Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

性健康和亲密关系

本信息介绍了如何在癌症治疗期间维持性健康和亲密关系。

人们在癌症治疗期间及之后会感觉身体发生变化，这属于正常现象。 您可能会立即看到一些东西，比如手术疤痕、引流管和导管（细柔管）。 您的身体可能会出现一些变化，例如脱发、体重变化、疼痛或疲劳（感觉比平时更疲倦或虚弱）。

这些身体变化可能会影响您对自己的感觉或您与伴侣的关系。 这会影响您对性生活的兴趣。 也可能会减少您在性生活中的享受和快感。 以下是一些建议和资源，可帮助您在治疗期间维持性健康和亲密关系。

情绪的管理

在癌症治疗期间和之后，您的情绪可能会有所变化。 为了帮助您应对这种情况，请务必谈谈您的感受。 家人和朋友都可以给您提供帮助。 您的医疗团队可以为您提供安慰、支持和指导。 以下是一些在癌症治疗期间和之后管理情绪的方式。

- 找到自己的喜好或让您感觉特别的事情。 可能会与您的家人、朋友、个人兴趣或工作生活有关。
- 安排时间参加自己喜欢的活动，多跟自己喜欢的人待在一起。
- 如果您认为信仰很重要，请继续参加精神支持或宗教实践活动。
- 选择让您感觉舒适的衣物。
- 把您最喜欢的衣服改得更合身。
- 在线或亲自参加 Look Good Feel Better 项目。 请查看“外部资源”部分，了解更多信息。

与您的伴侣保持亲密身体接触

- 与您的伴侣讨论你们的身体关系。 讨论您认为能让您感觉更亲密并且双方都能享受愉

悦的方式。 分享您对这些问题的担忧，以便一起寻找解决方案。

- 增加亲密感和感官体验。 让彼此感觉更亲近的方式包括拥抱、爱抚、搂抱、触摸和牵手。
- 尽量在您精力旺盛的时候保持亲密。
- 尽量放松。 放松有助于提升愉悦感。 选择一个您可以放松且隐私得到保护的时间和地点。
- 如果性生活困难或不舒服：
  - 尝试不同的体位。 有些可能不那么累或感觉更加舒适。
  - 阴道保湿剂和润滑剂可能会有所帮助。 请阅读资源*改善您的外阴阴道健康* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/vaginal-health)。
  - 您的医疗团队可以开具一些药物来帮助您勃起（性生活时阴茎变硬）。 请与您的医疗团队讨论以获得更多信息。

与性生活相关的特殊要点

以下是您在癌症治疗期间或之后开始性活动前应该考虑的特殊要素：

- 询问您的医疗保健提供者，对于不同类型的性行为（例如口交、肛交或阴道性交）是否需要采取任何安全措施。
- 询问您的医疗保健提供者您的血细胞计数是否足够高，以进行安全的性行为。
  - 您的白细胞计数应该足够高，以预防感染。
  - 您的红细胞计数应该足够高，以避免出血。
- 请使用避孕套保护您免受性传播感染 (STI)，包括 HIV，尤其是当您有多个伴侣时。
- 如果您或您的伴侣有可能怀孕，请您在癌症治疗期间采取避孕措施。 如果您对避孕有疑问或希望获得帮助来选择适合您的避孕方式，请咨询您的医疗保健提供者。
- 询问您的医疗保健提供者，了解您应该在癌症治疗后继续使用避孕方法多长时间。
- 一些癌症治疗可能会影响您的生育能力。 如果您对此有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者。

如需了解更多信息，请阅读*性与癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)。

何时与您的医疗保健提供者讨论

如果出现以下情况，请与您的医疗保健提供者进行讨论：

- 您感到阴道干燥或阴道发紧，导致性行为疼痛。 简单的解决方案（例如阴道润滑剂或保湿剂）可能会有所帮助。
    - 如果您有兴趣，您也可以要求转诊至我们的女性性医学和女性健康项目。 请致电 646-888-5076 以进行预约。
- 您存在勃起困难或难以维持勃起（勃起功能障碍）或睾丸激素水平偏低。 您的医疗保健提供者会向您推荐治疗勃起功能障碍的药物。
    - 如果您有兴趣，您也可以要求转诊至我们的男性性医学与生殖医学项目。 请致电 646-888-6024 以进行预约。
- 如果您存在影响性健康的情绪问题，例如性欲低下。
    - 如果您有兴趣，您也可以要求转诊至我们的女性性医学与女性健康项目或男性性医学与生殖医学项目。
- 您意外漏出尿液（小便）或排泄物（大便）。 这被称为大小便失禁。 您的医疗保健提供者可为您转诊至 Sillerman 康复中心或致电 646-888-1900 以进行预约。

MSK 支持服务

女性性医学和女性健康项目
646-888-5076
我们的女性性医学和女性健康项目旨在帮助正在应对癌症相关性健康问题的女性。 如需了解更多项目信息，请致电 646-888-5076。

男性性医学和生殖医学项目
646-888-6024
我们的男性性医学和生殖医学项目旨在帮助正在应对癌症相关性健康问题的男性。 如需了解更多项目信息，请致电 646-888-6024。

咨询中心
646-888-0200
www.msk.org/counseling
东 53 大街 160 号

纽约，邮编 NY 10022
许多人发现咨询服务对管理情绪很有帮助。 我们为个人和夫妇提供咨询服务，帮助您处理任何问题并与您一起解决问题。 如果您愿意，您的伴侣可以和您一起参加。

外部资源

美国癌症协会 (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
ACS 提供关于癌症和性健康的免费手册，名为*《性与成年男性癌症患者》*和*《性与成年女性癌症患者》*。 您可以访问网站 www.cancer.org 找到相关资源或致电索取纸质副本。

Look Good Feel Better 项目
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
该项目提供研讨会，让您了解您可以做的事情，帮助您改善您对自己外表的看法。 如需了解更多信息或报名参加研讨会，请拨打上述号码或访问项目网站。

美国国家癌症研究所 (NCI)
www.cancer.gov
访问 NCI 网站，了解有关性健康和癌症的更多内容。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Sexual Health and Intimacy - Last updated on October 8, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利