮”）的速度或影響你獲得性高潮的能力。

**你可能會感受到許多強烈的情緒，如恐懼、焦慮、悲傷或憤怒。**發生這些感受會讓人較難以像在你患癌症之前那樣對性感興趣，或者被性喚起。

**你對自己身體的想法和感受可能會改變。**例如，癌症治療可能會使你增加或減少體重，或者你的頭髮可能會脫落。你可能有手術後疤痕或造口，或失去身體的一個部分——如乳房。如果你一直服用確立性別的荷爾蒙，但是在治療期間必須停止服用它們，你可能對自己的身體感覺不一樣了。你可能對這些變化感到不安，並且它們會讓你感覺自己不那麼有吸引力或者較為害羞和自卑。

**你對做愛的興趣——也被稱為你的性慾或里比多（性衝動）——可能會改變。**這可能與荷爾蒙治療或切除荷爾蒙器官（如卵巢或睪丸）的手術直接相關。或者可能是出於許多其他原因，例如你正在感受的情緒或者做愛讓你感到疼痛。

**你可能正在應對治療的副作用。**你可能會因為治療而感到疼痛或非常疲倦，並且覺得你沒有精力去做愛。如果你嘔吐、便秘或承受口腔潰瘍，你很難感到“性”致勃勃。

一旦治療結束，其中一些變化就會消失。另有些變化則可能會持續很長時間或成為永久的變化。無論哪種方式，其中許多都可以得到治療。如果你因為癌症治療而發生長期或永久的性問題，那麼有很多方法可以應對這些問題，適應這類變化並找到改善性生活的途徑。與你的醫療團隊交談——他們的工作是確保你獲得所需的幫助和支持。

即使癌症改變了你性生活的常規，你的性生活發生很大的變化，你仍然可以感受到性快感。例如，如果神經損傷干擾勃起，被觸摸仍然通常會給你帶來快感——有時甚至會導致性高潮。

“ 在我治療之前，我不知道你可以在沒有勃起的情況下達到高潮。即使沒有精子，仍然有肌肉反應，你的大腦仍然像是17歲的少年！

## 安全擔憂、懷孕和性傳播感染 (STIs)

我們大多數人都熟悉“較為安全的性行為”一詞。患癌症會引發許多關於安全與性行為的新問題。以下是關於性、安全和癌症的一些常見問題的解答。

### 治療期間發生性行為是否安全？

這取決於你在進行什麼樣的治療。擁抱和摟抱你的伴侶幾乎總是安全的，但另一方面，請詢問你的醫生哪些時候你不應該發生性行為，以及你應該採取什麼措施來保護你的伴侶和你自己。例如，你的醫生可能會建議你在手術後幾週內或者你有出血或感染的風險時避免插入式性行為。或者，你的醫生可能會告訴你在化療後的幾天內使用安全套或其他阻隔方法，以保護你的伴侶免受可能進入精液或陰道分泌物的藥物的傷害。

### 性行為會讓癌症惡化嗎？

做愛不會使癌症惡化。性行為不會增加癌症復發或擴散的概率。

### 做愛可能會讓我的伴侶患上癌症嗎？

如果你患有癌症，你沒有可能會通過親吻、撫摸或性行為將其傳染給其他人——這與感冒或流感不同。

### 在接受癌症治療時讓自己懷孕或讓別人懷孕可以嗎？

在你接受癌症治療時，避免讓自己懷孕或讓別人懷孕。你需要的治療可能會傷害胎兒。請與你的醫生討論治療期間使用何種避孕措施。

如果你認為你將來要生孩子，請在開始治療前諮詢你的醫療團隊。治療可能會影響你自己受孕或讓別人懷孕的能力。

### 癌症和性傳播感染 (STIs) 有什麼關係？

癌症或癌症治療會削弱你的免疫系統。這使得避免 STIs 變得更加重要。除非你處於長期的一對一固定關係中，否則每次進行口交、陰道性交或肛交時都要使用安全套或其他阻隔方法。如果你患有 STI 或認為你可能已經患上了 STI，請告訴你的醫療團隊。

## 交談很重要



如果你發現性交和性行為是個很難的話題，你並不孤單。即使與他們的伴侶在一起，很多人也會因為談論性而感到尷尬或難堪。與醫療團隊中的成員談論你的性生活可能會讓你更加不舒服。

當癌症及其治療導致性生活出現問題時，許多人感到有些無助。但通常有辦法讓情況變得好一些。這可能並不容易，但開誠佈公地交談是獲得所需幫助的最佳方式。

### 與你的伴侶交談

在患癌症之前，你可能很少需要談論性。現在，你可能想要封閉自我，希望避免艱難的談話或不想讓你的伴侶分擔你的恐懼和擔憂。有時你的伴侶會封閉自我，害怕談論性方面面臨的挑戰會讓你感覺更糟。但是，躲避這個話題可能會使你們兩個感到失去溝通，甚至更加擔心或壓抑。

“你必須與你的伴侶溝通——否則，他們可能會一頭霧水，無法理解你正在經歷的事情。”

### 為什麼與你的伴侶交談很重要

- 敞開心扉交談是健康性生活的重要組成部分。它可以幫助你瞭解哪些是適當有效的，存在什麼問題以及如何找到解決方案。
- 交談可以幫助減輕你的恐懼和不安全感。
- 交談為伴侶提供重要信息，例如怎樣做能給人好的感受，你哪裡感到疼痛，或者對於性行為，哪些你是願意的，哪些你還沒有做好準備等。
- 交談會為你提供信息，讓你瞭解你伴侶的想法。你的伴侶可能會擔心弄疼你或讓你在沒有準備好的情況下因為感到壓力而做愛。



- 交談可以防止誤解或傷害感情。例如，你的伴侶可能會感到被拒絕或者認為你不再覺得你的伴侶具有吸引力，而實際上你此刻已經太累了或者太疼痛而不想發生性行為。
- 分享你對做愛和性行為的感受可以幫助你和你的伴侶再次感到親近。

“在過去，一切都相當輕鬆，無需努力。但現在，有些東西需要梳理。讓人緊張的話題，如對生活和治療的感受以及身體形象——這些都是以前沒有出現過的東西，[談論它們]讓我感覺與他如此親近。

#### 讓你和你的伴侶開始交談的問話

- 你對性有何評價？我們的性關係對你意味著什麼？
- 你最喜歡我們性生活的哪個方面——親密關係或生理快感？或者是其他東西？
- 對於改善我們的性關係，有哪些事情讓你感到緊張？
- 嘗試新事物可能有什麼困難？我們該如何談論哪些適合我們，哪些不適合我們？

#### > 與你的伴侶交談的提示

- 安排好一個時間和地點，讓你們雙方不會被打擾或分心。這將有助於你們互相傾聽並保持耐心。
- 通過寫下你的想法或大聲說出來進行練習。
- 嘗試以正能量的方式解釋你的感受。例如，你可以先說：“我們的性生活對我來說非常重要。讓我們談談我們可以做些什麼來回復正常。”
- 盡量避免因任何問題而互相指責。你們雙方都在應對很多變化。目標是找到如何以適合雙方的途徑繼續向前。
- 把面臨的性挑戰說清楚。如果你感到疼痛或不適，請說出來——並告訴你的伴侶什麼讓你有好的感覺。
- 嘗試在性交時交談。這並不意味著你必須“說髒話”——如果這讓你感到不舒服的話，但要確保你與你的伴侶交流彼此的感受。說“好”，“這樣好爽”，“我喜歡這樣”，“這樣很痛”，或“繼續，不要停！”等等可以給你的伴侶提供有用的信息，使性生活更令人滿意。
- 使用肢體語言。例如，用你的手或身體來引導你的伴侶遠離讓你感覺痛或有觸疼的身體區域，並移動至讓你感覺爽的身體區域。

“我們彼此交流一直都採取非常敞開的方式。而這只是我們應對的其他事情之一。

## 丹的故事：與你的伴侶溝通

丹和他的妻子總是敞開地談論性。但是當丹在49歲時被診斷患有前列腺癌時，他們需要比以往更多的交流。丹說：“存在短期、中期和長期問題，我們討論了所有這些問題。”

因為丹切除了他的前列腺，其中一個話題就是他的生育能力。丹說：“我們知道手術後我們將無法生孩子，而且我們知道我們可能想再要一個孩子。”這對夫婦決定去一家生育診所，丹可以在做手術之前將他的精子儲存起來。

他們還需要談論像勃起功能障礙 (ED) 這樣的副作用，這種副作用是無法勃起或者不能使陰莖保持挺起以便足以進行性交。丹的醫生解釋說，他們會使用神經保護技術來保持勃起的能力。但是無法保證。

丹說：“你需要能夠應付最糟糕的情況，能夠說，這就是我們現在性生活的現狀，但是我們希望能夠回到那種狀況。如果我們做不到，並不意味著我們之間有任何不同。”

手術後，丹需要放射治療。他的主要副作用是ED和輕度尿失禁（他無法完全控制他的膀胱）。現在恢復做愛還為時過早。

丹說：“一旦我們意識到你不能催促做愛，我們也就接受了。”他和他的妻子通過他們之前享受的親暱活動找到了繼續向前的途徑。“無論是外出，晚餐，還是在浴室或熱水浴缸室點上蠟燭——還有很多其他的東西你可以關注，因為你還活著就可以專注於它們。”

隨著時間的推移，事情開始好轉。這對夫婦發現了他們親暱活動的最佳時間——比如白天較早的時候，那時候肌肉尚未疲倦，也無需擔心失禁問題。他們討論什麼有效，什麼無效等。

丹說，經過一段時間，“事情開始變得不同，反射和響應也不同。你感覺回復健康了。”他開始寫作，作為應對他經歷的一種方式。手術後約8個月，丹和他的妻子決定嘗試體外受精。這事成了。當他們的女兒出生時，丹自豪地宣布：“我們擁有了上帝給我們的奇妙恩賜！”

## 與你的醫療團隊交談

許多人發現很難與他們的醫生討論性問題。你可能會發現它很尷尬或覺得這個話題過於私密。甚至醫生有時也會感到尷尬。但是，向醫療團隊諮詢有關你性健康的問題總是可以的。醫生應該願意談論它，就像他們對任何其他健康問題一樣。如果你的醫生無法提供幫助，請與有可能提供幫助的人交談。

“我的醫生沒有提出性生活和副作用的話題。這並不是說醫生對我有嚴重的失誤。但你必須願意主動提起這個話題。”

如果你信任你的醫療團隊中某個其他人，例如護士或社會工作者，你可能希望與他們開始就此對話。如果他們無法回答你的問題，他們應該能夠找到答案或將你推薦給可以回答你的人。

### 如果你需要，可以尋求專業幫助

用藥物治療性問題的醫生稱自己是性醫學專家。這些專家有時會參與性康復計劃或其他專門組織的計劃。一些婦科醫生、泌尿科醫生、心理學家、精神科醫生或家庭醫生也可以幫助解決性問題。

你的醫療團隊的許多成員，如護士、社會工作者和心理學家，應該能夠為你提供信息、建議和支持。如果他們具有性問題的專業知識，他們可能會稱自己為性行為輔導員或性治療師。

許多癌症治療中心都有經過專門訓練的性諮詢師。獨自諮詢，與伴侶一起諮詢，甚至參加小組集體諮詢——都可以幫助你：

- 敞開地談論問題
- 探索解決你的問題
- 儘管身體發生了變化，仍可以尋找體驗性快感的新方法

很難找到性諮詢師或性醫學專家，特別是在大城市之外的地方。但是，你有可能從其他醫療保健專業人員那裡獲得所需的幫助。例如，心理治療師可以幫助你改善你對身體變化的感受，為你和他的伴侶提供建議，讓你們雙方更清楚地溝通，並為你提供應對癌症和癌症治療的技能。許多提供夫妻或婚姻諮詢的專業人士也熟悉性問題（儘管他們不是癌症專家）。

繼續努力，直到找到能夠為你提供所需幫助的人，這是重要的，也是值得的。

“ 你必須以完全不同的方式開始思考。你幾乎必須成為你經常談到的那種整天疑慮自己生這病生那病的人——儘管你不是，但是你必須能夠討論所涉及的一切。

### 向你的醫療團隊諮詢的問題

許多人發現把他們關於癌症和性行為的問題寫下來列一個表，這有所幫助，並且在他們想到新的問題時隨時添上去。這些問題可以幫助你開始探討這個話題。

- 這種治療會影響我的性生活嗎？如果是這樣，什麼樣的影響？
- 這些變化是永久性的嗎？如果不是，我可以預計它們持續多久？
- 這種治療會影響我的荷爾蒙嗎？
- 我什麼時候會想再次做愛？
- 什麼時候再次進行性行為（或自慰）是安全的？
- 我們發生性行為時會疼痛。為什麼？對於疼痛我們能做些什麼？
- 這種治療會影響我服用的任何其他藥物嗎？
- 治療期間應該使用哪種避孕措施？
- 如果我願意，我可以在治療後生孩子嗎？
- 我還應該做些其他什麼來保護自己或我的伴侶？
- 如果我患過性傳播疾病或感染，接受癌症治療是否會讓它們復發？
- 我在哪裡可以獲得更多信息或找到性行為諮詢師或性治療師？

“ 如果當初我沒有向我的醫生詢問我在性交過程中遇到的問題，我恐怕已經放棄性生活了。幸好，他想出了一個有效的解決方案。

### 黛娜的故事：癌症、性取向與讓你的醫生知情

當黛娜面臨癌症診斷時，她已經“公開性取向”了一段時間，並告訴了她的醫療團隊。她說：“他們需要瞭解你的支持系統是誰，以及你生活中交互作用的種種動力。”

每個患有癌症的人都知道，癌症護理涉及許多醫療保健專業人員——所以黛娜不得不一遍又一遍地透露她的性取向。

她說：“作為一個同性戀者，我已經學會了如何在我的談話中發出信號和線索，看看醫療服務提供者對這些問題的接受程度。我注意醫生是否使用‘伴侶’這個詞和其他包容性語言。”

黛娜確實有一些令人沮喪的時刻，因為有些醫護服務提供者“沒有接收到信息”，所有誤以為她是異性戀。但她認為越來越多的醫療保健專業人員現在瞭解女同性戀、男同性戀、雙性戀和變性（LGBT）癌症患者面臨的問題。

“你可以找到支持，你並不孤單，”她說。

黛娜的一個重要支持者是當地癌症中心的社會工作者。“我可以進去那兒，在一個沒有偏見的環境中把一切都說出來。我可以敞開談論關係中的動態發展——那是一段非常緊張的關係。我當時有一個沒有公開性取向的伴侶，這讓她很難在我的癌症旅程中完全支持我。”

家人和朋友也給予黛娜重要的支持。“我很幸運，我曾經擁有並繼續擁有強大的支持系統。一些LGBT人群沒有，因而他們的癌症成為造成進一步疏遠的另一種壓力或原因。”

## 癌症治療期間和之後的 性生活與伴侶關係



當你患有癌症時，你的性伴侶關係可能會改變。其中一些變化可能是積極的，一些是消極的。其他變化可能會顯得較為中性，特別是你經過一段時間習慣它們之後。癌症如何影響你與伴侶的性關係可能取決於你們雙方之前的關係有多強。一段正在掙扎的關係可能在診斷後不會改善。

“ 癌症可以很快就凸顯和加劇關係中先前存在的障礙。這就是當時在我的關係中所發生的事情。

在癌症的壓力下，穩固、充滿愛的關係較有可能倖存。在面對癌症這樣的共同挑戰時，你可能會在新的層面發現親密關係、對彼此的理解和愛。

“ 如果你和你關愛的人在一起，那麼在經歷癌症之後，性生活會更有意義和快感。

### 繼續保持你的性生活

“ 既然生活發生了變化，就改變做事情的方式。你將不得不適應……努力嘗試，但不要單獨做，要一起做。如果你分享它，它會讓你們雙方更親密。

在癌症治療期間或之後，你可以做很多事情來保持或重建健康的性生活。一開始看起來似乎很難，但你可以學會適應。

**獲取信息。**如果你在保持性生活方面遇到困難，你應該知道你可以獲得很多信息，能夠教會你改善你的狀況，這一認知可以幫到你。

你可以向你的醫療團隊中成員諮詢可信賴的小冊子、書籍、視頻和在線資源。你也可以要求轉介給性行為治療師或性醫學專家。

對於許多人來說，支持團體提供了一個自己被認可接受的安全空間，可以聽到有過類似經歷的人發出的聲音。支持小組可以是現場面對面或在線——有些人可能更願意在線談論性問題而不是面對面。

“我從沒想過我會加入一個群體！但在一個群體中，你不覺得自己孤身一人。如果你不想說話，你不必說話。你可以傾聽和學習，並明白你不是孤獨的。”

在收集信息時，請記住：可以根據需要提出盡可能多的問題來獲得你正在尋找的答案。

### 避免未經證實的“治愈秘方”

你可能會對癌症期間的性問題感到非常不安——因此你可能會傾向於從那些不具備醫療保健專業資格的人那裡得到建議，他們會向你提供未經證實的治療方法或“治愈秘方”。在線和免費報紙和雜誌上有大量廣告，宣傳未經證實的藥膏、藥片、補品、輔助設備和裝置等。

通常，這些療法無助於事。許多可能是有害的，並干擾你的醫療團隊為你計劃的治療。在嘗試任何這類產品之前，請務必與你的醫療團隊交談。

**以敞開的態度對待快感。**不是每個人在發生性行為之前都會感到興奮或激動。有時候，在開始性活動之後才会有慾望。即使你還不太有情緒，你可以嘗試通過接吻幾分鐘來與你的伴侶親暱。以敞開的態度對待快感，就是說試試看事情會怎麼進展——不抱期望或要求——這樣有可能帶給你一些愉快的性經歷。

**慢慢來。**你可能會對癌症治療後的第一次性經歷感到焦慮或擔心。這些感覺可能會讓你避免接近你的伴侶。你的伴侶可能害怕建議性行為，以為那可能會讓你疼痛。慢慢來，每次

邁出一小步。開始先做很多親暱、擁抱和其他讓你覺得舒服的活動。

“事情該發生時就會發生。我們當時的情形是：我們太早就急著想進行性交。”

**浪漫些。**用柔和的燈光、蠟燭和音樂營造出氛圍。安排一個親密的晚餐。專注於感官體驗——給對方按摩，一起洗澡或穿性感的衣服，如果這讓你感覺良好的話。

**制定一個計劃。**很多人認為性必須是自發的。不一定。對於我們大多數人來說，日常生活的種種需求往往會妨礙自發的性行為。再加上癌症的情況——特別是如果你因癌症治療而出現性問題的話——那會可以使自發的性行為更不容易發生。制定計劃會有所幫助。你的計劃可能包括何時服用止痛藥或安排在一天中你不太累的時候做愛。

“和你的伴侶談談，就說：“我們出一次門怎麼樣？我們去吃午餐吧，然後我們去性愛商店，看看他們貨架上有什麼。”

當然，這不僅僅與性有關。計劃一些其他活動——無論是否導致性行為。去散步或看電影。做你喜歡的事情，這樣你就不会一直關注性行為或癌症。

**對新想法持敞開的態度。**有時，癌症和治療帶來的性變化是永久的。當舊的做愛方式不再適宜時，可能會令人心煩意亂。但這並不意味著你不能再與你的伴侶或新伴侶發生性關係。

如果你正在應對永久性變化，你可能會發現很難理解並接受性行為需要改變這一現實。但理解和接受有助於你繼續向前，並發現其他方式來給予和接受性快感。例如，也許你一直認為性行為就是插入式性交。那麼考慮更廣泛的性行為定義可以幫助你以不同的方式享受它。

“ 你可以做很多不同的事情來建立親密關係，無論是以不同的方式觸摸，還是分享幻想，或者一方比以前更進一步。

接受性生活的新現實並創造一系列新的性活動需要時間。在你發現什麼感覺好，什麼不好的過程中，應該多做嘗試、改進和溝通。擁抱、親吻、愛撫、一起赤身裸體等。嘗試新事物——自慰（給你自己或倆人一起），互相性觸摸或嘗試口交或性玩具等。如果你能夠並希望進行插入式性交，可以嘗試不同的位置，找到最舒適和愉快的位置。

“ 我們開始閱讀故事以獲取想法，並最近開始上網。我曾經對看色情片感到非常不舒服，但現在我有點喜歡它了。

## 與新認識的人發生性關係

你可能會擔心新伴侶會如何對你患有癌症的消息作出反應，或者想知道你應該何時首次談論它。這是沒有時間表的。但持久的關係建立在誠實的基礎上——所以當新的關係變得認真時，可能是時候說些什麼了。

“ 我對癌症一直持非常敞開的態度。這就是我從癌症康復的方法。我知道很多人從癌症康復的方法是能夠把它留在過去。我則有點像是擁抱它。

你可能會對你得到的反應感到驚喜。如果反應不好，那麼至少你已經知道這個人不適合你。至關重要的是：伴侶必須接受實實在在的你。

請記住，被拒絕可能發生在任何人身上——無論他們是否患有癌症。你可能想對此保守秘密，從而僥倖地避免被拒絕。但是，冒著被拒絕的風險也會讓你有可能獲得所有伴隨著牢固伴侶關係而來的美好事物。

### > 提示

- 與輔導員或朋友計劃或練習你的談話。
- 言談應保持簡短。不要提供過多的細節，那會讓你的約會對象一時無法承受。
- 選擇一個輕鬆的氛圍，當你和你約會的對象彼此感到親近時開始“關於癌症的談話”。

## 瑪麗的故事：癌症後作為單身女性的生活

當瑪麗接受乳房切除術和乳腺癌化療時，已經45歲了。在化療結束後大約一年，她加入了一個單身小組並開始約會。

她通常會在第二次約會後提及她的癌症經歷。

“我會告訴他們我是乳腺癌倖存者並解釋說我的乳房是人造的，”瑪麗說。“大多數男人對此反應不錯，並沒有讓我感到尷尬。如果你和一個成熟的男人在一起，那不是問題。”

但也有例外。當一個男人問她癌症是否具有傳染性時，瑪麗感到很驚訝。她笑著說：“那個約會對象沒有持續很長時間！”其他人則會問：“你確定癌症已經結束了，是過去時了嗎？”

瑪麗說：“那個年齡段的許多男性都沒有接觸過患乳腺癌的女性。”

在她五十多歲的時候，瑪麗發現她的許多約會對象經常在應對他們自己的醫療挑戰。她不是唯一有情況需要分享的人。

“你的年齡越大，人們所面臨的醫療問題就越多。你發現你正在和一個患有高血壓或糖尿病的人約會。或者他們在服用抗抑鬱藥。”

她還找到了一種沒有壓力就可以交友的方法——互聯網。“這是一個很好的起點，因為健康和癌症治療的話題不一定會出現，至少在初期不會。你不必講述你的整個人生故事。”

瑪麗發現自己被一個男人的在線資料所吸引。沒有照片，但是，“我真的很喜歡裡面寫的東西。”他們開始互相見面。幾次約會后，他居然提及癌症的話題，瑪麗感到很驚訝。“他告訴我他是前列腺癌倖存者，”她說。

“他是一個讓我可以講實話並感到舒適的人。現在生活很美好，我會盡可能多地享受生活。”



## 癌症治療和性生活



本章首先描述生殖和性功能解剖學（也稱為性解剖學）中涉及的一部分器官。每個人的性器官構造都看起來有點不同。之後會介紹最常見的癌症治療方法以及它們如何影響你的性生活。

當我們描述解剖學時，我們使用相關器官的公認醫學術語。這些不是每個人用於描述自己身體的詞語——你可以在與醫療團隊討論你的身體部位時使用最能讓你感到舒適的術語或詞彙。

應對症狀和副作用的提示將在下一章中介紹。

### 性解剖學

如果有人要求你說出你體內最重要的性器官，你會回答什麼？這可能聽起來很奇怪，但你擁有的最重要的性器官就是你的大腦。你是通過你的大腦來：

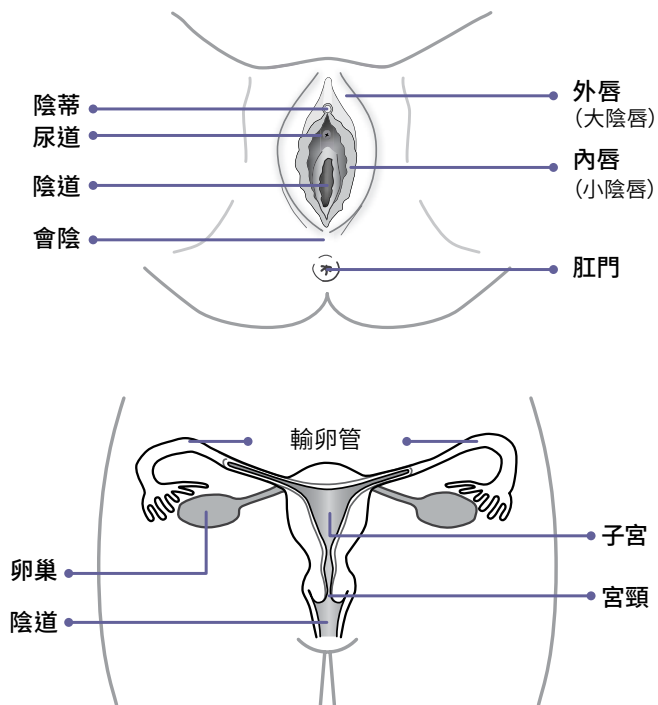
- 體驗性想法和幻想
- 將觸摸解釋為性行為
- 將觸摸解釋為是否給你帶來快感
- 體驗自己作為一個是否有性特征的生物

**女性性解剖學**——所謂女性的性解剖學通常包括外陰（在體外的外部女性生殖器）和體內的內部生殖器官，如卵巢、子宮、子宮頸和陰道。

外陰包括外唇（大陰唇）和較薄的內唇（小陰唇）和陰蒂。陰唇連接在頂部以覆蓋陰蒂。用於排尿的尿道位於內唇和陰蒂後面。再靠後是陰道的開口。除此之外，還有一個稱為會陰的皮膚區域，除此之外還有肛門。

如果你是變性女性，你可能會或可能不會有上述的某些器官。

外陰——特別是陰蒂，延伸到你體內，在陰道兩側上下——往往是最性敏感的。其他可能觸發快感（或性感）的區域包括乳房和乳頭、頸背、膝蓋後部、肛門周圍、臀部和內側。

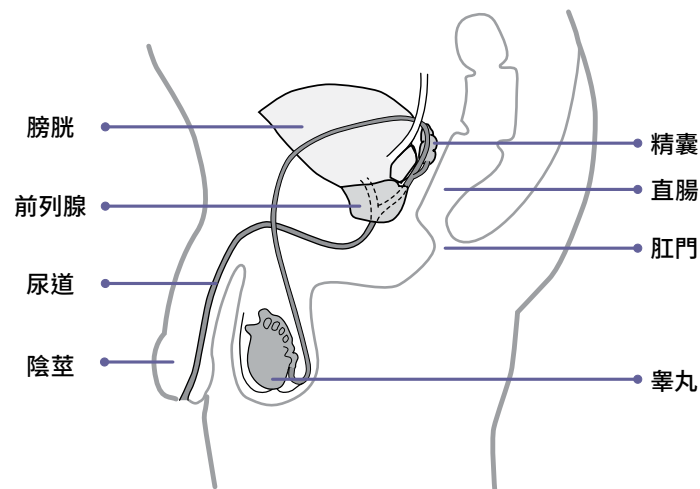


**男性性解剖學**——所謂男性的性解剖學通常包括陰莖和陰囊（在體外的外部男性生殖器）和內部生殖器官，如睪丸（在體內）。如果沒有接受包皮環切術除去包皮的話，陰莖的末端會被包皮覆蓋。精液和尿液排出體外的尿道在陰莖末端開口。睪丸包含在陰囊中，陰囊位於陰莖根部下方。睪丸製造並儲存精子。它們還產生雄性荷爾蒙睪酮。

前列腺也在體內，深入骨盆，圍繞膀胱出口的尿道。前列腺和精囊使液體（精液）與睪丸中的精子混合製成精液。

如果你是變性人，你可能會或可能不會有上述的某些器官。

胸部和乳頭可能對性敏感。頸背、膝蓋後部、肛門周圍、臀部和內側也是可能觸發快感（或性感）的區域。



## 手術和你的性生活

手術是一種切除或修復組織的醫療程序。許多不同類型的手術用於治療癌症。你的手術類型取決於癌症的類型，腫瘤的大小以及腫瘤的位置。

無論手術是在性器官還是身體的其他部位，任何類型手術對身體和情感的影響都會影響你的性生活。手術的許多副作用是短期的變化，但有些可能成為長期的挑戰。

### 和你的醫生交談

與你的醫生討論你是否應該避免在手術後發生性行為，如果是這樣，應該多長時間。你可能需要一些時間來康復，或者你可能需要醫療幫助才能進行插入式性交。

下面按英文字母順序概述了用於治療癌症的主要手術類型，以及它們可能會如何影響你的性生活。

### 腹會陰切除術 (Abdominoperineal resection)

腹會陰切除術切除下結腸、直腸和肛門。在這種手術中，外科醫生在腹壁上製造一個造口（人工開口），可以讓糞便排出你的身體。該過程稱為結腸造口術。一個特殊的袋或囊，稱為結腸造口袋，附在造口上，以收集結腸中的食物排洩物。

在使用造口時，你仍然可以享受愉快的性生活——它可能需要一些調整和計劃。

腹會陰切除術後，你可能無法勃起或保持堅挺，從而足以進行性交（這稱為勃起功能障礙或 ED）。

在這種手術中有時會切除性器官。這可能包括切除子宮和卵巢，可能會影響性和生育能力。陰道的後壁也可能被切除。然後使用皮膚移植、肌肉瓣或兩者兼用來修復剩餘的陰道管。

腹會陰切除術後仍然可以享受愉快的性生活，但你可能需要使用潤滑劑並嘗試不同的位置以找到最適合你的方式。

*如果你的子宮在手術過程中被切除，請參閱第38頁的子宮切除術。*

*如果你的卵巢在手術過程中被切除，請參見第39頁的卵巢切除術。*

### 截肢手術 (Amputation)

截肢術切除全部或部分肢體。如今手術和其他治療方法相當先進，醫生只需切除肢體受影響的部分——他們很少需要切除整個手臂或腿。

人造手臂或腿（義肢）通常用來取代已經切除的手臂或腿。雖然義肢可能會讓你感到不自然，但你裝上義肢後仍然可以擁有充實的性生活。有些人在性交時戴義肢。他們發現它有助於定位和移動。其他人發現用於固定假體的帶子讓人感到不舒服並妨礙性行為。

有些人在截肢後會出現幻痛。這是疼痛或感覺上的變化，似乎來自被切除的身體部位。任何類型的疼痛都可能在性行為中分散注意力，並可能降低性慾。幻痛通常會隨著時間的推移消失，但對某些人來說這可能是一個長期問題。

## 保乳手術 (Breast-conserving surgery) 和乳房切除術 (Mastectomy)

乳腺癌有兩種主要的手術方式——保乳手術 (切除少量部分, 但不是整個乳房) 和乳房切除術 (切除整個乳房)。你的手術類型取決於腫瘤的大小、它的位置以及是否需要切除任何淋巴結。手術後乳房的外觀取決於腫瘤的位置和乳房組織的切除量。乳房重建 (重建乳房) 是有可能的。

在保乳手術中, 外科醫生切除腫瘤及其周圍的一些組織, 以便盡可能多地保留乳房。也可能切除一些淋巴結。

全乳房切除術切除整個乳房, 包括乳頭和覆蓋胸部肌肉的組織。胸部和胸部肌肉的淋巴結被保留在原地。

經過調整的根治性乳房切除術切除整個乳房, 包括乳頭和腋窩中的許多淋巴結。覆蓋肋骨的肌肉被保留在原地。

乳房和乳頭是許多人的性感區域, 失去它們後需要時間來適應。你可能喜歡伴侶撫摸癒合疤痕的區域周圍, 或者你可能根本不喜歡伴侶觸摸那裡。有些人甚至覺得觸摸那裡會疼痛。

乳腺癌手術可能會影響你的自尊和對性的渴望。

## 膀胱切除術 (Cystectomy)

膀胱切除術切除部分或全部膀胱。你的手術類型取決於腫瘤的大小、它的位置以及是否需要切除任何淋巴結。

部分膀胱切除術切除腫瘤和膀胱周圍的一部分。這種類型的手術通常不會對性生活引起副作用。

根治性膀胱切除術切除整個膀胱。在這種類型的手術中, 周圍的組織、淋巴結和附近的器官也被切除。當整個膀胱被切除時, 外科醫生要么製造人工膀胱以將尿液儲存在體內, 要么在腹壁上構築開口 (造口), 以便尿液可以從身體中排出, 並將其收集在袋子 (或囊) 中。構築造口的操作稱為尿道造口術。手術後, 可能很難控制膀胱 (尿失禁), 但這通常會隨著時間的推移而好轉。

在使用造口時, 你仍然可以享受愉快的性生活——它可能需要一些調整和計劃。

根治性膀胱切除術可能涉及切除性器官。

在根治性膀胱切除術中同時切除子宮、子宮頸、輸卵管、卵巢、陰道前壁和尿道。

*如果你的子宮在手術過程中被切除, 請參閱第38頁的子宮切除術。*

*如果你的卵巢在手術過程中被切除, 請參見第39頁的卵巢切除術。*

在根治性膀胱切除術中同時切除前列腺、精囊和部分尿道。

*如果你的前列腺在手術過程中被切除, 請參閱第41頁的前列腺切除術。*

## 面部手術 (Facial surgery)

頭部和頸部癌症的手術有時會留下疤痕, 並可能以其他方式影響你。例如, 涉及下巴或舌頭的手術可能會改變你說話的方式。頭部和頸部手術也會影響性行為, 因為它們可能會改變你親吻或口交的方式。

外觀的變化會影響你對自己的看法。整形手術可能會讓你對自己的外表更有信心, 並可能改善你的說話能力。

## 子宮切除術 (Hysterectomy)

子宮切除術切除了子宮。在子宮切除術時也可能切除子宮頸和卵巢。你的手術類型取決於腫瘤的大小、它的位置以及是否需要切除任何淋巴結。

部分子宮切除術切除子宮上部但不切除子宮頸或其他器官。全子宮切除術切除子宮和子宮頸。在根治性子宮切除術中，外科醫生切除子宮、子宮頸、子宮頸旁邊的陰道上部、骨盆中的一些周圍組織和附近的淋巴結。在某些情況下，卵巢也被切除。在切除子宮頸後，外科醫生將陰道在其頂部縫合（體內）。

子宮切除術的類型可以通過不同方式影響你的性行為和生育能力。如果你的子宮被切除，你將無法懷孕並且你的月經會停止。但你仍然可以感受到性快感。陰蒂周圍的區域和陰道內壁通常保持與以前一樣的敏感。高潮功能幾乎總是可以恢復。如果切除子宮頸並將陰道在其頂部縫合，則陰道可能更短。這有時會使插入式性交變得不舒服。

*如果你的卵巢在手術過程中被切除，請參見第39頁的卵巢切除術。*

## 喉切除術 (Laryngectomy)

喉切除術切除部分或全部語音盒（喉頭）。當在整個喉切除術中切除全部語音盒時，外科醫生在喉嚨中構築永久性開口（造口）以用於呼吸和說話。開口稱為氣管切開術。

整形手術的發展和進步意味著你的外觀不會像過去那樣受到影響。儘管如此，擁有其他人可以看到的造口可能會影響你的自尊和性慾。

喉切除術後，與伴侶溝通可能更具挑戰性。言語的變化可能會影響親密感，使表達自己的感受和情緒變得更加困難。在特殊瓣膜的幫助下或使用食道語言進行交談需要比以前更多的努力，並且你的聲音的音量和音調將會不同。

## 卵巢切除術 (Oophorectomy)

卵巢切除術切除一個或兩個卵巢。如果兩個卵巢都被切除，則稱為雙側卵巢切除術。

卵巢產生身體大部分的雌荷爾蒙，有助於保持外陰和陰道的潤滑。雌荷爾蒙對生育也很重要。如果你沒有經歷更年期並且你的卵巢都被切除，你將進入治療引起的更年期——你的月經將停止並且你將無法懷孕。更年期的症狀，如陰道乾燥或陰道變窄，可以使性生活中的插入式性交變得不舒服。

如果你年輕並且患有早期卵巢癌，可能只需切除一個卵巢，一個輸卵管和網膜（腹部脂肪覆蓋物）。這稱為保留生育能力的手術，因為你仍然可以通過一個卵巢來懷孕。

## 睪丸切除術 (Orchiectomy)

睪丸切除術將睪丸與通往睪丸的精索一起切除。切除患有癌症的睪丸是睪丸癌的主要治療方法。切除兩個睪丸通常只在有人患有前列腺癌但不想接受荷爾蒙治療時才進行。

失去一個睪丸不會影響你勃起或使你失去讓人懷孕的能力。它可能會影響你對自己外表的感覺，因為陰囊看起來會感覺空虛。假睪丸（假體）通常放置在陰囊中，因此外表並看不出睪丸已經被切除。

如果兩個睪丸都被切除，你的身體就不能再產生精子了，你將無法讓人懷孕。只要你通過補充劑獲得足夠的睪丸荷爾蒙，你仍然可以勃起。

如果你的手術涉及切除腹部後方的淋巴結，則可能會損壞控制射精的神經。這可能導致你無法讓人懷孕，所以請在手術前與醫生溝通，談談神經保留手術和精子銀行等生育方式選項。

### 盆腔臟器切除術 (Pelvic exenteration)

臟器切除術切除某一體腔內的所有器官。

臟器切除術是最廣泛的盆腔手術。被切除的器官可包括下結腸、直腸和膀胱、以及性器官。這取決於腫瘤的大小和它的位置。

切除下結腸和直腸以及膀胱會影響性慾。

*有關切除結腸和直腸的信息，請參閱第34頁的 腹會陰切除術。*

*有關切除膀胱的信息，請參閱第36頁的 膀胱切除術。*

完全盆腔臟器切除可能涉及性器官的切除。

子宮、子宮頸、卵巢、輸卵管、陰道和尿道也可在完全盆腔切除術中切除。

*如果你的子宮在手術過程中被切除，請參閱第38頁的 子宮切除術。*

*如果你的卵巢在手術過程中被切除，請參見第39頁的 卵巢切除術。*

在完全盆腔切除術中也可能切除前列腺和精囊。

*如果你的前列腺在手術過程中被切除，請參閱第41頁的 前列腺切除術。*

### 陰莖切除術 (Penectomy)

陰莖切除術切除部分或全部陰莖。你的手術類型取決於腫瘤的大小及其位置。

部分切除術僅切除陰莖的一部分。外科醫生盡可能少地切除陰莖，並且有可能重建其中的一部分。部分切除術後你仍可能有令人滿意的性生活。雖然敏感的龜頭（陰莖的“頭部”）已經消失，但你應該能夠達到性高潮和射精。當性興奮時，陰莖的剩餘軸可以獲得足夠的長度並且變得足夠堅挺以便進行插入式性交，但是插入你的伴侶可能會讓你感到疼痛。

在完全陰莖切除術切除整個陰莖後，當敏感區域（例如陰囊、陰囊後面的皮膚、手術疤痕周圍的區域或肛門內的區域）被撫摸時，你仍有可能達到性高潮。

### 前列腺切除術 (Prostatectomy)

前列腺切除術切除前列腺。根治性前列腺切除術切除所有前列腺及其周圍的一些組織，包括精囊。外科醫生也可以同時從骨盆中切除淋巴結（稱為盆腔淋巴結清掃術）。根治性前列腺切除術可以通過多種方式影響性行為。

當前列腺和精囊被切除時，你仍然可以達到高潮並感受到快樂，但它可能會感覺不同——高潮會“乾燥”，因為很少或沒有射精。根治性前列腺切除術後，你可能在控制膀胱方面遇到一些麻煩（尿失禁），並可能在性高潮期間排尿（高潮期失禁）。這通常會隨著時間的推移而改善。這種手術也會影響你的生育能力——你有可能在手術後無法讓人懷孕。

負責勃起的神經以 2 束形式在前列腺兩側穿過。在根治性前列腺切除術時，這些神經可能被損壞或切除。手術後，你能不能夠勃起或保持堅挺從而足以進行性交（這稱為勃起功能障礙，或 ED）。

保留神經的根治性前列腺切除術可保留神經束並可減少 ED 的機會。只有在手術過程中檢查了前列腺後，外科醫生才有可能決定保留神經。如果癌症已經擴散進入神經或其周圍，你的外科醫生將無法挽救它們。

即使這些神經在手術過程中受損，你仍可能達到性高潮。這是因為負責陰莖愉快感覺的神經不同於負責勃起的神經，因此不受切除前列腺手術的影響。

### 外陰切除術 (Vulvectomy)

外陰切除術切除全部或部分外陰。你的手術類型取決於腫瘤的大小、它的位置以及是否有任何淋巴結被切除。

部分外陰切除術僅切除腫瘤及其周圍的一些健康組織。經過調整的根治性外陰切除術切除受影響的區域和一些健康組織以及腹股溝區域的一些淋巴結。陰蒂也可能需要被切除。根治性外陰切除術可能切除整個外陰，包括內外唇和陰蒂，以及周圍的淋巴結。根治性外陰切除術非常罕見。

在外陰切除術後仍然可以感受到性快感，但是在手術後達到性高潮可能會有問題。陰道周圍的區域看起來會有很大不同，這可能會影響你對自己是否性感的感覺。你有可能進行重建手術，但該區域的感覺（感觸反應）可能不同。

如果切除腹股溝中的淋巴結，淋巴液可能會積聚在該區域。這種腫脹，稱為淋巴水腫，可能使該區域疼痛或影響神經，這可能會影響性快感。

### 放射治療與你的性生活

放射療法使用輻射來破壞癌細胞。在放射治療期間，（失控生長的）癌細胞和健康細胞都被損壞。正是這種對健康細胞的損害導致了副作用，這種副作用通常隨著健康細胞自我修復而消失。

放射治療有兩種方法：

**外部放射治療**由身體外的器械提供。

**內部放射治療**的來源位於體內。近距離放射治療使用植入物或塗藥器或兩者兼用，以便來直接向腫瘤或身體的一部分發放輻射。放射性同位素療法穿過血液到達全身的細胞。

放射治療對於每個人性生活的副作用是不同的，並且一些副作用取決於被治療的身體部位。治療後副作用可持續數週或數月。有些可能是永久性的。

對身體任何部位的放射治療都可能導致疲勞、皮膚反應或睡眠模式改變等副作用。放射治療的這些常見副作用會影響你的性生活。

## 對骨盆區域的放射治療

對骨盆區域的放射治療可能會導致膀胱和腸道問題，從而影響你的性慾。它也可能導致不孕——你可能無法懷孕或讓別人懷孕。對骨盆的輻射可能會影響睪丸，它們有可能會因此僅產生少量精子或不健康的精子。這可能會影響精子追逐卵子并與之結合為受精卵的能力。對骨盆的輻射也可能使卵巢停止釋放卵子。對身體其他部位的放射治療通常不會導致不孕。

對骨盆的放射治療可能破壞卵巢並減少它們產生的荷爾蒙量。這可能會影響你對性的興趣。月經期可能會變得不規律或在治療期間停止。這可能引起更年期的症狀，例如潮熱、陰道乾燥或陰道變窄。這些變化中的一些部分可能使性生活中的插入式性交變得不舒服。

對骨盆區域的放射治療可能對陰莖中的神經和血管造成長期損害。對你身體的這個區域進行放射治療後，你可能會有一定程度的勃起功能障礙。你可能會遇到無液體性高潮（勃起並達到性高潮但不釋放精液）。對骨盆區域的放射治療也會影響睪丸的功能，這可能意味著你對性生活失去了興趣。如果你最近對骨盆區域進行了放射治療，那麼當你射精時可能會感到劇烈疼痛。這是由於尿道的刺激。疼痛通常會在幾週內消失。

### 和你的醫生談談

與你的醫生討論你是否應該避免在放射治療後發生性行為。你可能需要一些時間來治愈，或者你可能需要醫療幫助才能進行性交。

如果你有放射性植入物（通常稱為種子）來治療前列腺癌，種子可能會出現在精液或尿液中。如果發生這種情況，請向你的醫生詢問如何保護自己和你的伴侶。

## 化療與你的性生活

化療藥物減緩或阻止癌細胞生長、繁殖或擴散到身體的其他部位。許多不同類型的化學療法和化療藥物的組合用於治療癌症。

化療不僅會損害癌細胞——它還會損害健康細胞。這種損害可能會導致副作用，但治療結束時它們通常會消失。

化療可能會，也可能不會影響你的性生活。即使是相同的藥物，每個人的反應也都不一樣。一些副作用，如疲勞和噁心，可能會影響你對性的渴望。脫髮、體重減輕或增加、或有一個造口或導管可能會讓你覺得自己不如從前那樣吸引人。

一些化療藥物可引起荷爾蒙變化，使月經期不規則或完全停止。這可能導致副作用，例如陰道乾燥，包括外陰乾燥，可能使性生活中的插入式性交感到不舒服。酵母感染可能會刺激陰道內壁並在性交過程中和之後引起瘙癢或灼熱，這也是一種可能的副作用。

化療通常不會影響勃起或射精。

如果你患有生殖器皰疹或生殖器疣，它們可能在化療期間再次活躍起來。

一些化療藥物會損害你的生殖器官。如果發生這種情況，你可能無法懷孕或讓別人懷孕。這些生育問題可能是暫時的或永久性的。



## 和你的醫生談談

如果你在化療週期中發生性行為，請詢問你的醫生如何保護你的伴侶。一些化療藥物可能會進入陰道分泌物或精液。服用藥物後幾天之內，你可能需要使用安全套或其他阻隔方法。

## 幹細胞移植與你的性生活

幹細胞是骨髓中非常早期的血細胞，發育成紅細胞、白細胞和血小板。我們需要它們才能生存。有不同類型的幹細胞移植，但一般來說，治療涉及以下步驟：

- 從你自身或擁有盡可能與你匹配之乾細胞的捐贈者身上收集幹細胞。
- 接受高劑量的化療和放射治療。這些高劑量可以破壞剩餘的癌細胞，但它們也會破壞骨髓中的幹細胞。
- 植入你自己的幹細胞（自體幹細胞移植）或來自向你捐贈者的幹細胞（同種異體幹細胞移植）。

所有類型的幹細胞移植均有許多常見副作用，例如噁心、嘔吐、疲勞和暫時性脫髮，這些都是由於化學療法或放射療法造成的。這些副作用中的一些可能會影響你對性的渴望或可能會讓你覺得自己不如從前那樣吸引人。

其他副作用是乾細胞移植所特有的。如果你接受了這種治療，醫生會密切關注你的副作用，這種副作用可能非常嚴重甚至會危及生命。

使用供體幹細胞的幹細胞移植，其可能的副作用是移植物抗宿主病（GVHD）。GVHD 可引起影響性生活的症狀。

幹細胞移植可能會導致不孕——你可能無法懷孕或讓別人懷孕。

## 荷爾蒙療法與你的性生活

荷爾蒙療法可以阻止你的身體產生某些荷爾蒙或阻止這些荷爾蒙的作用。這樣就減緩或阻止癌細胞的生長。這些藥物還可以降低體內荷爾蒙水平。如果你患有需要荷爾蒙生長的癌症，醫生可能會建議你進行荷爾蒙治療。

荷爾蒙治療藥物可以僅在短時間內使用，或者只要治療有效就可以繼續使用。當你的身體適應荷爾蒙水平的變化時，荷爾蒙療法的一些副作用會減輕。停止荷爾蒙治療時，大多數副作用通常會完全消失，但其他副作用可能是永久性的。

荷爾蒙治療藥物可能會導致疲勞、性慾減退或噁心和嘔吐等副作用，從而影響你的性生活。它們也可能導致體重增加，這會影響你對身體的感覺並可能會讓你覺得自己不如從前那樣吸引人。

如果你接受荷爾蒙療法治療乳腺癌、卵巢癌或子宮癌，你仍然可以體驗性快感，並可能達到性高潮。你可能有乳房腫脹、潮熱或治療引起的更年期（可能是，也可能不是永久性的）。其他可能的副作用包括陰道或外陰疼痛、以及陰道乾燥或變窄，這會影響性快感。

如果你接受雄荷爾蒙剝奪療法（ADT）——一種降低睪丸荷爾蒙水平的荷爾蒙療法，用來治療前列腺癌，你會發現你對性行為的興趣有所降低。其他可能的副作用是肌肉損失、體重增加或乳房組織的增長，這可能會影響你的感覺。在 ADT 期間和之後仍然可以發生性行為，但可能很難獲得並保持勃起或達到性高潮。你可能需要使用性輔助器具或嘗試不涉及勃起的性活動。

一些荷爾蒙療法可能會導致生育問題，至少在一段時間內會如此。並非所有這些治療都會導致永久性不孕——這取決於你服用的藥物、你的年齡和一般健康狀況。

### 免疫療法和靶向治療與你的性生活

免疫療法有助於加強或恢復免疫系統對抗癌症的能力。靶向治療使用瞄準癌細胞內或其表面之特定分子（例如，蛋白質）而發射的藥物。

副作用取決於使用的藥物。你可能有類似流感的症狀，皮膚反應和疲勞，所有這些都可能影響你對性生活的渴望或進行性活動的能力。向你的醫生諮詢你正在服用的藥物以及你是否需要在性行為時採取任何預防措施。

## 應對你的症狀和副作用



“ 你必須調整生活，從新找到讓自己感到舒適的方式。

癌症及其治療如何影響你的性生活取決於癌症的類型、你的治療方法以及你的身體如何反應。你對自己作為一個具有性特征之個體的感覺也是一個因素。

重要的是要記住，許多改變身體性功能的副作用會在治療後很快消失。你可能需要在短時間內改變你的行事方式。如果癌症及其治療導致更持久或永久性的變化，你可以探索、適應和發現給予和接受性快感的新方法。

“ 從每個伴侶的角度來看，這是一種在身體上、情感上、心理上、精神上的創傷經歷。你們雙方需要彼此溫柔耐心等待——並以敞開的態度對待新的和不同的相愛方式。

### 射精的變化

“ 當我自慰時，感覺會是相同的，因為它是一種肌肉感覺，但不會射精——或者之後可能會有點滴液體。

癌症治療可能會改變你射精的方式。其中一項變化稱為無液體性高潮。當你有性高潮時，可能很少或沒有釋放精液。但即使沒有精液，性高潮仍然感覺良好。

切除前列腺和精囊的手術，如根治性前列腺切除術或根治性膀胱切除術，總會導致無液體性高潮。

有時，手術導致精液進入膀胱而不是射出體外。這被稱為逆行射精。在射精和性高潮期間，精液與尿液混合而不是通過陰莖射出。逆行射精是無害的，但它確實會讓你無法使人懷孕。（如果你想要一個孩子，只要你的身體還在產生精子，醫生可以提取你的精子。）

當你性興奮或射精時，你可能會遺尿（稱為遺尿性高潮）。這可能只是幾滴或更大的量。尿液是無菌的，不會傷害你的伴侶。但你可以詢問你的醫生使用收縮帶，該收縮帶在勃起的陰莖根部收緊。這會擠壓尿道並防止尿液洩漏。

這些變化可能令人尷尬不安。重要的是給予自己和伴侶一些時間來適應這個情況，當然你可能還想與你的醫生討論骨盆底理療、後續手術、藥物或性治療等可能帶來的幫助。

#### > 提示

- 在性行為之前和期間與你的伴侶進行敞開式的交談。
- 嘗試更長的前戲，以確保在射精時盡可能地高度興奮。
- 用毛巾墊在身下做愛或在身邊準備好放毛巾。
- 使用避孕套。
- 嘗試在淋浴或洗澡時做愛。
- 用一塊帶有香味的肥皂濕潤毛巾並將其放在身邊，以使用於清理任何遺尿。

## 難以達到性高潮

如果你在治療癌症之前能達到性高潮，則之後也會能達到。但是癌症及其治療可能會增加達到高潮的難度。擔心會感到疼痛和擔心能否達到性高潮等可能會產生阻礙作用。

除非癌症治療損傷脊髓，否則通常不會影響你達到性高潮的生理能力。癌症手術可能會切除你身體的性敏感部位。在性行為中，你還需要時間適應新的心理感受或生理感覺。性行為諮詢師可以提供幫助。

#### > 提示

- 給予自己一些時間，並練習找出適合自己的方法。對自己要有耐心。
- 用柔和的燈光、蠟燭和音樂來營造氛圍。
- 將伴侶的手和手指放在引起興奮的區域——或者自己動手。嘗試使用手持式振動按摩器進行額外刺激。
- 使用大量水基潤滑劑或硅樹脂基潤滑劑。
- 在做愛期間有性幻想。這可以分散你對負面想法和恐懼的注意力。
- 嘗試不同的腿部位置。為了更容易達到性高潮，有些人讓腿部張開，大腿肌肉緊張，而其他人則喜歡將大腿緊壓在一起。
- 尋找提供如何達到性高潮方法的書籍或視頻。

## 勃起功能障礙 (ED)

對骨盆區域進行手術或放射治療會導致勃起問題——這稱為勃起功能障礙 (ED)。荷爾蒙水平的變化也可以在 ED 中產生影響。但癌症治療可能不是唯一的原因。情緒有重大影響——擔心能否保持勃起，這可能是問題的一部分原因。

“ 預期是一個確實存在的因素。如果其他所有患者和醫生都告訴你：你將成為無性戀者，這種預期對性能力的影響遠遠超過任何其他因素。

勃起功能障礙 (ED) 可能是暫時的或永久性的。你可能會再次能夠完全勃起，但這可能取決於治療的類型、你的年齡以及你在治療前的性生活狀況。

如果你有勃起問題，你應該知道：你仍然可以有性高潮並且可以接受勃起功能障礙治療。性行為可能會有不同，但仍然有可能，即使用部分勃起的陰莖。嘗試適合你和你的伴侶的身體位置。

“ 因為我的勃起不再那麼堅挺，對我來說，當我在我伴侶的身後做愛時，我的感覺最佳。

如果勃起仍然給你造成問題，你可能需要與你的醫生討論有關其他方法，以幫助保持你的陰莖勃起，如藥丸、注射、負壓助勃器或通過手術將植入物放入陰莖。你的性生活會比以前有所不同——你可能需要獲得幫助進行調整。你可能需要與性行為諮詢師談談，他們可以幫助你和你的伴侶更好地溝通，並推薦性技巧讓你們雙方嘗試。

“ 如果一對伴侶試圖假裝沒有任何改變，那麼他們將會處於更糟的狀況。他們必須接受某些東西肯定是不同以往。在性行為和親密關係方面進行調整適應是第一步。

## > 提示

- 繼續嘗試。可能需要一段時間才能適應新的行事方式。
- 以敞開的態度讓你的伴侶瞭解你所面臨的變化和挑戰。你們雙方可以共同努力，找到滿足雙方需求的方法。
- 去性用品店發現新的情趣玩具。
- 尋找在沒有插入式性交的情況下依然獲得性滿足的方法。對一個人有用的東西可能對另一個人不起作用。你可以嘗試全身撫摸、口交、自慰或與伴侶共同自慰（確保在刺激陰莖時使用潤滑劑），將陰莖插入伴侶塗抹了潤滑劑的大腿之間或使用假陽具或振動按摩器來滿足你的伴侶。

## 保羅的故事：同性戀者的觀察與體驗

當他被診斷患有前列腺癌時，保羅是個工作勤奮的空乘人員。放射治療並沒有讓他長時間地停飛。“我繼續飛行，因為飛行使我的生活繼續，”他說。

但這種治療對保羅的性生活造成了影響。勃起不再是肯定會發生的事情。他說，作為一個單身同性戀者，這“非常令人沮喪”。保羅知道他仍然可以在沒有插入式性交或高潮的情況下體驗快樂——但伴侶會有怎樣的感受？

“對於一個同性戀者來說，看到另一個勃起的男人是令人興奮的。插入式性交有時很重要。看到另一個男人射精也可以是一種性興奮的觸發機制。”

保羅向伴侶敞開地談論他們發生性行為時可能發生的事情，以及可能不會發生的事情。他和一個“對此一丁點都不在乎”的男人有一段關係。“我們的約會非常棒，因為那種約會是我們倆之間獨有的，與眾不同。無論是否有勃起，我們都在享受彼此的陪伴。這減輕了我的壓力，後來我就可以保持勃起了。”

幾年後，他開始進行雄荷爾蒙剝奪療法，這是一種荷爾蒙療法。現在除了其他性變化之外，性慾也沒有了。與此同時，保羅年滿65歲，不得不從自己喜歡的職業生涯退休。這個“雙重打擊”導致了抑鬱症。他開始就診於一位精神病醫生，並在身邊聚集了一個朋友圈。

保羅總是和他的醫療團隊敞開式談論一切。但是，唯有在一個患有癌症的男同性戀者小組裡面，保羅才能夠“真正敞開式談論我的性功能障礙，因為我不是唯一的一個。”

經過3年的荷爾蒙治療，保羅可以停止服用藥物15個月。他經歷了“騷動”，睡覺醒來時會有部分勃起。現在他又恢復了荷爾蒙治療，但他希望能夠從治療中再放一次假——並讓以往的好日子重新開始。

## 疲勞

在癌症治療期間和之後，許多人感到疲倦並且沒有精力。疲勞（極度疲倦，通常不會因休息而緩解）會導致對性行為和親密關係失去興趣。疲勞是許多癌症治療的副作用。癌症治療結束後通常會消失，但這可能需要一些時間。

請讓你的醫護團隊瞭解：你什麼時候感到疲倦，什麼時候你有精力，以及睡覺是否會幫助你恢復疲勞。他們可以幫你獲得所需的幫助。你也可以要求你的醫療團隊建議可能適合你的鍛煉或活動。適度的活動實際上可以給你更多的精力。

### > 提示

- 如果你對性生活沒有精力，可以用其他方式與你的伴侶保持親密關係。親吻、擁抱、按摩、交談和牽手等可以幫助你們雙方感受彼此的親近。
- 當你精力最充沛時，可以專注於你享受的活動——例如性愛。
- 在你疲憊時，可以嘗試使用性愛視頻或性玩具來激發你對性的興趣。如果你所在的地區沒有這類商店，或你對進入這類商店感到尷尬，那麼在線供應商可以將無標誌包裝的產品送到你家。
- 事先做好安排。在做愛之前休息。

## 生育能力問題

有時治療癌症會導致生育能力問題。生育能力是指你讓別人懷孕，或你自己受孕或受孕后能足月生產的能力。

### 治療開始前請諮詢醫生

在計劃治療時，你可能沒有考慮生育能力。但是，如果你可能會想生孩子，即使很多年後，那麼在治療開始前應該與你的醫生交談，這很重要。

你的選擇可能包括：

- 儲存精子，冷凍卵子或受精胚胎
- 使用不影響生育能力的手術方法
- 在放射治療期間用護罩保護器官
- 將卵巢（暫時）移離受輻射治療的身體部位

生育能力問題可能發生的情形如下：

**如果生殖系統受損。**損害的風險取決於你的癌症類型和治療方法。例如，如果你的子宮被切除，那麼胎兒就無處生長發育。如果你的前列腺被切除，你的身體就不再產生精液。

**當睪丸停止產生精子（或產生較少的精子）或產生受損的精子。**例如，化療或荷爾蒙治療可能意味著你的身體產生較少的精子，而對骨盆區域的放射治療可能意味著你的身體會產生不健康的精子，這些精子不能使卵子受精。

**當卵巢釋放較少的卵子或停止釋放卵子。**例如，放射療法可能破壞卵巢並導致治療引起的絕經。化療和荷爾蒙治療會影響月經，導致卵巢停止釋放卵子。

生育能力問題可以是暫時的還是永久的，這取決於：

- 你的年齡
- 癌症治療前的生育能力
- 正在接受治療的區域
- 治療的類型和劑量
- 自治療以來的時間長度

當你瞭解需要的癌症治療可能會導致生育能力問題時，這可能是讓人感到崩潰。對於某些人來說，後來他們想要生孩子的時候才會產生這種感覺。如果這些感覺變得難以應對，可以詢問你的醫生，看看你是否應該與一位輔導員談談。

### > 提示

- 讓你和你的伴侶可以推遲生育決定的選項。這些包括儲存精子，以及冷凍卵子或受精胚胎（取出卵子，受精后經冷凍儲存）。
- 詢問不同生殖技術的成功率、成本、風險和優點。
- 考慮成為父母的其他選項，例如領養或代孕。

## 移植物抗宿主病 (GVHD)

使用供體細胞進行幹細胞移植後，可能的副作用是移植物抗宿主病 (GVHD)。當來自供體的健康幹細胞 (即：移植物) 對你 (即：宿主) 的細胞具有免疫反應時，就會發生這種情況。移植細胞將宿主細胞視為外來細胞並開始毀滅它們。

移植物抗宿主病 (GVHD) 可引起皮膚問題，如脫皮和過敏以及腹瀉和痙攣等消化問題。它還可能導致口腔潰瘍或口乾。這些症狀會影響你對性的渴望。

移植物抗宿主病 (GVHD) 可以影響陰道和外陰，導致乾燥、瘙癢、疼痛、瘡、疤痕和組織硬化。它可以導致陰道變窄。或者它可能導致陰莖和陰囊上的瘙癢、疼痛、炎症、瘡或疤痕。

如果你接受乾細胞移植手術，你的醫生會告訴你有關預防和治療移植物抗宿主病 (GVHD) 的信息。如果你發現陰道和外陰或陰莖和陰囊有任何上述變化，請盡快告訴你的醫生。

## 潮熱

如果你正在接受治療癌症的荷爾蒙治療，你可能會因荷爾蒙水平的變化而出現潮熱和出汗。當你的身體習慣於治療或治療結束時，這些副作用通常會漸漸平息。荷爾蒙療法不是可能導致潮熱的唯一治療方法。如果你的卵巢被切除或受化療或放射線影響，你也可能會出現潮熱。

潮熱的身體和情緒影響會擾亂你的睡眠、精力和一般生活質量，從而影響你的性生活。你可能會發現你以往喜歡靠近伴侶享受睡眠，但現在更喜歡獨自睡在一個單獨、更涼爽的房间裡。

營養師可以幫助你弄清楚特定食物或飲料是否會引發潮熱。如果你的症狀很嚴重，你可以諮詢醫生，瞭解有關藥物的幫助。

## > 提示

- 穿著多層輕便的衣服，從而可以逐件脫掉。
- 外出時將面巾放在包裡。如果你的潮熱發作了，在面巾上灑些冷水用來冷卻自己。
- 通過在手腕上潑冷水或在手腕之間滾動一個冷水瓶、冰鎮汽水或果汁罐來緩解潮熱。
- 定期鍛煉並學習放鬆技巧。
- 嘗試找出觸發潮熱的因素，如酒精、熱飲或焦慮。然後儘可能地避免這些觸發因素。

## 失禁

“ 在一天結束時，你通常會身體疲憊，這也會影響肌肉疲勞，使尿失禁更加嚴重。所以晚上的時間可能不是性愛的最佳時間。

癌症及其治療有時會導致暫時或永久失去對膀胱和腸道的控制 (大小便失禁)。造成這種情況的原因有多種，包括阻塞、炎症、神經或肌肉損傷以及藥物的副作用。

失禁可能會讓你感到尷尬或難堪。但重要的是要知道失禁不會影響你的性生活能力。



## > 提示

- 安排在你最不疲倦的時候進行性活動。這是你的肌肉更有可能達到最佳狀態的時候。
- 性交前清空膀胱。
- 等到排便後再發生性行為。
- 嘗試在淋浴或洗澡時做愛。
- 避免飲酒和含咖啡因的飲料。它們會過度刺激膀胱。
- 避免辛辣食物、碳酸飲料、柑橘和果汁。它們會刺激膀胱。
- 經常或按計劃排空膀胱。逐漸增加小便之間的時間。
- 進行骨盆底練習。

## 骨盆底練習

骨盆底鍛煉可增強肌肉，幫助膀胱承載控制尿液。學習如何正確地進行練習非常重要。你可以從專門從事骨盆底治療的物理治療師那裡獲得幫助。一旦你知道如何進行這些練習，你可以隨時練習它們——邊看電視，一邊坐在車里等紅燈或在商店等待付款。別人看不出來！

如果你覺得這些提示不夠，請詢問你的醫生是否還可以嘗試其它方法。藥物或其他治療選項，包括手術，可能會適合你。

## 接受造口手術後的生活

“ 當我剛做完手術時，我的醫生告訴我，過一段時間之後，有造口就像戴眼鏡一樣正常。我想，你一定是在開玩笑吧。看看我吧，幾年之後，有造口並不像我戴眼鏡那麼簡單，但它已經成為我日常生活的一個非常正常的部分。

在你的身體開口用於排出糞便或尿液，或讓你說話和呼吸，可能會影響你的自信心、你的自我形象，有時還會影響你的溝通能力。它可以讓你在性生活中焦慮和分散注意力。當它只是你這麼小的一部分時，盡量不要太過於糾結造口。擁有充實的性生活仍然是可能的——它可能就是需要一些計劃和安排。

手術後需要時間和耐心才能學會護理造口。你可以從稱為腸造口治療師的醫療保健專業人員那裡獲得幫助。他們在手術後教授造口護理，並在你回家後提供支持和建議。

> 如果你進行了結腸造口術或尿道造口術，可以參考以下提示

- 確保你的囊（用於收集糞便或尿液）很合適。在發生性行為之前，請更換你的小囊並檢查密封以防止洩漏。
- 嘗試在淋浴或洗澡時做愛。
- 給你的囊加一個好看的外套，讓它看上去不像是一個醫療裝置。或使用布料腰帶或腹帶。
- 在性交時戴一個小號的囊袋，或者如果可以的話，使用一個蓋子或塞子。
- 穿著任何讓你感覺良好的衣服。有些人喜歡在性愛期間穿T恤衫來遮蓋囊袋。
- 用膠帶將囊袋貼在身上，以防止在性交過程中晃蕩拍打。

- 嘗試可以避免讓伴侶的體重壓住造口的性姿勢，例如並排躺著。如果你喜歡在性愛時自己躺在下面，可在你的囊袋上方放一個小枕頭，讓伴侶躺在枕頭上，而不是壓在囊袋上。
- 灑些香水或須後水來幫助消除異味，避免吃大蒜或辛辣食物。

#### > 如果你接受了氣管造口術，可以參考以下提示

- 在行事之前討論你們雙方都喜歡的性行為。你們可以形成在性行為期間向對方發送信號的方式。
- 通過指導伴侶的手或使用肢體語言讓伴侶瞭解你的需求。
- 在性交過程中用一個套子蓋住造口，如果你認為有圍巾或項鍊比裸露的造口更好看些的話，可以戴條圍巾或項鍊。
- 避免食用大蒜或辛辣食物，以便幫助防止異味。
- 讓你的伴侶知道，他們可能會不時感覺到你的呼吸，這最初可能有點怪怪的。

## 失去身體的一部分

讓人失去任何身體部位的癌症可能在身體上和情感上都是毀滅性的。它會影響你的身體形象——你對自我的認知。這可能會引起悲傷、失落、憤怒、尷尬和自卑感。其他人的反應會使這些感覺變得更糟。

所有這些都會影響你的性慾以及你對自己作為一個有吸引力的性愛者的信心。嘗試以敞開的方式表達你的感受，並與你的醫療團隊或治療師、你的伴侶、家庭成員或可信賴的朋友談論你的感受。試圖隱藏身體的改變或避免看到它是很自然的。但這會讓你對這個問題感到越來越焦慮或擔心被別人發現。應該探索你最擔心的事情是什麼以及如何應對這些問題。隨著時間的推移，你可能會再次感到自信。

“ 我覺得我的整個身體都破相了，但人們似乎並沒有注意到。我想，這大部分都在我自己的腦海裡而已。

在某些情況下，重建或部分重建身體部位的重建手術可能會幫助你改善你的自我感覺。

如果你的伴侶因為癌症而已經失去了身體部位，你也可能會發現交談會有所幫助。你對伴侶身體的變化感到不舒服是很正常的——進而感到內疚感也很正常。許多人需要時間來接受變化。但如果你們雙方一起解決這個問題，你們就可以恢復親密關係。

“ 不是每個人都希望將注意力引到他們的傷疤或癌症造成的缺陷，特別是在親密的時刻。然而，對我來說，一個在我身上的傷疤中看到美麗和力量的伴侶幫助我看到了我的美麗和力量。

#### > 提示

- 專注於你認為自己最有吸引力的東西。
- 如果能讓你感覺更舒服的話，可以嘗試在性交時穿一些衣服而不是全裸。
- 在你進行性行為時將燈光調低或關燈，如果這樣讓你感覺較好的話。
- 在性交過程中嘗試不同的姿勢，以發現最適合自己的姿勢。使用枕頭來幫助定位和支撐。
- 嘗試發現最適合你的方法。如果你佩戴義肢（例如人工臂或人工腿），戴著義肢可能有助於在性交過程中定位和移動。或者你可能會發現用於固定義肢的帶子不舒服並妨礙性行為。

## 失去性慾

在治療期間，並非每個人都會失去對性的興趣，但這是一種常見的經歷。對你和你的伴侶來說，這可能會非常令人沮喪。性慾可能下降的原因有很多，例如：

- 疲勞
- 疼痛
- 焦慮、恐懼、沮喪或壓力
- 抑鬱症
- 物理變化或外觀變化
- 癌症或其治療引起的荷爾蒙水平變化

如果你的性慾受到影響，請盡量記住：當治療結束並且你感覺好轉時，性興趣通常會恢復。如果抑鬱症可能會影響你的性慾，請向你的醫生諮詢治療方案。你還可以要求諮詢專門針對性問題的性諮詢師或醫療保健專業人士。

### > 提示

- 與你的伴侶敞開式地、誠實地談論你正在經歷的變化。解釋你有哪些感受以及為什麼會有那些感受。
- 如果由於疲勞導致性慾減退，請嘗試在無需太用力的位置進行性行為 — 確保你伴侶的體重得到良好支撐，以減輕你的壓力。如果一個姿勢讓你累了，試試另一個。
- 讓你的伴侶扮演更積極的角色。
- 嘗試在一天中最不疲倦的時間做愛。
- 改變場地。如果你的家是你和你的伴侶應對副作用的地方，並且你的伴侶正在幫助你進行個人護理，那麼可以安排外出過夜。嘗試在家裡使用不同的房間。或改變臥室的擺設等。

- 可以嘗試使用性愛視頻或性玩具來激發你對性的興趣。如果你所在的地區沒有這類商店或你對進入這類商店感到尷尬，那麼在線供應商可以將無標誌包裝的產品送到你家。
- 即使你對更多的性活動缺乏慾望或精力，也可以考慮觸摸、擁抱、牽手和親吻你的伴侶。如果你先要等待感受到慾望後才進行彼此親密觸摸，那麼你可能會錯過性親近和性快樂的機會。

另一個方法是寫慾望日記。在一周時間內，每一天，當你有性想法或感覺時，留意一下并記錄下來。注意這是發生在一天中的什麼時間，什麼情形，或是具體什麼東西使你更有“性”致。查閱你的日記從中找出規律，並與你的伴侶分享。一旦你發現一個模式，你就可以把自己置於引發“性”致的情境中——例如閱讀帶有煽情性愛場面的小說或幻想一段色情艷遇。

“對性的興趣仍然存在，但它可能被埋藏在憂慮、荷爾蒙和感情的層層重壓之下。一個好辦法是探索將其喚醒釋放的不同途徑，比如觀看性感電影或嘗試性幻想。”

### 馬克的故事：前列腺癌和正視現實

自從診斷患有前列腺癌以來，馬克已經接受了3種治療，每種都會影響他的性慾。

首先是接受根治性前列腺切除術來切除前列腺。由於腫瘤太大，不能使用神經保留技術。

手術對性行為產生了重大的影響。“我無法勃起，”馬克說。“我也有輕微的尿失禁，儘管我最終控制了它。”

儘管作了手術，馬克的前列腺特異性抗原 (PSA) 水平，即前列腺癌指標，仍然繼續上升。醫生建議對前列腺原先所在的區域進行放射治療。

但是他的PSA水平仍在攀升。

馬克然後進行了雄性荷爾蒙剝奪療法 (ADT)，這是一種荷爾蒙療法，

可以降低雄性荷爾蒙水平（睪丸荷爾蒙是雄性荷爾蒙），因為這種荷爾蒙刺激前列腺癌細胞的生長。

被“化學閹割”降低了他的性慾。他覺得自己被去勢了。馬克承認，他應對這件事的方式並不尋常——他開始閱讀有關太監的文章。

“我知道他們被閹割了，但我驚訝地發現他們不是無性的，至少那不是永久的，也並非完全失勢。一些女性在羅馬帝國追求太監作為性伴侶。卡薩諾瓦談到與太監發生性關係。那些太監曾管理亞洲的主要政府長達3000年。因此，我在心理上意識到，我不必是無性或失勢的，而我確實也不是。”

運動幫助他應對其他ADT副作用，包括體重增加、肌肉量減少、疲勞和偶爾的抑鬱。

馬克也正視並接受了另一個副作用——乳房增大。現在脫掉他的襯衫進行鍛煉已經不是什麼大問題了。“如果你因為對自己的身體感到羞恥而不打算鍛煉，那麼你根本就沒有解決任何問題。重要的是要認識到發生了什麼並接受這一現實。”

此外，當然了，“擁有一個很棒的伴侶會有所幫助。”

“雄荷爾蒙剝奪會有嚴重的多種影響，但人們可以接受這些影響並繼續生活，”馬克說。“而且，正如歷史所顯示的那樣，如果有適當的激勵，就有辦法保持性親密，即使是無法勃起以及很少或根本沒有睪丸荷爾蒙，也仍然能夠達到性高潮。”

## 疼痛與不適

疼痛很容易讓你對性生活失去興趣。或者疼痛可能會讓你很難在以往習慣的位置做愛。你可能會擔心性行為會讓你感到疼痛。這可能會減少你對性的渴望、阻礙身體的自然潤滑、並分散你的注意力從而達不到性高潮。如果你不能放鬆，它會導致更多的疼痛和緊張。

如果你在性交過程中感到疼痛或疼痛使你不再進行性交，請諮詢你的醫療團隊。他們可以嘗試找出原因並提出解決方案。

## > 提示

- 在做愛前服用止痛藥。
- 在一天裡面你感覺疼痛最輕的時候做愛。
- 嘗試放鬆技巧，如溫水浴、按摩或輕柔觸摸，以減少疼痛程度，這些可以讓你放鬆或用作前戲。
- 在插入前，在陰道周圍和陰道內使用大量的水基或硅樹脂基潤滑凝膠。（應確保凝膠不冷。）
- 專注於興奮和愉悅的感覺，從而阻止你專注於疼痛。
- 讓你的伴侶知道導致你疼痛的原因。探索可能讓性行為更舒適的不同位置或方式。嘗試並排位置的性行為，以減輕體重對疼痛部位、疤痕或造口的擠壓。使用枕頭和靠墊提供舒適和支撐。
- 避免可能導致疼痛的深部骨盆插入抽出性交活動。
- 嘗試在接近性高潮時再進行插入式性交。

## 插入式性交的替代方案

如果你在插入式性交時感到疼痛，可以嘗試下列方法：

- 擁抱和撫摸
- 按摩
- 用手互相刺激
- 口交
- 淋浴或一起洗澡
- 觀看色情視頻
- 可以在體外使用的性玩具
- 自我刺激或自慰

## 治療引起的更年期

“ 我只有三十多歲，我一夜之間進入更年期。潮熱、陰道乾燥和情緒波動。我對著汽車廣告哭泣。

更年期是指卵巢停止產生雌性荷爾蒙並停止月經期。對於大多數女性來說，更年期通常在 45 到 55 歲之間。如果你的卵巢由於癌症而被切除或受到化療或放射到骨盆的影響，雌性荷爾蒙的損失會導致治療引起的更年期。

治療引起的絕經可能會造成比自然絕經更嚴重的症狀。你對性的興趣可能會降低，你可能會出現潮熱、出汗、陰道萎縮（當陰道變得緊繃和乾燥時）或外陰乾燥、煩躁或睡眠模式改變等。在年齡較小的情況下出現更年期症狀可能會讓你感覺自己比實際年齡要老，這可能會對你的性行為產生負面影響。

如果你的更年期症狀嚴重，可以考慮與你的醫生討論使用荷爾蒙替代療法 (HRT) 的風險和益處，或用其他方法來幫助控制這些症狀。

### > 提示

- 如果陰道乾燥是一個問題，在性交過程中使用大量水基潤滑劑或硅樹脂基潤滑劑。
- 定期鍛煉並探索放鬆技巧。
- 如果有潮熱問題，穿著多層輕便的衣服，從而可以脫掉或重新穿上。
- 如果你正在因為自己的情緒問題而煩惱，請諮詢醫生是否應該約診一位輔導員。

## 陰道乾澀

“ 化療讓我進入更年期，這倒不是壞事。我喜歡沒有月經.....但陰道乾澀很可怕，性交非常痛苦。

化學療法、荷爾蒙療法和對骨盆區域進行的放射治療可能會減少性慾激發時陰道產生的液體。治療引起的更年期也可導致外陰或陰道乾澀。當這些區域乾澀時，性生活中的插入抽出可能會很痛苦。

在評估原因之後，即評估你患有的癌症類型以及乾澀程度有多嚴重之後，你的醫生可能會建議你使用乳膏或藥物（如荷爾蒙乳膏或荷爾蒙替代療法）來幫助你。

### > 提示

- 使用水基或硅樹脂基潤滑劑使性交中的插入更舒適。在性交過程中，根據需要重複使用多次。如果你在放射治療後使用陰道擴張器，潤滑劑也可以提供幫助。
- 選擇不含香料、著色劑、殺精劑或化學品的潤滑劑。這些會刺激陰道。讓你的藥劑師幫你挑選使用安全的潤滑劑。嘗試不同種類，找出最適合你的那種。凡士林油和其他油基潤滑劑會引起感染，因此最好不要使用它們。
- 詢問非處方保濕霜，每次使用可以減少乾澀長達幾天。經常使用它們可以使性觸摸和插入抽出更舒適。

## 黛娜的故事：癌症治療、性行為和回歸之旅

當她在31歲被診斷為患有3期卵巢癌時，黛娜正處於攻讀社會工作學位的休學期。醫生取出了她的右側卵巢，但她還需要第二次手術切除她的子宮、子宮頸、輸卵管和另一側的卵巢。

手術引起了許多副作用。“我記得我和我的伴侶第一次嘗試做愛，”黛娜回憶道。她身體內外都有痛苦和不愉快的感覺。“很難四處走動、進行性行為、以及產生對性生活的興致和情緒。”

在手術過程中，激光意外地切斷了神經，因此右腿也有問題。“在性愛過程中，我無法依靠腿來上推、移動或來回抽送。那條大腿一直在四處亂拍打晃蕩。”黛娜發現使用很多枕頭可以讓她保持腿部到位。

但還有其他事情需要應對——早期更年期。突然間，她有潮熱、情緒波動和陰道乾澀問題。作為一個女同性戀者，乾澀對她來說是個挑戰。“女性之間的性生活往往依賴於手和手指，無論是前戲還是性行為。用手指，因為有指甲，在陰道乾澀時，容易劃破皮膚。”

潤滑劑和黛娜目前正在接受的荷爾蒙替代療法（HRT）都有所幫助。意識到HRT的風險，黛娜經常與她的醫生討論其利弊。

黛娜對性的態度發生了變化。“我不僅僅是為了達到性高潮。我更多的是關於這個旅程本身。”多年來，她遇見過“耐心的伴侶，她們明白，由於神經損傷，我需要更長時間才能達到性高潮。”

她也更加明白什麼會給予她快樂，並且認識到親密關係的價值，尤其是當一個人的身體經歷了這麼多挑戰的時候。“與彼此關愛的人一起度過那些時刻對於你從癌症中康復很重要。當你的伴侶不介意你需要幫助才能做好某個姿勢，或者當你的伴侶理解你的皮膚仍然因你的治療而疼痛，因而很願意僅僅摟抱著你而別無他求時，這對我來說太重要啦，充滿愛意。”

## 陰道縮窄

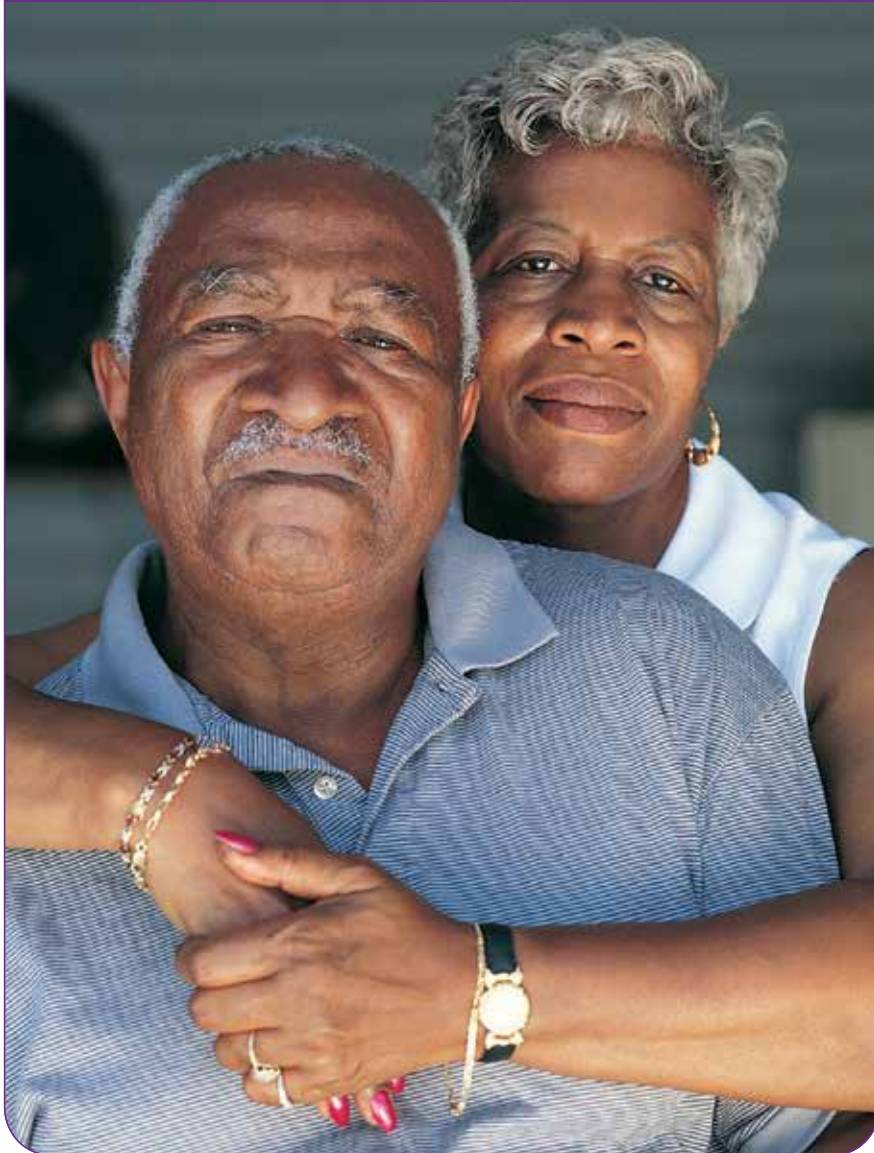
“我不太明白在體內是如何縫合的……所以現在陰道實際上更短了。當有人撞上底壁時，你會痛苦地發現縮窄的含義。

對骨盆區域或某些類型的手術進行放射治療可能會使陰道更短更窄。放射治療和手術有時會導致疤痕，這會使陰道變窄，柔韌性降低。

為了保持陰道敞開並幫助保持涉及陰道愉悅的性活動，拉伸陰道壁是很重要的。這可以通過定期進行動作輕柔的陰道性交或使用陰道擴張器（塑料或橡膠管狀裝置，有助於伸展陰道）來實現。治療後的初期，陰道組織可能會疼痛和有觸痛，這會持續幾週或幾個月，因此動作輕柔很重要。隨著時間的推移，你可能需要不同尺寸的擴張器。你不需要處方來購買擴張器，但你需要醫療團隊的人員幫助以便瞭解要購買的尺寸以及使用頻率。定期自我刺激或自慰也很有幫助，特別是如果你不與伴侶發生性交的話。這引起的性興奮增加了骨盆和陰道的血液循環。（這可能與擴張一樣重要。）

如果你對性行為不感興趣，在治療期間使用擴張器保持陰道健康仍然很重要。它還使後續的陰道檢查較為舒適。

## 情緒、信心和自尊



“這對我來說是一種情感波動的體驗。它起伏不定.....我沒有得到我需要的情感支持。我想我遭遇了很多我沒必要遭遇的麻煩。

癌症可以影響你的情緒、信心和自尊。它可能引起恐懼、焦慮和抑鬱，超出癌症及其治療在生理方面的副作用。這些感受可能與癌症對身體的影響一樣嚴重。伴侶也可能會有這類遭遇。這些情緒“起伏”會影響你對性的渴望。如果你已經感覺不好並且性生活沒有達到你希望的那樣，你可能會感覺更糟。

不要忽視癌症可能導致的情緒變化。告訴你的伴侶你的感受。參加支持小組或與患有癌症的其他人或護理人員交談也可以有所幫助。如果你的情緒起伏變得太劇烈而無法應對，請諮詢你的醫生。許多不同的治療方法，包括藥物和諮詢，都可以提供幫助。

“我意識到你不能老是在想：我快要死了。因為如果你老是在想“我快要死了”，你就等於不是在生活。所以我選擇了生活，即使我的生活現在已經非常不同了。

### 身體形象

“對我來說，身體形像是最大的問題.....我試圖進入一種心境，在那兒我會覺得自己可以穿著正常的衣服.....我想要感覺我的形狀沒有破相。

當癌症和治療改變你的外表時，你的自尊、對性和性生活的興趣真的會受到影響。你可能會發現你非常關注癌症引起的身體變化。例如，你可能需要習慣脫髮、皮膚和指甲的變化、體重減輕或增加、疤痕或失去身體部位。即使在癌症經歷期間或之後你在外表看起來大致相同，你也可能感覺自己不如

以前有吸引力或性感。所有這些都會影響你的性生活，每個人都會以自己的方式做出反應。

“ ADT (雄性荷爾蒙剝奪療法) 導致我的體毛消失。我增加了大約 15 磅，我有一些乳房發育和生殖器萎縮。我的身體發生了變化，看起來並不像你心目中典型的男性身體。

你身體的變化可能是暫時的或永久的，但是當你患有癌症時，有一些方法可以改善你的身體形象和你的自尊。

#### > 提示

- 與你的伴侶或你信任的其他人談論你的恐懼和感受。
- 專注於讓自己感覺良好的事物。這可以減少焦慮並建立信心。
- 嘗試自慰或自我刺激。它可能會讓你改善對自己身體的感覺，並向自己證明你可以感受到性快感。
- 穿內衣、睡衣或上衣，這樣在性交過程你穿著少許衣服。如果你覆蓋了發生變化的身體部位，你可能會感到較為舒服一些。
- 在性觸摸期間調暗燈光或關燈，這樣可以讓你感覺更放鬆。
- 嘗試那些有助你放鬆的不同姿勢，例如在性交過程中臉不要對著你的伴侶。
- 考慮戴義肢——例如，義肢可能有助於在性交過程中定位和輕鬆移動。
- 如果可以的話，善待自己，盡情享受小小的揮霍。理髮、新衣物、按摩或修腳可以幫助你改善對自己的感覺。

如果這些提示還不夠的話，詢問你的醫生是否可以做其他事情。在某些情況下，整形手術可以使你的身體看起來更像以往，或者約診諮詢輔導也可能會幫助你適應變化。

#### 鏡子練習

這個練習可以幫助你適應外觀的變化，並提醒你不忘自己的那些好品質。它可以幫助你在與伴侶發生性關係時感到更輕鬆。

找個安靜的時間自己做這個練習。用鏡子看你的整個身體，然後專注於癌症已經改變的部分。一開始可能很難，但放鬆一下，慢慢來。現在，找到至少3項你身體或外表的好品質。根據需要多次重複練習，直到你在鏡子裡看著自己感覺舒服為止。

在癌症之後，有些人決定以積極的態度接受他們身體的變化，甚至引到別人去注意這些變化。你甚至可以採用創造性的方法進行重建手術。

“ 我接受了重建手術。但我沒有裝上乳頭。相反，我在那個位置有一個水仙花紋身。當然，看到它的人數非常有限！

有些人說，切除癌症腫瘤解救了患者，這彌補了對他們身體造成的變化。

“ 我花了一段時間才習慣了疤痕。但是因為在腫瘤切除之後身體狀況得到了如此大的緩解，它實際上讓我對自己的感覺舒服多了。



## 潔西的故事：學會再次感覺良好

對於二十多歲時被診斷患有乳腺癌的潔西來說，情緒波動是最困難的部分。

“我覺得自己完全被淘汰出局了，”潔西說，那時她在產假後剛回到工作崗位。

當她考慮進行乳房切除術時，“我想到早上醒來會沒有了乳房就十分恐懼。”於是潔西要求同時進行乳房重建。不幸的是，在手術後，她的身體對植入物的反應不好，必須將其摘除。潔西被告知她一年之內不能再施行重建手術。

接下來的幾個月很艱難。潔西戴義乳時衣服穿在身上總是感覺不合身。“我喜歡時尚，並且已經成為模特，所以我瞭解服飾和身材。”她看到時尚廣告和海灘上的女孩時會感到惱火。最重要的是，她對自己很生氣。

“當你從小到大一直有一個強壯的身體，你身材矯健，感覺一切均在自己的控制之中，現在這感覺就像是背叛。”

潔西沒有辨認出抑鬱症的跡象——但是她的家人意識到了。她的醫生為她開了治療焦慮和抑鬱症的藥。

她的丈夫很有耐心，很理解她。他留意各種線索，以便知道她何時想要發生性行為。他們在深夜談論過她的感受，以及什麼樣的性行為比較合適。外出度假有所幫助，“因為它遠離了我們在家時常有的感受。”新內衣和上衣也有所幫助——雖然過了一段時間，潔西不再需要它了。

然後出現了一個“里程碑時刻”，那就是潔西同意為乳房健康籌款日曆作模特兒。“我仍然沒有乳房，我感到自豪的是，我可以與一群女性聚在一起，互相支持，展示所發生的事情，而且感到自己並非沒有吸引力。”

接受重建手術的時候，恰逢她的職業發生變化。“我開始對自己感覺好多了。我重新開始工作，買漂亮的衣服，感覺很漂亮，我覺得自己正在為社會做出貢獻。”

游泳是她日常生活的一部分。事實上，正是在泳池裡的時候，潔西意識到她不再對她的身體生氣了。

“通常，當我換衣服時，我走進更衣室的一個角落，用襯衫蓋住自己，這樣就沒有人會感到十分詫異。但過了一段時間，我注意到我不再這樣做了。沒有人在看。突然之間，我感覺自己就像更衣室裡的其他人一樣。”

## 抑鬱

“ 隔離和孤獨是如此突然而沉重地落在我身上，以至於其他人一眼就看出來我出事了。

由於癌症給生活的各個方面帶來的變化——包括性生活，許多癌症患者有時感到悲傷、時常哭泣、絕望或氣餒。

但如果這些感覺從不消失，或者它們持續很長時間，變得更糟或妨礙日常生活，它們可能是抑鬱症的徵兆。這也稱為臨床抑鬱症。其他抑鬱跡像如下：

- 食慾、體重或睡眠的變化
- 感到毫無價值或內疚
- 發現很難清楚地思考問題
- 常常想到死亡或自殺

抑鬱症可以而且應該得到治療。這不是軟弱的表現。一個抑鬱的人不能僅僅憑藉意志力就能“突然擺脫出來”或“振作起來”。

如果你因為抑鬱而影響對性生活的渴望，敞開地談論你的感受可以幫助你和你的伴侶在你們雙方的關係中感到更加安全。對於你們來說這可能是一個令人困惑的時期——承認你們感到困惑和不確定可以幫助你們兩個在情感上親近。

如果你認為自己可能感到抑鬱，請諮詢你的醫療團隊。他們可能會將你轉介給心理學家或精神科醫生等專科醫生進行藥物治療。重要的是要注意伴侶也可能會感到抑鬱並且可能需要治療。

如果你需要藥物治療抑鬱症，請與你的醫生談談可能的副作用。一些抗抑鬱藥可能會減少性慾，使你很難達到性高潮。如果你有這些性副作用，你可以嘗試不同的劑量或不同類型的抗抑鬱藥。

“不要犯我犯過的錯誤——不要等太久才去看醫生。當你看到抑鬱症的跡象時，去看醫生……談論你的問題會有所幫助，一個好的精神病醫生能指導你，幫助你理解你的狀況。

## 恐懼和焦慮

癌症診斷可能會使你和你的伴侶感到恐懼和焦慮，從而在很多方面影響你的性生活和性行為。

對癌症的擔憂可能會讓你對性生活不那麼感興趣，你可能會發現自己在迴避性生活。你可能會擔心自己的性能力，並問自己一些問題：我能勃起嗎？性會變得痛苦嗎？我還能達到性高潮嗎？而這些疑慮和恐懼可能會進一步降低你的性慾，讓你迴避性生活。這些感覺可以让你退縮，讓你和你的伴侶感到孤獨。

伴侶也可能會因為影響他們性行為的恐懼和焦慮而糾結苦惱。例如，他們可能不敢主動提出進行性活動，因為他們擔心這可能會讓患有癌症的伴侶感到疼痛。

這些感覺是正常的——你們雙方都可以通過努力來應對這些問題。有人說，癌症及其治療引發的強烈情緒實際上可以增強伴侶關係。如果你或你的伴侶需要幫助解決圍繞性行為的恐懼或焦慮，請與你的醫療團隊中的成員討論諮詢。

## > 提示

- 自己花一些時間。嘗試觸摸身體的不同部位，看看你是否感到快感。如果你的身體做出反應，這可能會讓你平息對於與伴侶發生性關係的恐懼。
- 與你的伴侶談談你的焦慮和恐懼。所有經歷癌症體驗的人都曾有過這些想法。通過與你的伴侶分享，你表明你相信他們可以幫助你度過這段艱難時期。像這樣彼此親近可以讓雙方同時得到支持和安撫。
- 安排一些在一起的輕鬆時間。開始時彼此觸摸一會兒，先暫時避免敏感或性感的身體區域。慢慢來。

## 繼續向前



有時候，你可能會覺得性愛永遠不會像從前那樣了。可能需要很長時間才能回到原來的那樣。而對於一些人來說，癌症後的性行為總會有所不同。

你可能不得不在癌症後以新的方式思考性行為。你可能需要嘗試並探索新的行事方式。你需要談談哪些有效，哪些無效。

即使性行為已經改變了，但仍然可能會有令人滿意的性關係——體驗快感、親暱和肌膚融洽。要想做到這些可能需要時間——耐心、決心和希望。

“ 你可能會重新定義性和自己。而且，通過癌症體驗，你可能會發現比你想像的更豐富的性生活體驗。

“ 有時，你感到事情無法再讓你感覺良好了。但是你仍然可以在某種程度上達到那種心境，當然想要達到那種心境需要很多的耐心。那不是可以瞬間達到的。

“ 我想我們已經正視并接受了在我們生活中什麼是更重要的事情。性生活可能是排在前排座位，也可能是僅僅排在第二排——我們對此認可并接受。它並沒有改變我們對彼此的感情。



## 加拿大防癌協會 (Canadian Cancer Society)

為你效勞。

如有任何問題，無論是與治療、診斷、護理或服務有關，我們都樂意助你尋找答案。

致電我們的免費電話號碼 1 888 939-3333。



詢問曾受專業訓練癌症資訊人員與癌症有關的問題。

致電我們或發電郵至：[info@cis.cancer.ca](mailto:info@cis.cancer.ca)。



上網與其他人**聯絡**，參與討論、獲取支援和幫助別人，請到網址 [CancerConnection.ca](http://CancerConnection.ca)。



瀏覽全加拿大最可信的各類癌症網上資訊來源，請到網址 [cancer.ca](http://cancer.ca)。

我們的服務是免費和保密的，其中不少更透過傳譯員，以其他語言提供。

### 請將你的想法告訴我們

電郵 [cancerinfo@cancer.ca](mailto:cancerinfo@cancer.ca) 告訴我們，怎樣可以對這本小冊子作出改善。





## 本會的工作

加拿大防癌協會致力於下列工作以對抗癌症：

- 盡全力預防癌症
- 資助研究以戰勝癌症
- 加強本國癌症病人應對癌症的能力並為其提供資訊和支持
- 倡導制定公共政策以改善國民健康
- 團結國民積極對抗癌症

如欲索取有關癌症和本會服務最新資料，或捐款，請聯絡本會。



Canadian  
Cancer  
Society

1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

TTY 1 866 786-3934

這是加拿大防癌協會印製的一般性資訊。  
並非用以取代專業醫療人員的意見。

本刊物所載材料，可予以復印或複製，毋須先行徵求批准，但必須註明：

「加拿大防癌協會 性生活、親密關係與癌症2018版」  
(*Sex, Intimacy and Cancer*. Canadian Cancer Society 2018.)

© 加拿大防癌協會 2018 | 2018年8月印刷 | 32061-1-N0