

女性的性与癌症



性是女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，癌症及其治疗在性方面会对女性产生负面影响。例如，化疗引起的恶心和呕吐会引起不适合疲惫，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治疗带来的副作用，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。并非所有患者的经历都是相似的，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？

虽然与性相关的问题都可能发生在女性和男性身上，但两者之间，除了生理上的差异

之外，还需要考虑到其他差异。例如，女性在性方面的问题，与她的心理健康以及与伴侣的关系密切相关。相比之下，男性在性方面的问题与他们的身体健康和性功能密切相关，比如勃起、射精。

女性常面对的性相关问题包括：

- 性欲或性兴奋减少（例如由于荷尔蒙变化、疲劳）
- 阴道不够润滑（例如对于骨盆部位的放射治疗）
- 性交疼痛（例如阴道壁变窄）
- 感觉改变或丧失（例如乳房和再造乳房的乳头）
- 手术引起的生理变化（例如阴道管缩短）
- 对身体形象的担忧（例如脱发、疤痕）
- 情绪变化（例如焦虑、恐惧、压力）
- 与伴侣的关系出现问题

如何治疗

您的医生或护士将根据您经历的/可能遇到的问题及其原因为您提供建议。例如，如果您在阴道部位进行放射治疗，那么医生会教你如何拉伸阴道组织以防止阴道壁变窄。如果您感到阴道不够润滑，医生或护士可能会建议您使用阴道润滑剂，以增加性交时舒适度。如有必要，您的医生会将您转介给性辅导员或性治疗师。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女性，那么可以与我们的社会心理服务的女性辅导员咨询。她可以帮您联系相关的服务，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">• 通过牵手、拥抱、亲吻等行为来表达您对伴侣的感情• 花更多时间沟通并积极倾听，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。保持或恢复癌症前的亲密感可能需要更多的时间和精力。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	<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。

<p>性快感的方式保持开放的心态，例如手动刺激。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 尝试锻炼盆底肌。这可以通过放松和增强盆底肌肉来减少性交时的疼痛。 ● 多做运动，如散步、舞蹈和低等强度的瑜伽，有助于增加精力和性活力。 ● 按照医生或护士的指示使用阴道扩张器。这将使阴道组织保持弹性并减少紧绷度，从而减少性交时的疼痛。 ● 使用阴道润滑剂以减少阴道摩擦，增加性交时的舒适感。 ● 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不要感到尴尬 - 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 ● 如果您的医生或护士推荐您去看性治疗师、心理医生或社工，请不要犹豫。他们可以提供辅导和治疗，以帮助解决与性相关的问题。
<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。 ● 戴假发或穿假肢，打扮自己，让自己看起来更加精神和有好气色。 ● 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、护士或医疗社工。
<p>现实问题</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 癌症不会传染，您的伴侣不会因亲吻、触摸或与您发生性关系而患上癌症。 ● 发生性行为不会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：

- 对自己形象感到悲伤、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 6306 1777 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](#)
- [美国国家癌症研究所：女性癌症患者的性健康问题](#)

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

