

女人 的癌後性福



女人的癌後性福

目 錄

- | | |
|--------------------------|----|
| ■ 董事長序 | 2 |
| ■ 推薦序 | 3 |
| ■ 什麼是正常的性生活？ | 6 |
| ■ 癌症治療對女性性行為的影響 | 13 |
| ■ 性問題產生時的應對之道 | 22 |
| ■ 如何使癌症特別手術治療後
性生活更美好 | 33 |
| ■ 如何繼續保有性生活 | 37 |
| ■ 關懷罹患癌症的單身女性 | 47 |
| ■ 性與癌症的迷思 | 51 |

董 事 長 序

走過罹癌· 女人要幸福

在剛得知自己罹患癌症時，妳腦子裡想到的可能只有存活的問題。然而，當妳開始接受治療後，有些新問題逐漸出現而且變得非常重要。譬如說，如果癌症控制住了，妳的生活能夠多「正常」？性生活會有什麼改變呢？

性愛是我們日常生活中非常重要的一部分。對性的感覺，會影響我們對生活的熱忱、自我形象以及與親密伴侶的關係。兩性對於性生活的認知差距頗大，男性通常的困擾是「能不能」、「行不行」；而女性則較在意的是「願不願意」，也因此，當女性要和自己的親密伴侶或醫生討論癌症治療對性生活的影響時，往往很難啟口。

基於此，基金會參考美國癌症協會出版的 Sexuality and Cancer (for Women) 手冊，針對癌症與性的議題為妳和妳的伴侶準備這本手冊，提供妳最關心的資訊。雖然手冊無法解答妳每一個疑問，但是我們衷心希望能藉由足夠的資訊，讓妳和妳的伴侶能開誠佈公地討論妳們的性生活，同時盡可能永遠地保持最親密的關係，以幫助妳們能共同對抗癌症。

王 正 旭

癌症希望基金會 董事長
基隆長庚紀念醫院／血液腫瘤科 主治醫師

推 薦 序

大多數的人在聽到「癌症」這兩個字時，直接想到的應該是該接受哪些治療，如何熬過治療期間的副作用，以及怎麼注意養生以預防復發等等。尤其在我們的文化中，「性」這件事一直是個「禁忌」，特別是對於女性來說，更不是個可以公開討論的話題。尤其罹患癌症的女性，要向以男醫師為主的醫療團隊談論性，更是難以啟齒。也難怪坊間談論癌症病患如何抗癌養生的書汗牛充棟，而找不到教導病患如何回復性生活的專書。即使在專業醫學書籍中，相關的章節也只是簡單帶過。不論在醫學教育中或是臨床醫療上，醫師比較關心的大多是治療的成效、副作用，或是食慾、睡眠、體力恢復的狀況，很少會主動注意到病患的性生活。所以病患和她們的伴侶，只能小心翼翼地慢慢摸索，或是無奈地過著無性的生活（相信在台灣大部分的病患是屬於這個狀況）。

但是近年來，隨著診斷以及治療的進步，很多癌症可以早期發現早期治療，存活率已經有很大的進展，「癌症」早就不必然等於「絕症」。病患可以「活得更長」的同時，也應該追求「活得更好」。不管是否容易公開討論，大家應該都同意「性」是生活品質中重要的指標。很高興看到癌症希望基金會把美國癌症協會所出版的手冊 *Sexuality and Cancer for Women* 編譯出來，為台灣罹患癌症的女性以及她們的伴侶，如何自然安全的恢復親密關係，提供清楚的指引。

「性」並不是狹隘地指交合行為，所以手冊中不只為大家溫習了健康教育有關性器官生理結構、性週期反應，也從心理層面剖析了病人和她的伴侶，可能出現的心理障礙。個人在門診一些乳癌病人的經驗發現，即便病人復原良好，但是她就是無法正視自己手術後的疤痕，沐浴或更衣時一定要關燈，更別提照鏡子了，先生因為害怕傷了她，病後就再也沒有過親密的接觸。病患本身的心情也很矛盾，雖然感謝先生的體諒與對婚姻的堅定，但是也擔心自己越來越沒有吸引力而失去自信。像這樣的個案就可以從這本手冊中獲得幫助，使夫妻倆不必再互相覺得歉疚，而可重拾自在的親密關係。文中也詳述了不同部位的癌症與不同的治療，可能碰到的問題以及解決的方法。此外更澄清「即使當做愛變成難事時，像是重病或到疾病末期時，透過肢體表達關心仍是分享親密感非常重要的方式」。這樣的說明，讓「性」變得單純而有深度，使伴侶之間的關係更加緊密。

很高興癌症希望基金會出版這本手冊，同時希望女性癌症病人與伴侶都能看到它，因為他們一定會從中獲得助益。也期待這本手冊的出版提醒臨床醫療團隊多多關心「女人的癌後性福」，因為這也是完整醫療照護不可或缺的一環。

莊永毓

台灣心理腫瘤醫學學會 理事長
和信治癌中心醫院身心科 主治醫師

WOMAN Sexuality & Cancer

女人



什麼是正常的性生活？

人們對性所抱持的信念以及性行為的方式差異很大，有些伴侶喜歡每天做愛，但對其他人而言，也許一個月一次就夠了；許多人認為口交是前戲很正常的一部分，但是有些人卻無法接受。因此想為「正常」一詞下定義，似乎是沒有真正的標準答案的。

我們對於正常性行為的標準，受到媒體的影響很深。自1960年代以來，書籍、電視、電影以及雜誌對「性」的態度愈來愈開放。公開討論「性」，對民眾而言，大抵是獲益良多，但是對於「美好的性生活」，媒體也助長一些不切實際的標準：男性可能相信他們是被期待可以立即勃起；女性每回做愛都會達到高潮，不然就會覺得過程不夠完整。事實上，要切記的是，真正衡量妳符合愛人的評價標準，應該是建立在伴侶雙方對於擁有的性生活能達成共識，而且這共識是讓彼此共同感到愉悅的。

當妳因為手術或其他治療造成的身心影響而對「性」不感興趣，是很正常的事。不過當妳的生活逐漸恢復正常時，妳的性趣也就會開始恢復。許多人認為性是年輕人專有的事，人們預期老年人會失去性慾以及性生活的能力，這些大多為迷思。不論男女都可以擁有性生活直到生命結束，沒有人應該為了「我這把年紀了，還對性感興趣」而覺得慚愧。

女性的性反應和功能隨著年齡、生理週期改變，與男性的反應差距頗大，典型的月經期間、更年期，皆會影響女性性慾。不過妳想繼續積極的性生活，妳是可掌握的，如果妳與伴侶間有任何性生活方面的問題，最好兩人一起來解決問題。

性愛是我們對親密感、撫摸、嬉戲、關懷，以及愉悅感需求的一部分。當做愛變成難事時（例如重病或到疾病末期時），透過肢體的接觸表達關心仍是分享親密感非常重要的方式。

一、什麼是健康的性反應？



男女的性反應都是由慾望期、興奮期、高潮期、消退期四個階段依序所組成的一種週期性反應：

（一）慾望期

就是對性感興趣。妳可能只是想到「性」而引起性慾、或是覺得為某人吸引而有感覺。通常從青春期的起，性慾就是生活中正常的一部分。

（二）興奮期

是覺得被激起或是「啟動」的階段。在興奮期，碰觸與撫摸的感覺會更為強烈。興奮也可肇始於性幻想，以及情色的影像、聲音、氣味，以及味覺。就生理上來說，會出現：心跳與脈搏加速、血壓上升、呼吸急促、女性乳房充血腫大、血液匯聚到生殖區、陰道變得濕潤，深度與寬度增加、男性陰莖突然充血，導致勃起，變硬、生殖器的皮膚顏色變深。

（三）高潮期

就是指性高潮；不論男女，高潮時神經系統都會使生殖器產生強烈的欣快感。生殖器周圍的肌肉會有節奏地收縮，傳送一波波的感覺到全身。男性這些肌肉收縮會導致射精。

（四）消退期

發生在高潮後數分鐘，指的是身體回復到之前不興奮的狀態，心跳與呼吸逐漸緩和，湧至生殖區的血液開始散去，心理上的興奮情緒也逐漸退去。

如果有興奮，但未達高潮，還是會出現消退期，只是比較緩慢。雖然興奮後未達到高潮可能令人挫折，但是並不會對身體造成傷害。

男性有段「不反應期」，指的是高潮後有段時間生理上無法再有另一次高潮。通常男性的不反應期會隨著身體老化而愈來愈長。男性到了七十歲時，可能需要等幾天，才能再次享受魚水之歡。女性沒有「不反應期」。許多女性可以在一次性交中，體驗到多次的高潮。

二、女性性慾及性反應的構成要素



進入青春期後的女性，骨盆腔內左右兩側卵巢每個月輪流製造一個成熟的卵子。排卵時，卵子經由輸卵管進入子宮，只有當精子通過女性子宮頸遇到成熟的卵子時，女性才會懷孕，卵子能受孕的時間約只有兩天。如果女性未懷孕，子宮內膜會剝落，血液會沿著子宮頸流出體外，即為「月經」。卵巢除了產生卵子外，還有一個很重要的功能就是分泌荷爾蒙。有助於女性產生性慾的荷爾蒙是雌激素與雄激素。

雌激素對性生活的影響，在於它能夠使女性的陰道保持濕潤，以及能夠伸縮。女性的陰道不是處於興奮狀態時，只是個塌陷的空間，並非像一般所認為的，是個開放的通道。當女性開始覺得興奮時，陰道會變長、變寬。陰道內壁細胞會分泌液體，使陰道變得濕滑。這些陰道內的改變，全依靠雌激素這種荷爾蒙。當女性雌激素低時（例如停

經以後），陰道膨脹與潤滑的過程就變得比較慢。少了雌激素，陰道內壁會變薄，陰道壁也會喪失部分伸展的能力。因此就算她覺得非常興奮，陰道可能還是很緊很乾，這就是所謂的「陰道萎縮」。

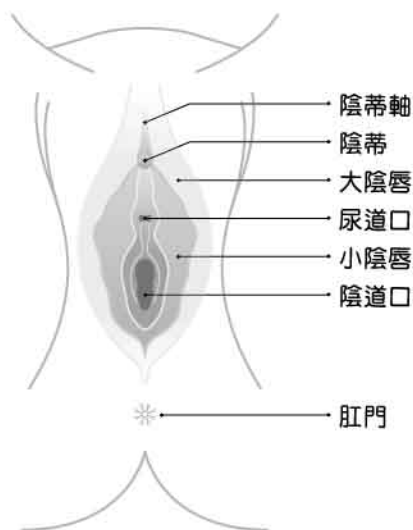
至於女性體內的雄激素，約一半是由位於腎臟上方的腎上腺所分泌，卵巢提供另一半的雄激素。當女性進入更年期後，腎上腺仍會繼續製造荷爾蒙。女性只需要極少量的雄激素，就可以有正常的性慾。大多數女性即便在停經後，都能擁有足夠的雄激素，因此還是有正常的性慾。研究者發現，月經週期、懷孕、停經或是服用避孕藥，與女性對性接觸的渴望並沒有太大關聯。許多女性擔心更年期時，卵巢停止分泌荷爾蒙，她們就會喪失性慾。事實上，少了這些荷爾蒙並不會使女性的性慾減低。

當女性感到性興奮時，神經系統會將愉快的訊息傳送到腦部，當訊號變得非常強烈時，就會誘發高潮的反射作用。高潮時，生殖器周圍的肌肉會有節奏地收縮，這種肌肉張力的突然放鬆，會傳送一波波愉悅感到生殖部位，有時候甚至可以傳到全身，高潮後，女性會覺得放鬆而滿足。女性的性高潮可能因時而異，有時可能無法達到高潮，也可能每次性交就有一次高潮，有時女性可以一次接一次地有多次高潮。隨著自然老化的過程，高潮可能需要更長的時間及更多性刺激才能達到。因此當女性年齡漸長，前戲的重要性也日漸增多。

高潮是種自然的反射作用。然而，大多數婦女需要去體驗，學習如何誘發高潮。通常，性交本身比撫摸外生殖部位更難達到高潮。約三分之一的美國婦女，若在性交外沒有加上一些額外的撫摸，就無法達到高潮。性交時所獲得的高潮，並不見得比其他方式高潮來得「好」。以實際的觀點來說，男女同時達到高潮也不該是所有人的目標。有

許多方法，例如性幻想、撫摸胸部、作夢就可以達到高潮，但不諱言的，大多數婦女需要愛撫生殖器才能達到高潮。

女性生殖器（見右圖）中，對觸覺最敏感的区域是陰蒂與小陰唇。外生殖器（稱為外陰）包括大陰唇、小陰唇、陰蒂、陰道口、尿道口及肛門。大陰唇滿佈海綿組織，可以保護細緻的小陰唇與陰蒂。當女性興奮時，整個生殖部會稍微腫大，同時因為皮下充血，而變成較深的粉紅色。



許多女性在撫摸陰蒂時最容易達到高潮。陰蒂和陰莖一樣，有頭部和軸部。其作用在於被撫摸時，把愉悅的訊息傳送到腦部。陰蒂頭非常敏感，直接撫摸時如果速度太快或是太用力都會痛。可以使用凝膠，以及撫摸陰蒂頭附近的部位，而不要直接撫摸陰蒂頭以免造成疼痛。其他如大陰唇與肛門在內的其他生殖部位，也可以讓女性有愉悅感。每位婦女的敏感帶都不太一樣，陰道口有許多末梢神經，對輕柔的碰觸，會比陰道更為敏感。許多婦女的陰道前壁（靠近前腹部）比後壁（靠近背部）更為敏感。有些性治療師建議，撫摸陰道前壁約四吋深的地方，有助於女性在性交時達到高潮。

三、接受癌症治療，同時保有健康性生活



接受癌症治療期間及治療之後，欲嘗試保持性生活時，需牢記下面幾點：

(一) 盡可能多搜集相關資訊，了解妳所接受的癌症治療會對性生活造成何種影響。

與醫生、護理師或是其他醫療團隊的成員談談可能會有哪些狀況出現，當妳知道之後，就可以計劃應對之道。

(二) 記得，不論妳將接受何種癌症治療，由撫摸中獲得快感的能力幾乎是永遠存在的。

很少有癌症治療會傷害到神經與肌肉，而導致無法由撫摸中獲得快感以及達到高潮（除了少數會影響腦部某些區域或脊髓的癌症治療以外）。舉例來說，因為陰道狹窄或乾澀使性交會感到疼痛的女性，常可以透過撫摸胸部以及外生殖器來達到高潮。對癌症病人來說，這些愛撫常會帶來滿意的性經驗。就算某部分的性能力改變，還是可能獲得快樂與滿足。

(三) 對獲得性快感的方式保持開放的心態。

有些伴侶對「正常」的性交定義為男性陰莖進入女性陰道，這是非常狹隘的觀念。接受癌症治療的人有些時候的確不可能性交。這些時候可能就是學習的機會，可以學些給予及獲得性快感的新方式。妳和伴侶可以透過相互碰觸與撫摸，幫助對方達到高潮。有時候光是擁抱，就讓人覺得很愉快。妳也可以繼續享受自我刺激。不要因為「正常」的方式改變了，就剝奪其他表達關心，以及覺得生氣勃勃的途徑。

（四）努力就「性」的話題與伴侶及醫生保持良好的溝通。

健康性生活的頭號大敵是沈默。如果你尷尬到無法問醫生能不能恢復性生活，可能就永遠不知道答案。如果你不提及「性」的問題，醫師與護理師也不會主動問你，你要與醫生討論「性」的問題，並將你所學到的資訊告訴你的伴侶，否則你的伴侶也許會擔心「性」會對你造成傷害。良好的溝通是當癌症對性生活造成干擾時，改變性生活方式的關鍵之一。如果你覺得虛弱或疲倦，希望伴侶撫摸你時能夠更主動積極，那就明白說出來！如果身體某些部位一觸即痛或痠痛，可以引導伴侶如何觸摸，以獲得最多的快感及避免疼痛。

希望的叮嚀

提升自信是很重要的，要常提醒自己所擁有的特質。

最重要的是良好的溝通，

這是改善因癌症而影響性生活的關鍵。

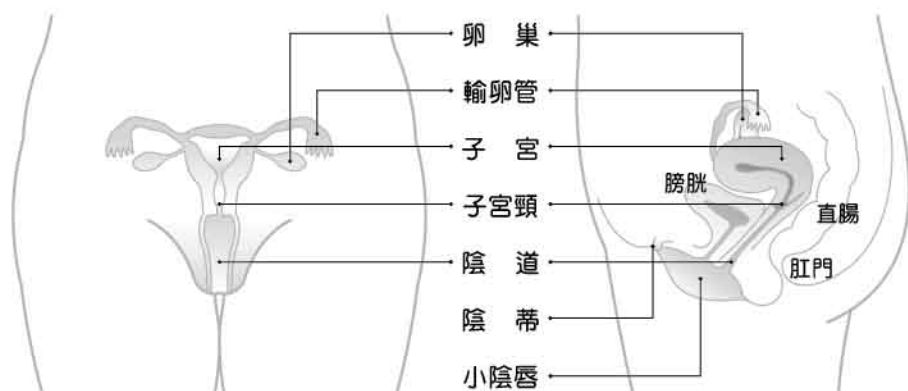


癌症治療對女性性行為的影響

一、手術的影響



手術的部位若包括到女性生殖器官（包括子宮、子宮頸、輸卵管、卵巢、陰道、外陰、膀胱、以及直腸），就較可能影響性行為，參見下圖：



■ 根治性子宮切除術

這是婦科癌症病人常見的一種手術方式。醫生會把子宮以及在骨盆腔中固定子宮的韌帶切除，子宮頸以及子宮頸附近一到兩吋的陰道也會一併切除。子宮癌或卵巢癌，子宮切除術切掉的組織比較少。醫生在切掉子宮頸後，會由陰道頂端進行縫合，陰道在復元期間會有些液體流出，陰道頂端會很快地藉由傷疤組織而密合起來，變成一個密閉的管腔。陰道並不會像部分婦女所害怕的，成為一個開放口通道，直通骨盆腔。

如果患者未滿四十歲，醫生通常會試著保留至少一邊的卵巢或一部分卵巢；即使只有一個卵巢，其所分泌的荷爾蒙都足以防止婦女提早出現更年期的不適。但是由於子宮已經拿掉，因此患者不會有月經，也就不會懷孕。如果患者手術時年紀在四十歲到五十歲之間，切除兩側卵巢的好處是能預防日後發生卵巢癌，缺點是會導致提早停經，醫生會在兩者之間做評估考量，手術前應該與醫生討論妳的選擇。

■ 根除性膀胱切除術

根除性膀胱切除術的目的是在於治療膀胱癌。醫生在進行根除性膀胱切除術時，會把膀胱、子宮、卵巢、輸卵管、子宮頸、陰道前壁以及尿道全部切除。這種手術通常會切掉一半的陰道，但是性交仍是可進行的，醫生會利用植皮的方式進行陰道重建手術，更常見的方式是利用留下來的陰道後壁來重建一個完整的陰道，這兩種陰道重建術各有利弊。當陰莖進入較窄的陰道時，剛開始可能造成疼痛，尤其是對於曾接受膀胱放射線治療的患者，因為膀胱放射線治療會使陰道的彈性變差。在陰道較淺、較寬時才開始性交會比較容易，陰道深度不夠，男性可能不容易用力插入陰莖，所以現在醫生會盡可能多保留陰道前壁。

接受根除性膀胱切除術的婦女，還必須應付人工造口的問題。所謂人工造口，是在腹部開個口，讓尿液流出，尿液會流進尿袋中。尿袋是個塑膠囊，附著於一個黏在人工造口周圍皮膚的塑膠面板上。接受根除性子宮切除術或是膀胱切除術的婦女，手術對其達到高潮的能力影響並不大，甚至完全沒有影響。這些婦女性交時仍能享有高潮，並表示高潮的感覺和手術前相同，不會增加達到高潮所需要的時間。

■ 腹部會陰切除術

大腸癌所進行的腹部會陰切除術，一般是切除下結腸以及直腸，同時會做一個結腸造口，使糞便可以排出體外。結腸的人工造口通常比尿道的人工造口容易處理，因為人一天只排便一或兩次，但人體會不斷地製造尿液。腹部會陰切除術的切除範圍因人而異，若患者為年輕婦女，可能只切除結腸與直腸，但是有時也必須切除子宮、卵巢、甚至陰道後壁。陰道剩餘的部分，則必須用植皮手術，或是由皮膚、肌肉組成的肌皮瓣來修補。腹部會陰切除術並不會損害婦女生殖部位感受性愉悅的神經。有些婦女可能發現陰道比較不濕潤，尤其是在卵巢也一併切除的情況下。

■ 根除性外陰切除術

外陰癌有時會以此種手術來治療。手術時，醫生會把外陰全部切除，包括大陰唇、小陰唇以及陰蒂，通常還包括引流外陰淋巴液的淋巴結，但會將陰道、子宮以及卵巢予以保留。由於醫生了解在根除性手術後，患者可能面臨很難調適的狀況，因此醫生會盡可能的在安全的範圍內，試著多保留些外陰。婦女在接受外陰手術後，穿著緊身褲或牛仔褲時，常會感到不適，因為尿道口及陰道口周圍的保護性「襯墊」不見了，而陰道附近的外觀也會和原來大不相同。

女性通常會害怕伴侶因為看到傷疤或沒有外陰部而感到性趣缺缺，尤其是喜歡在做愛過程中口交的人；這些婦女或許可藉由手術重建大小陰唇。接受外陰切除術的婦女可能難以達到性高潮，因為外生殖部位，特別是陰蒂，對於女性性愉悅的感覺非常重要。接受根除性外陰切除術的婦女，可能也會注意到生殖部位變得麻木沒感覺，不過可能幾個月後感覺又會回來。

■全骨盆腔器官摘除術

全骨盆腔器官摘除術通常是已經動過手術，或是接受放射線治療的子宮頸癌患者在骨盆腔中復發時才進行這項手術。全骨盆腔器官摘除術會把子宮、子宮頸、卵巢、輸卵管、陰道、膀胱、尿道以及直腸全部摘除，然後做兩個人工造口，一個用以排尿，一個用以排便。此外，通常還會進行陰道重建手術。進行全骨盆腔器官摘除術後，需要很長的時間才能康復。大多數婦女在術後六個月才開始覺得正常，有些人表示，需要一或兩年的時間才能完全適應這樣的手術以及身體的改變。通常全骨盆腔器官摘除術不會切除包括陰蒂在內的外生殖器，因此當女性這區域被撫摸時，還是會感到愉悅，也能達到高潮。

二、放射線治療的影響



骨盆部位接受放射線治療通常會對女性的性生活造成影響。如果卵巢接受高劑量的放射治療，卵巢就會喪失功能，有時只是暫時的，但通常屬於永久性。如果是更年期後的婦女，可能不會注意到任何變化，因為她的卵巢原本就已經停止分泌荷爾蒙。但如果患者尚未達到停經的年齡，放射線治療會導致生理上的突然改變，年輕婦女在接受較小劑量的骨盆放射治療時，例如何杰金氏病（Hodgkin's disease）的治療，卵巢復原後，月經也有可能恢復。但是像子宮頸癌治療所用到的劑量較高，傷害就幾乎是永久性的。

病人接受放射治療時，照射區的組織會變成粉紅色，而且發炎，有點像曬傷。陰道在接受放射治療期間及之後幾週，可能有疼痛感。一旦受傷害的部位痊癒後，就可能會留下疤痕。厚厚的陰道壁變得纖維化、粗糙，陰道壁在性興奮或性交時，可能也無法擴張得和以前一樣。

放射線對陰道所造成的傷害，也會使陰道內壁變得薄而且脆弱。許多婦女雖然性交時可能不會覺得痛，但是性交後會有輕微出血的情況。少數婦女陰道會出現潰瘍或痛點，可能要在放射治療結束後好幾個月才會復原。骨盆腔放射治療後常出現的結疤現象，可能會使陰道變短或變窄，為避免傷疤組織的形成，建議一個星期至少行房三或四次，或者定期使用陰道擴張器，都有助於伸展陰道的內壁。

三、化學治療的影響



許多化學治療的藥物會對卵巢造成暫時或永久性的傷害，使卵巢分泌的荷爾蒙量減少，但在這種情形下，還是有懷孕的可能性，不想懷孕的婦女應該要採用適當的避孕法。接受化學治療的婦女通常會有提早停經的症狀，這些症狀包括：潮紅、性交時陰道乾澀、緊繃、以及月經不規則、或是無月經等。由於陰道內壁變薄，性交後可能會出現點狀出血的情況；有些化學治療的藥物會刺激身體黏膜，包括陰道內壁，通常會變得乾澀或發炎。

化療中，因免疫力下降，酵母菌（黴菌）感染的情況很常見，在一些服用類固醇或抗生素以避免細菌感染的女性中尤其常見。如果有酵母菌的感染，女性陰道內會有搔癢感，可能也會有類似乳酪的白色分泌物，性交時也可能有灼熱感。如果生殖部位曾經有過疱疹或疣的感染，在接受化學治療時，可能復發。由於化療時身體的免疫系統變差，任何的感染都可能演變成棘手的問題。

化學治療通常經由靜脈注射管將藥品輸入血液，不過若是膀胱癌患者，可能進行膀胱灌藥，因為膀胱與尿道仍處於受刺激的狀態，可能會感到些微疼痛。至於接受腹膜內化學治療，即在卵巢癌或大腸癌病人腸子周圍的腹腔中注滿液態藥物，這種化療可能導致該部位暫時性的腫脹，對某些婦女，可能會因此導致情緒上的沮喪。接受各種化學治療的婦女，通常性慾會比平時來得低，因為化療對人身體上的影響（包括胃部不適以及虛弱），可能讓人沒有精力去培養感情。

四、荷爾蒙治療的影響



荷爾蒙主要用於治療乳癌或是子宮內膜癌，目標在於阻礙腫瘤取得生長所需的荷爾蒙，舉例來說，泰莫西芬（tamoxifen）這種藥物，可以阻礙乳癌細胞使用雌激素。其它的藥如安美達定（arimidex）、諾曼癌素（aromasin）和復乳納（letrozole）等，會阻斷鞏固酮轉變成雌激素。有些婦女以切除卵巢或卵巢接受放射線治療來當成荷爾蒙療法，這些治療都可能使病人出現更年期的症狀。更年期的症狀包括潮紅、月經週期受干擾、以及陰道乾澀。

儘管有以上這些問題，女性應該還是能夠有性慾，以及達到高潮。當其他的荷爾蒙治療都行不通時，醫生可能會以高劑量的雄激素來治療乳癌患者，這種雄激素會提高女性的性慾，同時高劑量的雄激素也會使女性的聲音變低，使病人長粉刺、長鬍鬚，陰蒂可能也會稍微變大，但服用雄激素的婦女個性並不會變得男性化。

五、乳癌治療的影響



婦女在失去一側乳房，或是以後因長出第二顆腫瘤而失去兩側乳房時，會受到極大的精神創傷。乳房切除術和腫瘤切除術本身不會在生理上降低女性的性慾，也不會降低陰道潤滑、外陰正常感覺、或是達到高潮及感受性愉悅的能力。但是在性方面最常見的影響，來自於對女性魅力所造成的傷害。我們的文化讓一般人視乳房為美麗和女人味的基本要件和象徵，當婦女一側乳房被切除時，可能會產生不安全感，以及擔憂伴侶是否能接受她？

對許多婦女而言，乳房與乳頭也是性愉悅的來源，在我們的文化中，撫摸胸部是前戲常見的一部分，少數婦女能夠光靠撫摸胸部達到高潮。對許多人來說，刺激胸部可以讓人更興奮，因此乳癌的局部治療可能會影響到由愛撫胸部而引發的愉悅感。乳房切除術後，一側乳房全部消失，有些婦女還是能享受讓人撫摸癒合的疤痕周遭部位；有些人厭惡這個部位被碰觸，甚至連另一側健全的乳房和乳頭都不再樂於被觸摸。

少數婦女在進行根除性乳房切除術後，胸部及肩膀會有慢性疼痛的情況；接受腫瘤切除術的患者通常還要配合放射線治療，因此乳房可能會留下疤痕，乳房的形狀或大小也會不一樣；在進行放射線治療時，皮膚可能會變得紅腫，乳房可能也會有點疼痛，但是乳房與乳頭的感覺應該還是一如往常。乳房重建手術可以恢復胸部的形狀及大小，但是無法恢復胸部正常的感覺；一段時間後，重建的乳房皮膚會變得較敏感，但可能無法讓人感受到乳房切除術前的那種愉悅感。不過乳房重建手術通常可以讓女性對身體較為自在，有助於讓她們覺得自己比較有魅力。

※以下概述女性癌症治療對性生活及生殖能力的影響：

治療方式	性慾降低	陰道潤滑度降低	陰道變小	性交疼痛	無法達到高潮	不孕
化學治療	有時	常常	有時	常常	很少	常常
骨盆腔放射線治療	很少	常常	常常	常常	很少	常常
根除性子宮切除術	很少	常常*	常常	很少	很少	總是
根除性膀胱切除術	很少	常常*	總是	有時	很少	總是
腹部會陰切除術	很少	常常*	有時	有時	很少	有時*
全骨盆器官摘除術 並進行陰道重建	有時	總是	有時	有時	有時	總是
根除外陰切除術	很少	絕不會	有時	常常	有時	絕不會
子宮頸錐狀切除	絕不會	絕不會	絕不會	很少	絕不會	很少
卵巢切除術（切掉 單側卵巢與輸卵管）	很少	絕不會*	絕不會*	很少	絕不會	很少
卵巢切除術（切掉 兩側卵巢與輸卵管）	很少	常常*	有時*	有時*	很少	總是
乳房切除術或 乳房放射線治療	很少	絕不會	絕不會	絕不會	很少	絕不會
荷爾蒙治療 （乳癌或子宮癌）	有時	常常	有時	有時	很少	總是
雄激素治療	絕不會	絕不會	絕不會	絕不會	絕不會	不確定

* 如果只有接受單側卵巢切除，或是給予荷爾蒙補充治療，就不會發生陰道乾澀或改變陰道大小的情況。

■ 性慾降低

在接受癌症治療時，常都會對「性」失去興趣，至少有段時間會是如此。起初，患者的首要顧慮在於存活的問題，以致於「性」在需求的排行榜中，遠遠被擠在後頭。這種情況極為正常。開始接受治療時，患者可能還是性趣缺缺。缺乏性慾可能是擔心、憂鬱、噁心或疼痛所造成的。有些癌症治療會對荷爾蒙的正常平衡造成干擾，也會使性慾降低。假如伴侶關係起了衝突，一方或雙方可能都對性失去興趣。任何阻礙女性感到興奮的情緒或想法，都會對性慾造成

干擾。女性一旦心有旁騖，就很難變得興奮，於是陰道緊而乾澀，導致性交時的疼痛。許多癌症病人擔心伴侶會因為他們身體上的外觀改變，或是僅僅因「癌症」二字而性趣盡失。

■ 性交疼痛

疼痛是女性病人性交時最常見的問題，通常與陰道大小或濕潤度改變有關。骨盆腔手術、放射線治療、或是影響女性荷爾蒙的治療，都可能造成這些變化。有時疼痛會導致陰道痙攣的問題，陰道痙攣是指女性陰道開口附近的肌肉，在婦女本身不自覺的情況下變得很緊，這時伴侶的陰莖就無法進入陰道，如果男伴更用力推入，女性會感到更加劇烈疼痛不適。

■ 提早停經

通常提早停經時所出現的更年期症狀，會比自然停經時緩慢的變化來得嚴重。當癌症手術切除女性兩側卵巢，或因為化學治療或骨盆腔放射治療導致卵巢受損時，雌激素減少會誘發潮紅以及陰道變得緊而乾澀。有些婦女可藉由補充荷爾蒙來改善這些問題，然而，乳癌與子宮癌患者通常不能服用雌激素。提早停經的婦女有時雄激素過低，導致性慾及愉悅感降低，抽血檢查可以發現這個問題。假如妳做任何補充荷爾蒙的治療，都該先與你的醫生討論，得知荷爾蒙治療的益處和可能的影響。

■ 無法達到高潮

癌症治療若傷到脊髓，導致生殖部位麻木，或是癌症手術切除了陰蒂及下陰道等敏感地帶，女性達到高潮的能力將受到阻礙。有時性交時疼痛會使婦女分心，以致無法達到高潮。在某些病例中，女性可能必須嘗試不同的性交姿勢，或是生殖器接觸的方式，重新學習如何達到高潮。



性問題產生時的應對之道



一、適當的心理準備



第一次恢復性生活時，可能害怕會很痛，或擔心再也無法達到高潮，手術後第一次行房的結果可能讓人失望；但是，就如同以前在妳成長的過程中一樣，之後會自然而然的學會去享受性。癌症手術後，是需要重新學習如何去獲得愉悅感的，因為妳的生殖部位對觸摸最敏感的部位可能稍有不同；癌症手術前讓妳感到興奮的觸摸，現在可能會變得痛苦萬分；妳也許會發現，妳最愛的體位改變了。如果妳的陰道或外陰因為手術而受到影響，妳會需要多點時間來適應性交時新的感覺。

二、做骨盆腔復健運動



一旦女性性交時感覺疼痛，行房時常會感到緊張，在不自覺的情況下，縮緊陰道口四周的肌肉，這會使性交更為疼痛，有時候女性會把肌肉繃緊到伴侶陰莖無法插入的地步。妳可以先了解自己陰道肌肉的情況，並學著在性交時放鬆陰道肌肉。有種練習可以讓人學會控制陰道肌肉，稱為「凱格爾運動」，這名稱來自於發現這種運動的婦科醫生阿諾·凱格爾（Dr. Arnold Keegel）。練習凱格爾運動有助於減輕性交時的疼痛；這個運動最大的方便是，別人不會知道妳正在做凱格爾運動，因此只要妳願意，任何時候都可以做，像是閱讀、看電視或其他任何時候皆可。

妳首先找出陰道部位的肌肉，陰道口周圍的肌肉，和憋尿所用的肌肉相同。當小便時，試著憋尿幾秒鐘；當妳放鬆肌肉時，尿液又會繼

續流出；不是小便時，也可以做相同的動作。不必縮緊腹部肌肉、腿部肌肉或是憋氣，只需收緊外陰附近的肌肉。想了解是否找到這些肌肉，可試著把一根手指伸進陰道約兩吋，當妳收緊陰道肌肉時，應該可以感到手指周圍的陰道壁稍微縮緊；一旦找到這些陰道肌肉，重複練習控制這些肌肉的運動。基本的凱格爾運動是收緊陰道肌肉數到三，然後放鬆，每天做這種收緊、放鬆的運動一或兩次，每次十回合。

在做愛時，凱格爾運動也可以助興，如果女性行房時有節奏地收緊及放鬆陰道肌肉，可能更容易把注意力放在逐漸增加的愉快感覺上。伴侶可以感覺到陰道收緊、放鬆的動作，這些動作也可以使男伴更為興奮。然而，凱格爾運動最重要的好處，在於陰莖進入和性交時有助於放鬆陰道。當妳和伴侶兩人都很興奮，他準備進入妳體內時，由確定陰道濕潤開始，花幾秒鐘收緊陰道肌肉，然後在伴侶插入前盡可能地放鬆；如果妳感到痛，他要立刻停止推送，直到妳再次收緊及放鬆陰道肌肉以後才繼續。

如果性交非常疼痛且困難，妳或伴侶可以試著在陰莖進入陰道前，先用一根手指撐開陰道，先在手指塗抹水性潤滑劑，然後慢慢地插進陰道。當妳慢慢將手指推進陰道深處時，邊做凱格爾運動，先收緊再放鬆陰道肌肉。當放進一根手指不會痛時，再嘗試放進兩根指頭，然後三根指頭，再試著讓伴侶的陰莖插入。記得要塗抹大量凝膠，而且非常緩慢和輕柔地插入。

三、使用陰道擴張器



如果妳試過大多數的方法，卻還是感到疼痛，可能就需要婦科醫生的協助。有些婦女在癌症治療後，必須使用一系列不同大小的陰

道擴張器來撐開陰道，

陰道擴張器呈圓柱狀或管狀，通常為塑膠或橡膠所製成，用以擴張及伸展陰道；也可以幫助婦女學習放鬆陰道肌肉。

陰道擴張器常用於骨盆腔、子宮頸或陰道放射治療之後，每週使用三次擴張器，可避免陰道在放射線治療的刺激後，形成緊縮的傷疤組織；唯一可以取代陰道擴張器的是，每週性交數次。由於骨盆腔在放射治療後會有結疤的現象，而且可能長達數年，因此病人終其一生都應該遵守上述使用陰道擴張器的時間表。如果是植皮方式進行陰道重建手術後，則可能有段時間必須整日或整夜在陰道內裝置一種特別的擴張器。以下介紹的是一般的使用方式：

1. 用水性潤滑凝膠來潤滑擴張器。
2. 給自己至少有十五分鐘私密的時間，在不被打擾的情況下躺在床上，輕柔而緩慢地把擴張器放入陰道內。如果覺得陰道很緊，握住擴張器，同時收緊及放鬆陰道肌肉。
3. 妳覺得陰道比較放鬆時，可以把擴張器再往裡面塞一點，並需要重覆收緊及放鬆陰道肌肉幾次，才能完全將擴張器塞入。有些人覺得稍微用力，像排便一樣把陰道肌肉往外推，會有些幫助。
4. 擴張器已深入陰道時，讓它停留在陰道約十五分鐘，可以藉由閱讀、看電視、聽音樂，或是講電話來消磨這段時間。如果擴張器滑出來，輕輕地把它往陰道更深處推。
5. 取出擴張器後，用中性的肥皂和水清洗，確定把肥皂沖乾淨，以避免潤滑凝膠殘留，否則下次使用擴張器時，可能會對陰道造成刺激。

通常醫生會給病人適合其陰道大小的擴張器，但是如果病人想避

免疼痛，或是必須將過小的陰道撐開，可能就得使用一系列不同尺寸的擴張器。可以從一指大小的擴張器開始，然後慢慢加大尺寸，直到陰道大到足以讓陰莖進入而不會疼痛為止。

要避免陰道萎縮，越早使用擴張器，成效越好，不要等到陰道非常緊時才用，這時擴張器的效果就有限。如果你已經好幾個月沒有性行為，使用擴張器保持陰道的形狀就非常重要，如果你對使用擴張器仍然感到猶豫，可能需要一點練習，讓自己放鬆點。

擴張器和假陽具或震動器不同。假陽具形狀像陰莖，在女性自慰時，用以刺激陰道，雖然在陰道內移動擴張器也可以帶來性愉悅，但擴張器不是假陽具，性愉悅不是主要的目的。震動器是種小型器具，有的形似陰莖，有的類似握柄，還附帶會震動的配件，當震動器接觸生殖部位時，會形成強烈的振動刺激，其設計的目的在於為性生活增添歡愉與多樣性。然而，如果你有個很適合你陰道的震動器，可以用它取代陰道擴張器來撐開陰道，如果你能夠很自在的自我刺激，有時可以選擇把性愉悅與擴張陰道合而為一。不論你選擇如何使用擴張器，關鍵在於必須照醫生囑咐的頻率來使用。對於一輩子使用擴張器，應該以平常心來看待。

四、陰道重建



以往是用植皮手術或一小段的腸子來做成新的陰道，雖然腸子擁有現成的管腔，但是有氣味和黏液分泌等問題。以植皮手術修補陰道時，必須使用陰道支架，這種支架是個特殊造型的模具，放置在陰道內，用來撐開陰道。最初必須隨時裝著這個支架，接下來幾個月則是每天白天時戴著。大約三個月後，就可經由規律性交或是每

天花幾分鐘用塑膠管撐開陰道就夠了，若不擴張陰道，新的陰道就會萎縮，或是因結疤而封閉起來。

現在最廣為接受的陰道重建方式，是利用兩大腿內側的肌皮瓣，該組織的血管與神經仍附著在原本的部位上，因此新的陰道不但敏感，而且不需支架，就可以保持暢通。外科醫師將肌皮瓣形成一個一端封閉的管子，表層有皮膚覆蓋，再將這個代替陰道的管狀物縫接到陰道切除的地方。當新的陰道癒合時，其形狀與大小可以與原來的非常類似。

當女性興奮時，重建的陰道無法自然分泌潤滑液，就算有也是少之又少。當準備性交前，應該在陰道內塗抹潤滑劑。女性剛開始用重建的陰道性交時，可能有種大腿內側被撫摸的感覺，這是因為陰道壁仍附著於原本供應神經的部位，妳的腦部還是認為被摸的是腿部，但隨著時間的流逝，這些感覺會慢慢會習慣，不會分散注意力，甚至會轉變成性刺激。

自然的陰道本身有清潔系統，會使液體以及死亡的細胞排出體外，但是重建的陰道必須用灌洗器來清洗，以避免分泌物和不好的氣味。醫生或護理人員會建議妳多久清洗一次，以及用何種灌洗液（最常見的是醋與水）。婦女也可能會注意到，重建後的陰道口附近的肌肉無法隨意收縮，因此會懷念以前用陰道夾緊伴侶陰莖的能力。

在進行陰道重建手術後，伴侶必須試著嘗試不同的性交姿勢，以找出最好的體位。性交後若有輕微出血或是數滴血跡，不必擔心，但是如果嚴重出血，出血量增加，就必須和醫生討論。

五、針對特別問題使用輔助物或調適生活



(一) 陰道乾澀

癌症治療通常會使陰道分泌的潤滑液減少，因此可能需要額外的潤滑，使性交比較舒服。如果使用陰道潤滑劑，最好選擇沒有添加香水、色素或味道的水性潤滑凝膠，因為油性潤滑劑會對細嫩的生殖組織造成刺激。市面上常見的水性凝膠有K-Y Jelly、Astroglide等，這些是每次行房前皆可使用。Replens是一種陰道軟膏，可以維持較長的效果，能改善陰道萎縮的症狀，減少性交疼痛，使陰道酸鹼值更接近正常，通常每週可以使用三次，有助於預防酵母菌（黴菌）感染。除此也有局部雌激素的軟膏，不過使用前，先徵求醫師的同意，因為有些病人在使用雌激素是有禁忌的，包括乳癌或子宮內膜癌患者、不明原因陰道出血、肝功能異常，以及血栓症患者等等；若有這些情形，要謹慎考量雌激素的利與弊才能使用。

除了藥物治療外，陰部清潔、保持乾爽，穿透氣的內褲，以及性伴侶的溝通與了解，都有助於改善症狀。

(二) 熱潮紅

如果因為癌症治療而提早進入更年期，常會為「熱潮紅」所困擾，尤其是晚上。有些婦女會覺得性情暴躁，對性也興趣缺缺，不過這些症狀通常與壓力以及睡眠品質不佳比較有關，與荷爾蒙減少的關係反而沒有那麼密切。

以藥物補充荷爾蒙，有助於減輕陰道乾澀以及熱潮紅的問題，不

過一旦服用雌激素補充治療超過兩年，可能會增加得子宮癌的機率。如果醫生不建議妳使用荷爾蒙，有些其它的藥物也可以治療熱潮紅，這些藥物可以控制神經系統對雌激素缺乏的反應，例如 clonidine、serotonin（血清素）回收抑制劑或其他抗憂鬱劑。

生活上學習放鬆的技巧，避免咖啡因、維持足夠的休息、保持適當的運動，尤其是戶外運動，可多曬太陽。抒解生活的緊張和壓力，是可以減輕更年期症候群所產生的副作用。

（三）性交疼痛

有些癌症治療引起的另一個副作用是生殖器疼痛，性行為也可能導致陰道本身或陰道附近細嫩的組織疼痛。有些女性的陰道因為放射治療而變短、變窄，或是因自然分泌的潤滑液不足以使陰道濕滑，性交時就會覺得乾而疼痛，可能會讓人有燒灼感或酸痛感，尿道重複性感染或發炎（蜜月膀胱炎）的風險也會上升。

除了生殖部位的疼痛外，其他可能是根除性乳房切除術導致的手臂痠痛，也可能是化學治療後手腳的刺痛感，這些疼痛甚至可能讓人無法採行過去習慣且舒服的體位。不管疼痛的原因是什麼，都會分散妳的注意力，讓妳無法感受到性愛的歡愉。以下這些方法可能有助於緩解行房時的疼痛。

■ 生殖部位疼痛

1. 開始性交前，確定妳達到非常興奮的感覺。只有當妳非常興奮時，陰道的深度與寬度才會最足夠，同時陰道壁也會分泌有潤滑效果的液體。當女性不論是因為老化或是因癌症治療

而面臨更年期時，都會需要更多的時間與更多的觸摸，才能達到完全興奮的狀態。

2. 性交前，於陰道周圍以及陰道內塗抹大量的水性潤滑凝膠。
3. 讓伴侶知道，哪些觸摸會導致疼痛。讓他知道如何愛撫妳，或是一些不會導致疼痛的性交姿勢。通常輕輕撫摸陰蒂周圍以及陰道口並不會痛，徹底的潤滑這些部位更好。
4. 性交時，採取妳可以掌控動作的體位。如果陰莖太深入會痛，可以讓陰莖比較不那麼深入。妳也可以控制速度，讓動作不要太快或太激烈。
5. 一定要讓醫生知道。生殖器痛有時是癌症的徵兆，不要因尷尬而阻礙妳及時就診。

■非生殖部位疼痛

1. 把做愛的時間安排在一天中妳最不痛的時候。如果服用止痛藥，計算好在藥效最大時做愛-通常是服藥後一小時。試著找出最適當的劑量，讓妳在完全不感到疼痛和疲倦想睡之間找到平衡點。
2. 盡可能找出可以因撫摸或性交而不感到疼痛的姿勢。用枕頭來支撐身體疼痛的部位，避免移動或許會有所幫助。如果某個動作讓妳感到疼痛，不要用這種動作的姿勢，或是要求伴侶在性交時負責臀部動作。妳可以告訴他妳喜歡的姿勢，來指引他。
3. 把注意力集中在愉悅和興奮的感覺上。讓疼痛的感覺退居幕後。

(四) 不易達到高潮

幾乎所有癌症治療前可以達到高潮的女性，治療後也可以達到高潮。而且大多數人和以前一樣容易達到高潮。但是對一部分人而言，需要練習才能達到高潮，許多專為女性撰寫的書或拍攝的錄影帶，都有如何達到高潮的詳細步驟。

如果妳很享受被觸摸，但還是無法達到高潮，有時得嘗試些新方法，才能讓自己達到興奮。以下這些方法有助於女性達到高潮。

- 邊做愛邊做性幻想：幻想可以是過去經驗的記憶，或對不曾嘗試過的事憑空想像；性意味濃厚的思緒可以分散妳的負面想法，以及妳對做愛的恐懼。
- 行房時，改變兩腿的姿勢：有些婦女在兩腿張開，大腿肌肉緊繃時，比較容易達到高潮；有些人則偏好夾緊雙腿。
- 性交時，或是陰蒂被撫摸時，有節奏地夾緊及放鬆陰道的肌肉：配合呼吸夾緊及放鬆肌肉，這樣的動作有助於將注意力放在自己的感覺上。吸氣時夾緊陰道肌肉，並把肌肉往內縮，吐氣時放鬆肌肉，假想妳是透過陰道在呼吸。
- 要求伴侶輕輕地觸摸妳的胸部與生殖部位：與妳的伴侶嘗試不同形式的刺激，來找出最能讓妳興奮的方式。
- 做愛時使用振動器，以提供額外的刺激：可以自己用，或是要求伴侶用振動器愛撫妳的生殖部位，不過使用時機要注意，如果陰道內破皮時，最好不要用。

六、尋求專業性醫療幫助



當有性問題尋求協助時，建議妳第一步是與醫生討論，理論上醫生可以為妳介紹一些專精於性問題的專家。目前包括醫生在內，很多醫護專業人士，在性議題方面所接受的訓練並不多，甚至可能對於談論性事感到不自在。醫生可能未提到癌症或治療對性行為所造成的副作用，也可能是大略帶過，讓妳以為性生活就此結束。如果妳就診的癌症專科醫生不能助妳一臂之力，建議妳詢問家庭醫師，或是醫護團隊的其他成員。如果醫生無法幫妳，還有一些課程與專家可以幫得上忙，包括：

（一）性功能障礙專科門診

最近幾年，台灣醫療團隊，都開始設立包羅廣泛的門診來治療性問題。這類門診通常由許多不同類型的醫護人員，給予心理與醫療上的檢查與治療。有些門診需要性伴侶雙方一起接受評估，但是如果沒有固定的性伴侶，也可以單獨就診。妳也可以打電話到離家最近的醫院，詢問他們是否有性功能障礙門診。

（二）性治療師與心理諮商師

性治療是種比較短暫的心理治療或諮詢（通常需要多次處理），這些治療人員是心理衛生專業人員如：精神科醫師、社工、心理師、專科護理師等，他們接受過專業特殊訓練，可協助病人面對性治療相關問題。

性治療師相信做愛的技巧是可以經由學習而來的，壞習慣也可藉由學習不同的性技巧來修正。治療師在兩次就診間，會指定「家庭作業」。家庭作業包括一些讓雙方關係更好、更享受碰觸的練習，也可以減少阻礙良好性生活的焦慮感。

找尋一位訓練有素的治療師並不容易，如果妳住的地方遠離城市，可能就更為困難。目前有些專業組織，例如「杏陵醫學基金會」，可以提供在妳住家附近執業，並接受性治療特殊訓練的會員資料。

性治療不是唯一對癌症患者有幫助的諮詢，心理治療也可以讓人更能適應身體上的改變，有助於改善與伴侶的溝通，或是提供妳一些更容易因應癌症的技巧。因癌症的診斷及治療的壓力會使現存的伴侶問題惡化，不良或緊張的溝通會使伴侶氣餒及灰心。在此狀況下如果妳的伴侶願意配合，一同去尋求諮商或許有些幫助。

（三）其他醫療專家

有性問題的女性可能選擇和婦產科醫生商議，許多婦產科醫師會針對問題為患者開處方、提供建議，甚至轉介。如果原因是荷爾蒙失調時，就可以找內分泌科醫師，他們專精於控制荷爾蒙濃度的複雜循環與系統。通常主治醫師最能判定妳的問題是否需要內分泌科醫師的專業知識才能解決。除此，妳也可以請醫師介紹與妳類似狀況並且願意分享的病友，傾聽她們的經驗，會助於自己掌握現況。

如何使癌症特別手術治療後性生活更美好

一、尿路造口



首先確定妳配戴的裝置是否符合妳的尺寸。行房前先檢查接縫處，把裝備清洗乾淨，以降低大量漏尿的風險。如果真的漏出，可以和伴侶一起到浴室淋浴洗澡，然後再試一遍。避免蘆筍等會讓尿液有強烈味道的食物，也是明智之舉。現在有些人接受「可儲尿式泌尿路造口術」，不需裝備就可以保持乾爽。醫生在進行這種尿路人造尿道口手術時，會切下一段腸子，然後重新接上，這樣腸子還是可以正常運作，醫生再利用這部分的腸組織所剩的空間做個蓄水池，以及一個活動閥／人造口，蓄水池接到輸尿管，避免尿液回流至腎臟。每天將導管插入活動閥／人造口，排淨蓄水池中的尿液幾次，因此，就不需要尿袋集尿，漂亮的尿袋套可以減少造口裝置給人不舒服的印象及感受，造瘻腸造口術治療師或是人造口配備的廠商備有各式圖案的套子，或是現成的套子。

另一種選擇是在做愛時，配戴特製的小型造口袋。如果妳配戴的是兩片式的人造口設備，將尿袋沿著面板翻過來，這時清空閥就會移到側面旁邊。如果是在面板上配戴彈性支撐帶，性行為時把空尿袋塞入腰帶中，或是也可以配戴寬腰帶，以免尿袋礙事。把尿袋黏在身上是另一種避免尿袋垂下的方法。穿件T恤遮住人造口設備，可能會讓妳感到更自在。

享受魚水之歡時，選擇一種體位可以避免直接壓在人造口，以減少對造口裝備的摩擦。如果妳身上有人造口，但性交時希望在下位，可以試著放個小枕頭在人造口面板上。如此一來，伴侶就是躺在枕頭上，而非在裝備上。

二、結腸造口術



如果你有結腸造口，享受性生活時可以利用上述相同的方法。由於結腸造口並非隨時處於活動狀態，因此可以把性生活安排在一天中你知道比較不會排便的時間。把結腸造口洗乾淨，做愛時或許可以只戴人造口蓋，或是一個小型造口袋。在可能做愛的前幾天，避免攝食容易產氣的食物。有些男女在造口被撫摸時，會有性愉悅的感覺，如果你是如此，不要覺得自己不正常或是很奇怪。不過得要記得，造口很脆弱，過度摩擦會造成傷害，甚至破損。遵從醫生特別教導洗淨鬆弛造口之方法，絕不要把東西塞進人造口內。

三、喉頭切除術



喉頭切除術指的是切除喉頭的手術。患者在進行喉切除術後，會失去一般的說話管道，必須透過頸部的造口來呼吸。由於透過這種方式吸入的空氣無法經由鼻子中天然的過濾器淨化，因此需要人工造口蓋。人工造口蓋除了可以攔截灰塵與粒子外，還可以擋住造口漏出的黏液；或是寬大領巾、領口較高的衣服，都可以遮住人工造口蓋，讓頸部看來更好看。即便性行為時，這種人工造口蓋看起來會比外露的人工造口來得好看。

行房時，伴侶最初可能會被奇怪的呼吸聲嚇一跳。你可以就積極面來看，一位患者就說：「現在我接吻就不必中途暫停換氣」。避免大蒜或辛辣食物，可以試著噴古龍水或擦面霜，就可以減輕人造口發出的異味。

言語困難會對一些伴侶之間的溝通形成干擾，如果學會用食道說

話，做愛時說話就不是大問題。不過，用食道說話不容易學，而且缺乏有感情的聲調；人工造口內助語器的效果也不錯；但這兩種方式都無法讓妳在伴侶耳邊低語。

如果妳使用的是手握式助語器，性行為時溝通可能不太方便，也會分散注意力，但許多「情話」還是可以藉由引導伴侶的手，及透過眼神等身體語言來表達。

很多情況下做愛時言語並非必要，但是有新伴侶時，妳可能會想在開始做愛前，先討論妳所喜歡的觸摸方式及體位；妳可能也要事先和他討論，做愛時要表達重要信息時所用的訊號。

四、顏面癌的治療



有些頭部與頸部癌症的治療，會切除部分臉部的骨結構。由於其所形成的疤痕非常明顯，因此對患者的形象傷害極大；而下巴、上顎或舌頭的手術，可能也會傷害到說話的能力。近來顏面替代裝置與整形手術日新月異，讓許多人能夠擁有更正常的外貌，以及更清晰的語言能力。現在甚至可以用塑膠做出義耳及義鼻，塗上接近皮膚的顏色後再置於臉部，這些都能讓病人維護他們的外觀和自尊。

五、截肢手術



有些癌症（如原發性骨腫瘤）的治療可能須經由手術切除四肢，截肢後行房可能需要做些調整。舉例來說，失去一隻手或一隻腳的人，可能會不知道究竟做愛時該不該戴上義肢。答案因人而異。有時義肢有助於定位，也方便移動；然而，附著在義肢上的皮帶可能

會造成阻礙。進行截肢手術的患者，性交時若未裝戴義肢，可能無法保持平衡，可以利用枕頭來支撐截肢後剩餘的部分。截肢的位置造成疼痛或慢性疼痛，這些副作用可能對性慾造成干擾，在做愛時要分散注意力。

六、乳房切除術



接受乳房切除術的婦女在行房時，可以穿件短睡衣或背心式襯裙，或只戴內有義乳的胸罩。現在的義乳外觀看起來愈來愈自然，有一種新的義乳真的可以黏在身上。有些婦女則覺得做愛時義乳顯得笨拙或反而礙事，偏好不配戴義乳的婦女，可能樂於讓伴侶撫摸乳房切除的附近部位，覺得沒有必要隱藏疤痕。只要伴侶雙方能有最佳方式達成協議，兩者都行得通。

至於接受乳房重建的人，撫摸乳房及乳頭所感受到的歡愉感，可能會消失。因為穿過胸部深層組織而賦予乳頭感覺的神經，在手術時被切斷了，不論是保存下來的乳頭，或是重建手術做出來的乳頭，都喪失許多感覺。乳頭周圍皮膚的感覺可能也變得比較弱，不過有些感覺可能會在一段時間後恢復。乳房重建手術雖然無法讓婦女恢復以前乳房被撫摸時的歡愉感，但重建的乳房有助於增強病人自覺的整體感及自我魅力。





如何繼續保有性生活



性愛經常被視為年輕人與健康者獨享的事，世俗觀點常以外貌來評判性吸引力，而不注重人格修養、個性的成熟度、或是待人處世的幽默感。當然，大多數人無法獲得滿分「十分」的完美成績，尤其當人在接受癌症治療時，自尊心更常會掉落到只有一分或兩分。癌症治療結束後，妳可能會把更多的時間及注意力只放在身體受影響的部位。舉例來說，進行乳房切除手術的女性，可能會因為身體外觀的不完整，而害怕自己再也找不到伴侶或是伴侶不願再碰觸她。

對於癌症病人，有時候朋友和愛人的確會在情感上顯得有點退縮。但是當妳的伴侶無法正視妳的人工造口時，通常所顯示的是更深層的情感。妳的病讓他想到，萬一妳去世的話，他會有多難過。若不是這麼愛妳，或許一切都還更容易可以接受。所有這些感覺，都被怪罪到妳身上一個小角落的疤痕，妳的伴侶可能反而會覺得他自己在性愛這方面一敗塗地。

一、外貌改變的調適



癌症可能改變妳的外貌、精神、情緒及幸福感。要學著欣賞自己，多專注於自己的長處。在接受癌症治療時，把注意力集中在妳的優點，而不是在癌症造成的改變上，這樣可以讓自己覺得更具魅力。以下對著鏡子練習可以幫助妳適應身體上的改變：

1. 當妳看著鏡中的自己時，妳看到了什麼？許多人只注意到自己不滿意之處。當他們看著鏡子時，看到的是蒼白的皮膚、掉髮、人工造口、或是骨瘦如柴的雙腿。他們看不到美麗的輪廓、小蠻腰、會說話的眼睛、或是迷人的微笑。

2. 找個至少有十五分鐘屬於妳自己的時間。花足夠的時間，仔細想想自己外貌。用妳有的最大的鏡子，好好地觀察自己。妳最喜歡看自己身體的哪個部位？總會避免去看哪個部位？當妳對自己的外貌有負面的想法時，妳自己知道嗎？妳最迷人的特徵為何？癌症或癌症治療是否改變了妳的外表？
3. 先精心打扮後再做鏡子練習。如果妳通常用衣服或特別的飾品來遮掩癌症治療所帶來的改變，在做鏡子練習時，把衣服及飾品穿戴起來。重複做這種練習兩三次，或直到可以看著鏡子找出至少三項外貌上的優點為止。
4. 當妳能很自然地以陌生人的眼光來看自己時，試著打扮成好像要找情人似的做鏡子練習。如果妳正接受化學治療，戴上假髮，或是圍一條漂亮的圍巾，並化點淡妝。如果妳已經動過乳房切除術，戴上義乳，穿上蕾絲睡衣。看著自己幾分鐘，重覆第一次鏡子練習的步驟。妳哪裡最性感、最吸引人？至少給自己的外貌三個不一樣的讚美。
5. 最後，不掩飾任何癌症所造成的變化，赤身裸體地做鏡子練習。如果妳無法正視疤痕、光禿的頭皮或是人工造口，花足夠時間去習慣這些地方。如果看自己讓妳很緊張，請深呼吸，並試著在吐氣時放鬆所有的肌肉。持續這項練習，直到妳找到自己的三項優點，或至少記住曾經給自己的三項讚美為止。
6. 鏡子練習可能幫助妳，在伴侶注視妳時放輕鬆些。要求伴侶告訴妳，妳目前的外貌，以及對妳觸摸的感覺，有哪些是他喜歡的，向他解釋，這些正面的看法可以幫助妳對自己更有信心。當妳感到不安時，想想這些建設性的意見
7. 接受化療的病人最顯著的改變就是掉髮。有些化療所造成的生理改變是可以掩飾的，或想辦法讓它不那麼明顯。如果妳才開始接受化療，可能會想在毛髮脫落前，先買頂假髮；假髮很

- 保暖，但是並不舒服，所以妳可能只有在離開家或離開醫院時才戴。在一些非正式場合也可使用頭巾、帽子做造型打扮。
8. 如果伴侶雙方能夠針對「做愛時，戴假髮或頭巾的感覺」進行討論，會是個不錯的方法。這方面的決定沒有對或錯，但是癌症治療時掉髮對病人而言是令人非常沮喪的。
 9. 如何掩飾體重減輕、臉色蒼白以及注射導管，也是一大挑戰。一般而言，合身的衣服看起來比較好。太鬆或太緊的衣服，容易使人注意到妳體重的變化。高領及長袖的衣服可以遮住導管，但是夏天時可能會太熱不舒服。找些材質較薄的衣服，可以把人整個遮起來也不會熱。
 10. 有時身體的改變令人沮喪到無法放鬆，或是做正面思考。與其覺得自己是個失敗者，倒不如接受專業醫護人員的諮詢來協助解決問題。

二、擺脫負面思維



妳的思緒可以決定性經驗的好壞。多想想妳對自己說的，妳有多性感。如果有「他怎麼會要個只有一個乳房的女人？」這種想法時，等於是自求失敗。幾乎所有人偶爾都會在扮演情人的角色時，貶低自己。寫下妳在扮演情人一角時，三個最常出現的負面思緒。有些可能與妳接受的癌症治療有關，但其他的問題可能早在生病前就已形成。

現在針對每種負面思維，寫出一個正面的想法來予以制衡。舉例來說，如果妳說：「人工造口這麼醜，沒有男人會想要這樣的女人」，就可以對自己說：「在做愛時，我可以配戴蕾絲的造口套。如果他無法接受我有人工造口，那他就不是適合我的正確人選」。

下次做愛時，就用這些正面思緒來駕馭經常出現的負面想法。如果你有個很得意的特徵，不妨讓自己稍微陶醉一下，並很有自信的展現出來。特別強調，如果因為你的負面思維的影響，使你有被打敗的挫折感，你應該和你的癌症治療團隊討論，找心理諮商師幫助，這樣對你適應新的狀況會有很大的幫助。

三、克服憂鬱



活動是對抗憂鬱以及消減壓力的好方法，你可以詢問醫生，哪些運動適合你。只要不運動過度，運動應該有助於讓人覺得健康、精力充沛。同時也可以學習一些有助於放鬆的技巧，以減輕部分癌症治療所造成的疼痛與噁心。雖然經由心理諮商人員的指導可能最有效，但是也可以經由錄音帶或錄影帶學到許多放鬆的方法。

如果憂鬱的情況持續，有些藥物可以幫助你恢復「性趣」。醫生認定的「臨床憂鬱症」有幾種症狀，包括缺乏性趣、對平常感興趣的事興趣缺缺、甚至根本無法感到快樂。通常除了這些感覺外，還伴隨著無法入睡、飲食習慣改變、疲倦、注意力無法集中、絕望，以及覺得無價值感等等。憂鬱症可以用藥物治療，這些藥物可以改善睡眠、胃口、精神、感覺愉快的能力，進而改善人的自尊，以及提升性慾。有些新的抗憂鬱藥物，像是選擇性血清素回收抑制劑（SSRI's），可能使人無法達到高潮，有些方法可以緩解這些可能的副作用。如果你有這方面的苦惱，可以詢問醫師相關事宜。

四、處理憂傷和失落感



為診斷及治療癌症造成的身體損傷而感到憂傷是很常見的，妳可能會感到悲傷、忿怒、及對周邊的人具有敵意。癌症可能改變妳的自信，或妳對身體及妳自己的認知，這些足以擾亂妳的生活，甚至影響妳的性慾，也會減損妳維持人際關係的能力。當妳必須放棄原來的觀念，開始適應新的環境時，心中感到憂傷是一種正常的反應。也許需要一些時間，才能體認出這些損失或改變，這也是正常現象。如果能和親近的人分擔這些憂傷，對妳是有幫助的，如果身邊沒有一個可以信任的人，應該考慮去和心理諮商人員談談。心理創傷的療護和身體疼痛的照顧是一樣重要的。

五、重建自尊



覺得自己有魅力，只是自我形象的一部分。專為癌症患者諮詢的心理學家溫蒂·謝恩博士（Dr. Wendy Schain）把自尊比作一組銀行帳戶。

1. 第一個帳戶是「身體上自我的淨值」：包括身體所能做的事，以及外表看起來如何。
2. 第二個帳戶是「社會自我」：即妳多容易與人相處，以及妳所能仰賴的精神支持。
3. 第三個帳戶是「成就自我的總額」：即妳在學校、工作以及個人及家庭關係中的成就。
4. 第四個帳戶是「靈性自我」：即妳的宗教及道德信仰，以及這些信仰所帶給妳的力量。

妳一生不斷地在帳戶中存款，但是當類似癌症這種危機出現時，也必須提款。癌症治療時，會花掉妳在身體上的運作功能、人際關係、職業生涯目標、以及有時妳對人生公平性的信念等方面的存款。當其中某個帳戶的基金所剩不多時，就需要由其他帳戶中「借貸」，以維持帳戶的平衡。

試著了解癌症對妳人生所造成的損失。格外努力地為可使用的帳戶賺取新存款。因此，當自我價值某部分耗盡時，不至於造成整個人破產。如果癌症治療影響到妳的外貌，把注意力放在親密的親友給妳的關愛上。如果工作因此中斷，把部分精力用於充實社交生活或精神生活上。雖然妳有時候會覺得所有帳戶的存款都愈來愈少，但稍微仔細看一下，應該會發現某些戶頭，現金還是不斷湧入。

六、保持良好的溝通



恢復性生活最重要的部分在於良好的溝通。癌症病人常會出現自我退縮。他們害怕讓伴侶分擔恐懼與哀傷，造成伴侶的負擔。很不幸地，雖然大家都想保護對方，結果卻是雙方都默默承受痛苦。沒有伴侶在癌症診斷與治療的過程中，不曾感到焦慮和憂傷。何不將這些恐懼提出，互相討論，這樣就可以共同承擔苦痛，而不必獨自默默承受。

性分享是讓伴侶在承受疾病的壓力時，感到親密的方法之一。但是如果伴侶變得一直憂鬱而冷淡，妳可能會害怕提出性愛的需求，此時，可以用健康而堅定的方式提出性的話題。試著以建設性的方式來陳述妳的感覺，例如：「我真的很懷念我們的性生活。讓我們談談，阻礙我們接觸的到底是什麼原因。」

七、克服焦慮



許多伴侶相信，「性」總是一時興起的結果，不太需要計劃或根本就不必計劃。但是如果嘗試性接觸讓妳感到困窘或緊張，則這完美的一刻可能永遠不會出現。伴侶一方生病時，兩人可以安排一些在一起的輕鬆時刻，再慢慢地恢復性生活。

恢復性生活所產生的焦慮，一部分來自於想滿足伴侶的壓力。自我刺激或觸摸自己是探索自己享受性愛能力的開始，這種方式比較輕鬆。自慰並不是恢復性生活必要的一步，但可能非常有幫助，藉由碰觸自己的生殖器，並讓自己達到高潮，可以了解癌症治療是否改變妳的性反應，而不必擔心讓伴侶感到挫折。

雖然大多數人從小時候就被灌輸自慰是不對的，或至少是見不得人的事，其實自慰完全不會對人體造成傷害。大多數男女一輩子中，都曾嘗試碰觸自己的生殖器。許多人雖然很享受與伴侶之間的性生活，但有時候還是會自慰。七、八十歲的人，通常還是能享受自我刺激。如果妳對自慰泰然自若，嘗試不只撫摸自己的生殖器，還包括身體全部的敏感地帶，注意妳所能感受到的各種不同的欣快感。有關認識身體或是性生活等相關書籍，可以幫助妳對自慰感到釋懷，然後把妳對自己身體敏感區的新發現告訴伴侶。就算癌症治療並未改變妳的性反應，還是可以發掘一些新的愛撫方式，為性生活增添情趣。

八、和伴侶恢復性生活



當妳覺得可以開始與伴侶嘗試性接觸時，選個對妳們兩個都合適的時間與具有隱私的場合當作一次「約會」。計劃在妳最不疲倦和疼痛的時段，把氣氛弄得輕鬆些，例如可以在房間裡點蠟燭，或是放些羅曼蒂克的音樂。雖然妳可能會覺得害羞，還是要讓伴侶知道，妳想嘗試一下性行為。妳可以告訴伴侶：「我覺得我已經準備好恢復性生活，但是我希望慢慢來。你今晚是否有心情試著稍微接觸一下？我無法保證會順利進行，但是我們可以享受試著恢復性生活的過程。」

癌症治療後，開始嘗試性愛的前幾次，如果能有些節制，並循序漸進，會是個不錯的方式，建議妳第一次性接觸時，試著做全身性的撫摸。伴侶雙方輪流撫摸對方，並接受對方的撫摸。伴侶一方面朝下趴在床上，讓另一方由腳趾到頭頂撫摸整個背部。十五分鐘後翻身面朝上躺著，讓伴侶撫摸身體正面。被撫摸時，妳只要以自己為中心，專注於自己的感覺，不要擔心伴侶的想法或感覺。當妳負責撫摸時，享受伴侶身體的形狀與質感，嘗試多種不同類型的觸摸，就像按摩一樣，有輕輕撫摸，也有深深地搓揉。

第一次嘗試撫摸時，避開乳房與生殖器，妳的目標在於放鬆和體驗身體的愉悅感，性興奮並不是這次最重要的事。如果能在開始前先就這些目標和伴侶達成共識，撫摸應該就不會令人挫折，這種接觸可以消除再度親密時雙方的緊張與壓力。如果第一次接觸時，雙方都覺得很放鬆，下次就可以增加些許生殖器的觸摸。幾次以後，可以慢慢增加愛撫生殖器的時間，直到雙方能夠透過手的撫摸或口交——如果雙方對此都很自在的話——達到高潮。

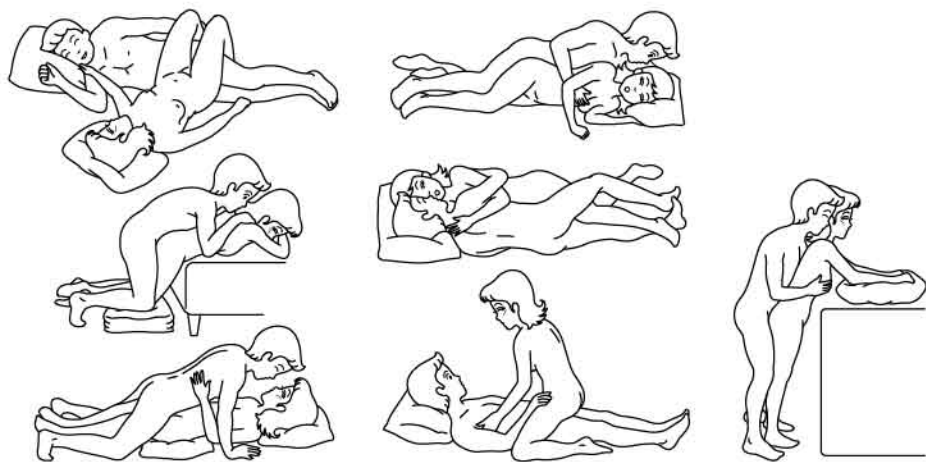
許多伴侶不太談論性的話題。但在癌症治療後，性生活的方式可能必須有所改變，此時就需要明確的溝通。這時候妳不能因為感到尷尬而沉默，不論是透過言語，或是用手引導伴侶，明確地讓伴侶知道妳最喜歡哪種撫摸。試著以建設性的方式來表達妳的慾望。例如：「就是那裡，但是輕點」，而不是「唉唷，你太粗魯了」！等到雙方真的覺得做好準備後再性交。

九、使性交更舒服



如果妳還是因為癌症治療感到疼痛或虛弱，可能會想嘗試新的做愛姿勢。多數人在發現一種喜歡的性交姿勢後，就很少嘗試其他的姿勢。男上女下是最常見的性交體位。但是癌症治療後，其他姿勢可能會更舒服。如果雙方側躺，不論是面對面，或是女性背部貼著男性正面，妳可能都更能享受性愛。另一種效果也不錯的姿勢是，兩腿分開、或坐或跪於男性上方。這種體位可以讓女性更自由地移動，男性則可以放鬆，或是用手撫摸妳。

以下的插圖是一些有助於恢復性交的體位。



沒有適合所有人的神奇體位。妳和伴侶必須共同找出最適合你們的體位。大枕頭或小枕頭都有助於支撐。以輕鬆幽默的方式去發掘最適合的性交姿勢，有助於使這個過程更自然順暢。

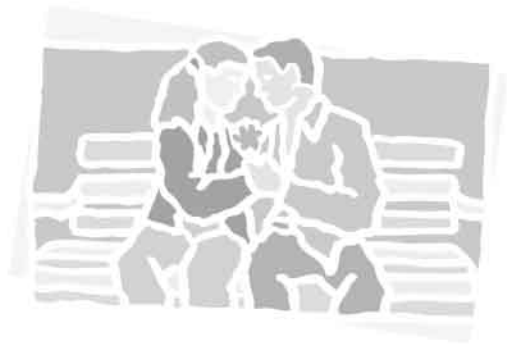
十、重燃性趣



每個人偶爾都會出現性的念頭或感覺，就算沒有性行為，一天中還是會出現慾念幾次。有時某些環境或人會讓妳更有性慾，或許妳最常在傍晚想到性，或是工作時，或是伴侶在旁時。一旦妳已經意識到某些模式，就可以努力讓自己處於可以點燃性慾的情境。

有些人覺得做些運動，或是安排和伴侶共度個輕鬆的夜晚，或努力讓自己看起來感覺更性感，會更有性慾。想想從前一些有助於培養性趣的事，試著看些情慾照片、言情故事、或是有浪漫或性愛場景的電影，也可以照妳所喜歡地去幻想一次性邂逅。

雖然可以靠自己努力讓自己更有性慾，但是到一定時候，還是會想要伴侶的協助，與伴侶討論雙方對恢復性生活所可能產生的恐懼。如果妳擔心性愛會對病情產生風險，則伴侶雙方都應該和醫生討論。如果所有點燃慾望之火的點子皆告失敗，可以尋求性諮詢專業人員提供一些方法。



+

○

關懷罹患癌症的單身女性

○

+

癌症治療的過程對單身女性而言，是非常艱難的。妳可能沒有朋友或家人可以像配偶一樣陪伴妳。或許妳也擔心目前或未來的情人會因為妳患了癌症而拒絕妳。

有些癌症所造成的疤痕位置很明顯，包括化療所造成的毛髮掉落、截肢或是臉部變形。其他傷痕就不是一般人看得到的。例如沒有人會猜街上某位婦女曾經歷過乳房切除。不過這些一般人看不到的疤痕，一樣會讓人痛苦，因為少數看得到這些疤痕的人，他們的接受與否，才是患者最在意的事。

癌症遺留下最私密的疤痕所造成的傷害，或許是對自我的看法。妳可能不會覺得自己健康、完整、存有無限的未來；妳可能想知道自己還能有多強的活動力，甚至是還能活多久；如果妳曾寄予希望結婚或再婚，妳可能不會想在未來不明的情況下有位情人。

處在約會階段時，癌症患者不論男女通常會避免談論生病一事，在親密感如此重要的時刻，將戀人的注意力轉移到妳的問題上似乎風險太大。治療期間，妳會想讓自己看起來很勇敢，也試著不要抱怨。即便在癌症獲得控制後，妳可能還是會想去忘記曾經生病這檔事。

有時可以不去理會癌症。但是當雙方對這段戀情愈來愈認真時，沉默就非上策。在伴侶雙方決定互許終生，例如於結婚或同居，應該認真討論癌症一事，尤其是當癌症會影響到生命長短以及生育能力時。否則癌症可能變成不可外揚的「家醜」，而這個秘密也將限制妳信賴伴侶的程度--愛妳的人應該是能完全接受妳的狀況的人。

孕育後代的顧慮也會影響到你的新戀情，或許你因為癌症治療，再也無法生育，或許你還是可以生小孩，但是癌症讓你害怕沒有時間陪著孩子長大。

這些顧慮都可能讓你思考以下的問題：

一、何時談論罹癌一事



最理想的情況下，伴侶應該在兩人關係開始加深時，就討論罹癌一事，而不是等到婚禮前一晚或決定同居時才說。試著在你和伴侶都很放鬆，而且氣氛很親密時談論。可以問伴侶一個有許多回答空間的問題。例如：「你知道我多年前曾罹患白血病，你認為這會對我們的關係造成影響嗎？」你也可以透露自己的感覺：「我想我遲遲不敢提起我曾接受癌症治療的事情，是因為我害怕你寧可和不曾有這種病的人在一起。而且回憶起那段日子也令我恐懼萬分。但是我真的想知道你是否會擔心我患有癌症」。

如果你有人工造口、曾進行乳房切除術、生殖器有疤痕、或是有性方面的問題，你可能會覺得進退兩難，何時該將你所隱藏的問題告訴你約會對象？沒有絕對的規則可循。初次見面前幾分鐘就提出來，這肯定是過於突兀；反過來說，如果等到準備上床再說，當然也就大事不妙。等到你覺得你的伴侶已經對你產生信任感，並培養了相當的友誼，也就是當你覺得他喜歡你整個人時再說比較好。

二、被拒絕的可能性



有些可能的情人會因為妳所接受的癌症治療而拒絕妳。當然，每個人難免都曾為人所拒。就算沒有罹患癌症，人們也會因為外表、信仰、個性或是自身的處境而互相拒絕。比較不幸的是，有些單身的癌症患者會自我設限，甚至不願嘗試約會，他們不願意把注意力放在自己的優點上，反而說服自己，因為他們罹患癌症，加上癌症治療所產生的影響，因此沒人會接受他們做為伴侶。雖然待在家裡可以避免被人所拒絕，但是也錯過建立一段美好關係的機會。妳可以先想像妳的新對象可能有的最壞的反應，做好被拒絕的準備，但不要因害怕被拒絕，而放棄追尋可能成功的良好新關係。

三、改善社交生活



試著加強約會以及性之外的社交生活。單身者可藉由建立一個由密友、普通朋友以及家人所組成的網路，來避免孤獨，盡可能多打電話給朋友、安排拜訪友人，以及團體活動。培養興趣、參加有特定志趣的團體或是教育課程，都可以擴展妳的社交圈。有些志工及互助團體就是為癌症患者而所成立的。

妳可能也想嘗試心理諮詢師的個人或團體諮詢。當妳能由別人身上客觀得知自己的長處時，就能更有自信。列出妳所擁有的優點：妳的外表哪些部份是妳喜歡的？妳有哪些才能或技巧？在這段關係中，妳能提供伴侶什麼？什麼使妳成為好的性伴侶？每當妳發現自己以癌症做為不願約會的藉口時，要提醒自己妳所擁有的優點。

如果你對於認識新朋友很害羞，可以練習如何應付這種情況。

- 對著鏡子講話，或是要求一位密友或家人和你一起做情境演練；甚至可以練習如何告知約會對象你曾經罹患癌症。
- 你真正想傳達的訊息為何？嘗試採用不同的表達方式，並要求一個友人給你建議。
- 你是否表達了你的意願？要求友人扮演新的約會對象，他因為你曾罹患癌症而拒絕你；要求友人告訴你，你最害怕聽到的回答，然後練習如何反應。
- 最後再確認：你可以用有尊嚴而令人滿意的方式表達自己的感覺嗎？

當你對自我價值以及應付被拒絕的能力有信心時，就已經準備好面對現實世界。接著當你開始認識新朋友或約會時，把它視為學習過程的一部分，而不是必須立刻成功的情境。





性與癌症的迷思



一、性行為會致癌嗎？



通常答案是否定的。由於性愛有時被視為「罪惡」，因此有些人認為「性」是造成他們罹患癌症的元兇。當患者的癌症始於性器官，如子宮、卵巢或乳房時，這種恐懼很常見，然而就大多數癌症而言，並未發現性生活與出現腫瘤的風險有關。癌症治療後恢復性生活，也不會使癌症復發或癌症失控的機會增加。

少數幾種癌症可能由一種會經由性接觸傳染給他人的病毒所造成，這些癌症並非性行為本身所造成的，而是病毒所引起的。這些癌症包括子宮頸、外陰、陰莖、口、喉、陰道或肛門的上皮細胞癌，還包括愛滋病患者所罹患的卡波西氏肉瘤（Kaposi sarcoma）以及其他癌症。

多數得子宮頸癌的婦女由人類乳頭瘤病毒（HPV）的感染，這被公認是引起子宮頸癌的主因。此外HPV也是引起口、喉、肛門、陰莖、外陰、陰道等癌的原因。大多數感染這些病毒的人未曾罹患癌症。有些人可能因為年紀大、健康情況不佳、家族史或是曾經有其他致癌因子，例如吸煙的婦女罹患子宮頸癌的機率高於一般人。十八歲以前就有性行為的婦女，罹患子宮頸癌的機率也比較高。未割包皮的男性，罹患陰莖癌的傾向比較大，這些會增加此病毒致癌的風險。

有一種人類疱疹病毒（HHV-8），感染在愛滋病毒（HIV）感染的患者身上，會導致卡波西氏肉瘤（Kaposi sarcoma）。HHV-8與引起口瘡和生殖部位潰瘍的疱疹病毒不同，這是經由親密接觸而傳染，要避免與HHV-8有關的癌症，就需要採取類似預防HIV感染的措施。

如果妳曾罹患這些癌症，可能會對過往的性生活感到罪惡或懊悔。這種感覺很正常，但對治療癌症無濟於事。許多人曾有不符合社會「正常」標準的性邂逅，但是大多數有相同經驗的人，並未罹患癌症。妳和伴侶都應謹記在心，許多子宮頸癌、外陰癌，甚至是愛滋病相關癌症患者，一生都只有一位性伴侶。罹患癌症不足以構成懷疑伴侶不忠的理由。

二、癌症是否會透過性接觸傳染？



癌症本身無法經由人傳染，即便是接吻、性交或口交這類親密的接觸都不會。最安全的性愛行為是雙方用手去接觸生殖器。使用保險套可以增加口交時的安全性，並且不要吞下男子的精液或女子的陰道分泌物。要達到保護的效果，必須由始至終正確的使用保險套。水性潤滑劑像K-Y凝膠或Astroglide應和保險套並用。油性的乳液及重油產品（如油膏）會使保險套變脆弱或破裂。水性的潤滑劑可減少摩擦而預防保險套破裂。

許多患者及其伴侶擔心癌症會傳染，一些與病毒及癌症相關的新報導，也令人無所適從。事實上，一個人身上的癌細胞無法在其他人身上海生根茁壯。不僅所有的細胞都很脆弱，需要適當的環境才能生存，而且伴侶的免疫系統也知道癌細胞是外來物，會將之摧毀。所以，癌症本身是不會傳染的。

三、性生活是否會對患者或伴侶造成傷害？



有些癌症患者會停止性生活，因為他們擔心「性」會使癌症惡化。有時這些擔心起因「性」與癌症兩者多少給人不乾淨的形象，少數人相信癌症是對他們過去罪行的懲罰。他們試著與上天「討價還價」，承諾放棄性愛，以求癌症得以痊癒。很少有宗教支持以這種嚴苛的角度來看疾病，就科學的觀點而言，性沒有理由會導致癌症復發。

癌症治療期間以及之後行房通常很安全，但有些伴侶毫無理由地停止性愛，也不與健康照護團隊討論他們的恐懼。如果醫生認為妳的病情已經獲得控制，可以恢復性生活，但妳仍有疑慮，或許妳需要的只是更多的時間。想想妳的感覺，是否有時候會覺得「蠢蠢欲動」？

確定讓伴侶知道，當妳感覺比較舒服時，就會想做愛。提供伴侶一些點子，讓對方知道如何幫助妳重燃性慾，像是「試著以輕鬆的方式表達對我的關愛。讓我知道，我依舊深具魅力」。

妳也必須向伴侶再三保證，妳所接受的癌症治療，並不會危害到性生活，癌症也不會傳染給他人。做愛時，不會使伴侶暴露於放射線中；精液或陰道所分泌的液體中，可能含有化學治療的藥物，所以化學治療期間行房必須全程使用保險套，以免懷孕，影響胎兒。

四、何時不該有性生活？



如果不知道性行為是否會對治療造成問題，最基本的原則就是詢問醫生的意見。每位癌症患者都必須依個案去處理。然而，還是有些基本準則。對大多數癌症患者而言，性愛無害，不過對於接受手術的病人來說，手術後恢復期性交可能導致出血。親密的接觸可能也會使感染的機率增加。手術後到恢復性生活的時間因人而異，全繫於手術的類型以及患者復原的速度，不過醫生可以告訴妳，何時再開始嘗試性行為比較安全。如果出現性交後出血，一定要和醫師討論，必要時，停止性交幾個星期，直到不再出血為止，會是比較明智的作法。

化療期間，裝有注射導管的患者有時會擔心性行為可能會妨礙到導管。只要注意不要摩擦到覆蓋的敷料，性行為就不會造成問題。接受癌症治療的患者通常會有一段時間，免疫系統的功能不是那麼好，放射治療或化學治療，最容易出現這種情況。這段時間，很容易感染各種疾病，可以詢問醫生該如何保護自己。大多數醫生認為，只要健康情況好到可以到公共場所，就可以恢復性生活。如果妳因為免疫力差而住院，針對接吻、擁抱或性接觸，就更需要詢問醫師的意見。

如果注意到伴侶的生殖器上有奇怪的傷口，或是不應有的液體或分泌物，做愛前應該要求對方解釋這些症狀的原因，妳可以用保險套來減少自己得病的機會。

性交後幾分鐘排尿，就可以沖掉會引起尿道或生殖區感染的細菌。甚至可以在行房前先喝杯水，以便行房後更容易排尿。

五、我還可以懷孕嗎？



很多乳癌容易受雌激素影響，如果接受乳癌的治療，在過去，會擔心懷孕期身體中的高荷爾蒙濃度，可能會增加乳癌復發的機率。然而，最新的研究發現只要妳的腫瘤還沒有擴散到乳房以外的地方，而且治療的結果很成功，懷孕並不會增加乳癌復發的機率。最好是將妳的病例和外科醫生及腫瘤科醫生詳細談談。一般來說，醫生常建議婦女在乳癌治療〔手術、放療、或化療〕後，至少等兩年再懷孕，因為癌症如果復發，通常兩年之內是高峰期。

六、癌症期間不需要性生活？



即便癌症治療未留下明顯的疤痕，許多人仍會以罹患癌症為恥。他們覺得癌症患者可能「不乾淨」，或是罹癌是咎由自取。這都是錯誤的想法，罪惡感或指責只會減損妳為解決性問題所做的努力。

對癌症所知不多者，可能會認為所有癌症都會致命。雖然人人都具有性慾，即便健康情況很糟時也是一樣，但是一般人通常不會認為重病者也會有性慾。雖然現今每四人就有一人罹患癌症，而癌症患者的存活率也穩定上升，但是有些認知仍然是毫無根據且有害的信念。

有些男女因為生活中缺少親密關係而失去希望，也停止嘗試抗癌。當癌症到達中期甚至於末期時，患者對關愛、情感的分享以及碰觸的需求尤其強烈。即便是在性交對癌症患者已是過度要求時，伴侶只要記得生理親密感的重要性，都可以助患者一臂之力。

- 癌症希望基金會-影音小學堂



- 【希望諮心室】面對癌症的時候，我們該怎麼辦？



- 【希望諮心室】面對治療，該怎麼自我調適？



- 台灣癌症資源網

