

男性和性与癌症



性是男性生活的重要组成部分。它包括感觉、思想、自我形象、吸引力和对他人的行为，还包括性欲和性功能。不幸的是，癌症及其治疗方法在性方面对男性产生负面影响。例如，化疗引起的恶心和呕吐会引起不适和疲惫，从而导致性欲减退。由于脱发和体重变化对自我形象的影响，患者可能更难以放松和享受性爱。

因为通常大部分人会注重于对抗癌症和应对副作用，而性对于大多数人来说又是一个难以启齿的话题，因此这方面常被忽视。并非所有患者都会有相似的经历，但对一些人来说，这可能会导致生活品质下降。

有哪些常见问题？

虽然男女都会出现与性相关的问题，但除了两者生理和解剖学上的差异之外，还需要考虑其他差异。例如，男性在性方面的问题，与他的身体健康以及性功能密切相关，例如，勃起、射精等。相比之下，女性的性健康与心理健康以及与伴侣的关系密切相关。

男性通常面临的性相关问题包括：

- 性欲或性兴奋减少（例如，由于勃起功能障碍、疲劳）
- 无法达到性高潮或早泄（例如，由于焦虑）
- 手术引起的生理变化（例如，睾丸切除术）
- 对身体形象的担忧（例如，脱发、造口）

如何治疗

您的医生或护士将根据您经历的问题及其原因为您提供建议。例如，这可能是一个短期的心理问题，可以通过管理压力和焦虑来解决。对于那些由于某些类型的手术或治疗导致勃起功能障碍的男性，医生可能会提出使用药物和设备等治疗方案。如有必要，您的医生会将您转介给性顾问或性治疗师。一般来说，向您的亲人或医疗团队提出性方面的问题可能是难以启齿的，但这是改善性生活最重要的第一步。如果您希望倾诉对象是一名男性，那么可以与我们的社会心理服务的男性顾问咨询。他可以为帮您联系必要的服务，以帮助您克服性方面的问题。您也可以参考下一节中有关如何解决特定问题的一些小贴士。

您可以做什么

✓	✗
增进身体和情感上的亲密关系 <ul style="list-style-type: none">● 通过诸如牵手、拥抱、亲吻等行来为来表达您对伴侣的感情。● 花更多时间进行沟通并积极倾听，以保持情感上的亲密关系。这包括开诚布公地谈论您的想法和感受。	<ul style="list-style-type: none">● 不要对伴侣隐瞒您的问题。这将使您在感情和身体上与之疏远。● 避免对您伴侣的想法和感受作出假设。
处理性行为方面的问题 <ul style="list-style-type: none">● 对彼此要有耐心。可能需要更多的时间和精力来保持或恢复癌症前的亲密感。让您的伴侣知道您是否太累而无法继续性行为，并对其他带来性快感的方式保持开放的心态，例如手动刺激。● 做一些轻度的运动，例如散步，这有助于增加精力和性活力。	<ul style="list-style-type: none">● 如有疼痛请让伴侣知道。坦诚告诉您的伴侣，这样他/她就可以避免可能引起或加重疼痛的部位或活动。● 请大胆询问您的医疗团队是否以及何时可以安全地进行性行为，或者您是否需要采取任何预防措施，不要感到尴尬。● 如果您的医生或护士推荐您去看性治疗师、心理医生或社会工作者，请不要犹豫。他们可以提供

<ul style="list-style-type: none"> ● 练习放松运动，尝试幻想并延长前戏时间，以便与伴侣重新建立联系。 	<p>辅导和治疗，以帮助您解决与性相关的问题。</p>
<p>管理身体形象和情绪问题</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 试着找一个安静的时间，让您和您的伴侣或亲密的朋友开诚布公地谈论您的疑虑、恐惧或担忧。有时候，把事情讲出来会使您感觉更好。 ● 打理自己的外表，让自己看起来更加精神和有自信。 ● 确保饮食健康和定期运动，以保持良好的精神面貌。练习深呼吸或培养诸如听音乐之类的业余爱好也可以使您感到放松。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不要让自己默默承受问题。如果您觉得向亲人提出性相关的问题难以启齿，请告知您的医生、护士或医疗社会工作者。
<p>现实问题</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 需要了解的是，癌症不会传染，您的伴侣<u>不会</u>因亲吻、触摸或与您发生性关系而患上癌症。 ● 发生性行为<u>不会</u>让您的癌症病情恶化，也不会增加复发的几率。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不要因为寻求帮助而感到内疚或羞愧。您的医疗团队不会对您评头论足，也不会因此而提供更少的医疗服务。

何时咨询您的癌症护理团队

如果您认为任何与性相关的问题正在影响您的日常生活，或者您遇到以下任何一种情况，请通知您的医生或护士：

- 对自我形象感到悲伤、孤独、愤怒、内疚或尴尬
- 由于癌症导致的身体/情感上的亲密关系或沟通困难

如果您是新加坡国立癌症中心的患者，也可以致电+65 6436 8417 或 +65 6436 8088 预约向新加坡国立癌症中心的医疗社会工作者/临床心理医生咨询。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

实用资源

- [美国心理社会肿瘤学会](#)

- [性治疗与研究学会](#)
- [国家癌症研究所：男性癌症患者的性健康问题](#)
- [美国癌症协会：治疗男性癌症患者的性问题](#)

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION

