



lega contro il cancro

Il cancro e la sessualità femminile



Un'informazione della Lega
contro il cancro



Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 70 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.

Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale, 3001 Berna
Tel. 031 389 91 00,
www.legacancro.ch

5ª edizione, direzione del progetto e redazione

Romy Kahl, redattrice informazioni sul cancro,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza scientifica

Dr. med. Eliane Sarasin, specialista in
ginecologia, medicina sessuale e medicina
psicosomatica, Swiss Breast Care, Zurigo
Anna Zahno, responsabile del team Linea
Cancro, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Rilettura del testo in tedesco

Barbara Karlen,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Post-editing in italiano

Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro,
Berna

Ringraziamo la persona interessata per l'attenta lettura del manoscritto e per il prezioso feedback.

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesca.

© 2023, 2015, 2006, Lega svizzera contro il cancro, Berna | 5ª edizione

Immagine di copertina

Sebastian Niedlich, scultura di sabbia di Etual
Ojeda e Manuel Jesus Ojeda Alonso «Ala –
Godess of all living things» (Sandsation 2008).

Illustrazioni

pp. 7, 8, 9, 10, 15, 23, 24: shutterstock.com
pp. 22, 26, 48, 49: Lega svizzera contro il cancro

Immagini

pp. 4, 17, 33: shutterstock.com

Grafica

Daniel Förster, Belgern

Stampa

Hartmann Druck & Medien GmbH, Hilzingen

Indice

La sessualità femminile	6
Che cos'è la sessualità?	6
Gli organi genitali femminili	7
Il cervello e le vie nervose	10
Ormoni sessuali femminili	11
Eccitazione sessuale	13
I problemi più comuni	15
Mancanza di desiderio sessuale	15
Problemi vaginali	20
Dolori	25
Fatigue	29
Cambiamento dell'aspetto fisico	30
Lesione delle zone erogene	35
Incontinenza urinaria	36
Domande frequenti su cancro, terapia e gravidanza	39
Domande sul cancro e sulla terapia	39
Domande sul desiderio di avere figli	42
Domande su gravidanza e cancro	44
Relazione di coppia e vita sessuale	46
Desidero una consulenza e altre informazioni	50



Cara lettrice

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce a entrambe.

Il cancro influisce molti aspetti della vita. La malattia può influire sulla Sua vita sessuale e sulla Sua fertilità.

Il desiderio di avere rapporti sessuali spesso diminuisce durante i trattamenti contro il cancro. Tuttavia, molte donne desiderano ancora il contatto fisico e la tenerezza. Potrebbe anche trovare difficile parlare dei Suoi bisogni sessuali. Le domande, le incertezze e le paure rimangono quindi inespresse.

Il modo in cui Lei vive la propria sessualità è una decisione molto personale. Questo opuscolo spiega quanto segue:

- quali sono gli organi sessuali femminili?
- Che cos'è l'eccitazione sessuale?

- Quali problemi possono sorgere durante e dopo il trattamento del cancro?
- Che cosa si può fare se, ad esempio, si prova dolore durante i rapporti sessuali o non ci si sente più desiderabili dopo il trattamento del cancro?
- Il desiderio di avere figli può ancora realizzarsi dopo il trattamento del cancro?

Questo opuscolo non riguarda solo la sessualità con il partner, ma anche la sensualità e la sessualità con se stessi. Abbia il coraggio di provare cose nuove.

Trova ulteriori informazioni alla fine dell'opuscolo.

La Sua Lega contro il cancro

I nostri opuscoli sono disponibili gratuitamente solo grazie alle donazioni.



Scansionare il codice QR con l'app TWINT.

Inserire l'importo e confermare la donazione.

Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.

La sessualità femminile

Che cos'è la sessualità?

La sessualità è uno dei bisogni fondamentali, perché le persone considerano tenerezza e vicinanza. La sessualità non si riferisce solo al sesso in sé e ai processi puramente fisici. La sessualità abbraccia l'immaginazione, i sentimenti, i desideri e le fantasie. È una parte dell'identità. A seconda della fase della

«Con il cancro la mia vita sessuale è cambiata. Sono preoccupata e ho molte domande»

vita o del modello di vita (ad esempio, coppia, famiglia, single), la sessualità è più o meno importante.

Da un lato, la sessualità può essere sensualità e piacere, ma dall'altro può anche scatenare sentimenti di delusione. È una realtà complessa.

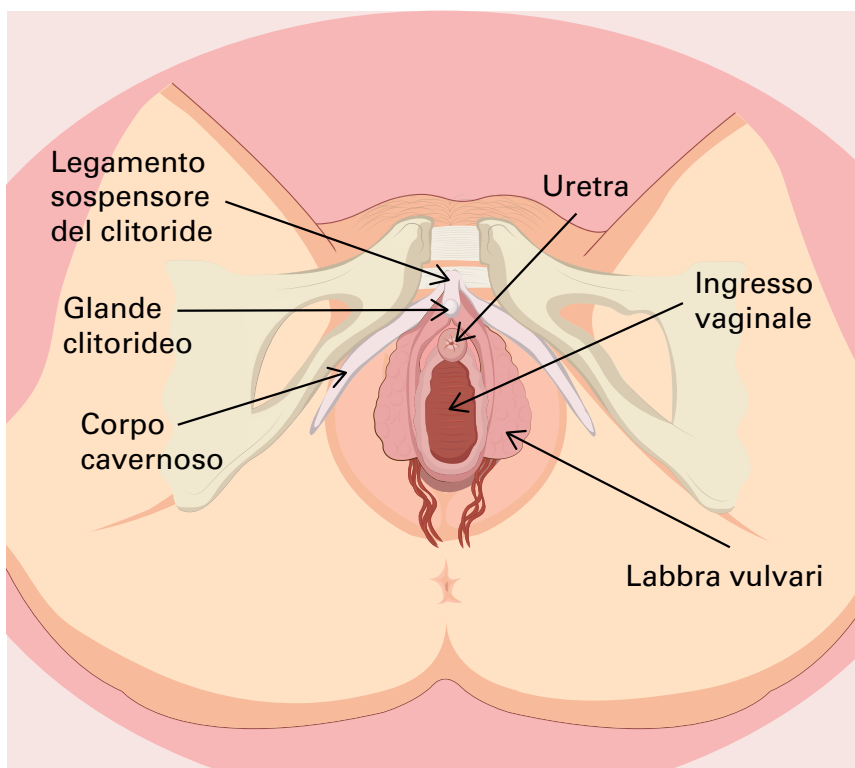
L'essenziale in breve

- La sessualità significa più di un rapporto sessuale.
- La sessualità è individuale, ha un significato diverso per ognuno e cambia nel corso della vita.
- Gli organi genitali femminili sono la vulva (organo genitale esterno), la vagina, l'utero, le tube di Falloppio, le ovaie (organi genitali interni) e il seno.
- L'eccitazione sessuale può essere influenzata attivamente.
- Il pavimento pelvico è conosciuto anche come muscolo del piacere.
- Se ha domande sul ciclo mestruale, si rivolga alla Sua ginecologa.
- Durante la menopausa non assuma medicinali senza prima discuterne con la ginecologa.

Gli organi genitali femminili

Quali sono gli organi genitali femminili esterni?

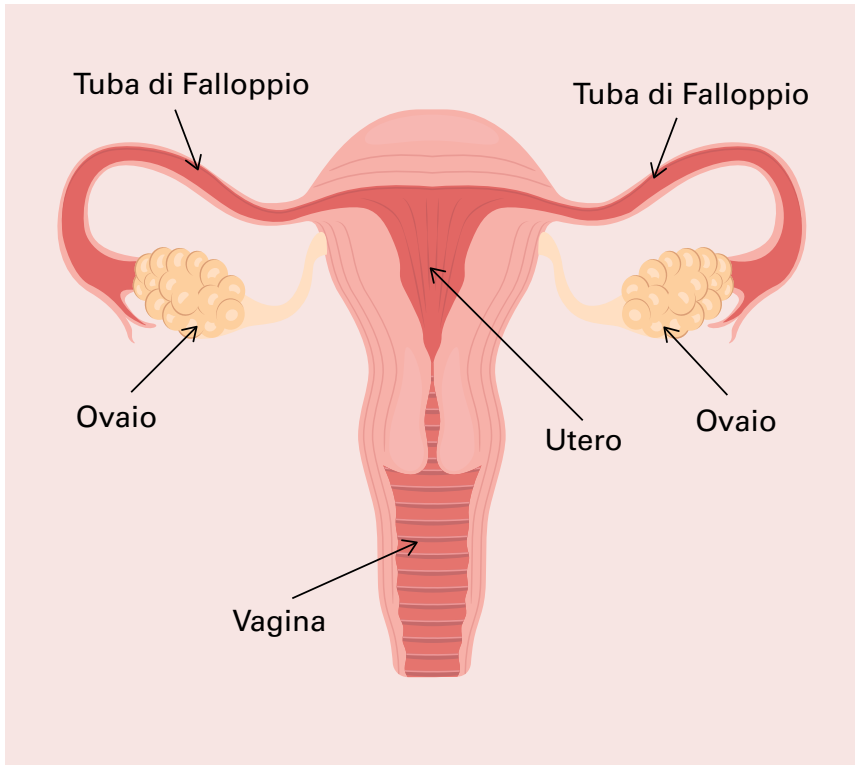
Questa illustrazione mostra gli organi genitali femminili esterni. Si tratta della vulva, del clitoride, dei corpi cavernosi clitoridei, delle piccole e grandi labbra, dell'orifizio uretrale e dell'orifizio vaginale.



Quali sono gli organi genitali femminili interni?

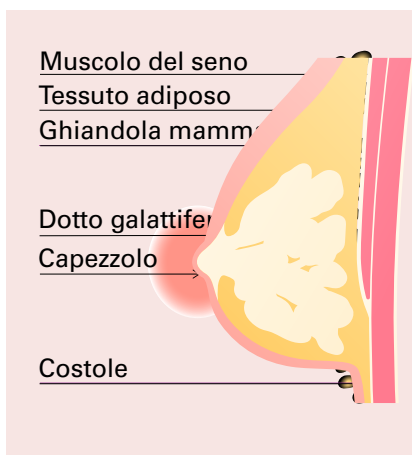
Gli organi genitali interni sono coinvolti nella riproduzione. Essi sono:

- la vagina, un tubo muscolare lungo circa 8 cm;
- l'utero che ha le dimensioni di una pera;
- le due tube di Falloppio con le rispettive ovaie.



Il seno come organo riproduttivo secondario

Anche il seno appartiene agli organi genitali. Con il latte prodotto dal seno, le donne possono nutrire i bambini allattandoli dopo la nascita. Allo stesso tempo, il seno è considerato un simbolo del corpo femminile. Per molte donne esso rappresenta la bellezza e l'attrazione sessuale.



Qual è l'importanza del pavimento pelvico?

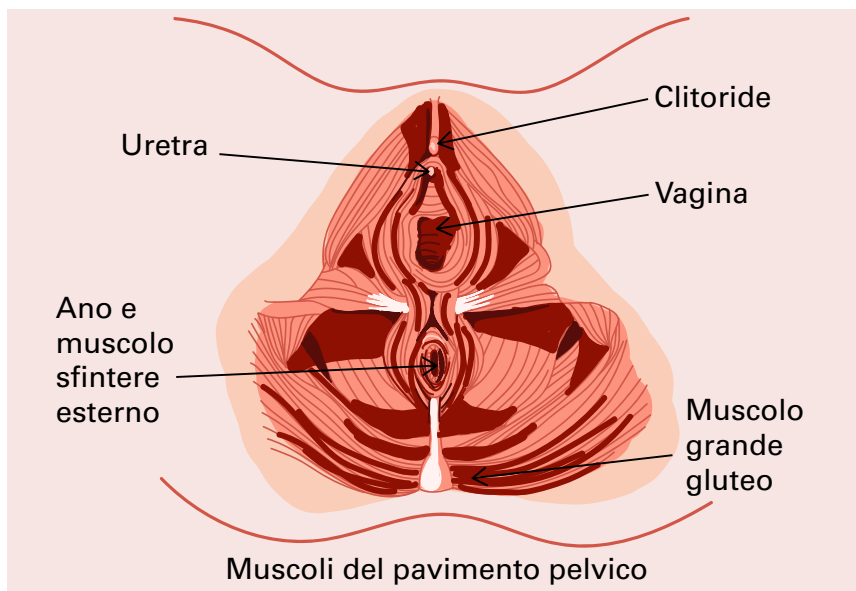
Il pavimento pelvico è una muscolatura del bacino composta da tre strati.

Mantiene gli organi stabili nell'addome e ne impedisce la discesa (strato superficiale degli sfinteri o diaframma pelvico).

Quando la vescica è piena, le persone possono stringere il pavimento pelvico e impedire la fuoriuscita di urina (incontinenza urinaria). Il pavimento pelvico può essere rilassato consapevolmente per svuotare l'urina. La situazione è simile quando si svuota l'intestino.

Anche i muscoli dorsali e addominali sono collegati al pavimento pelvico. Se i muscoli della schiena sono stabili e flessibili, il pavimento pelvico viene agevolato.

Il pavimento pelvico è conosciuto anche come muscolo del piacere. Quando le donne tendono e rilassano il pavimento pelvico, controllano il flusso sanguigno verso la vulva e gli organi sessuali interni. Una buona circolazione sanguigna favorisce la percezione del piacere e aiuta a contrastare il dolore. Questo permette di influire attivamente anche sulla percezione del piacere sessuale.



Il cervello e le vie nervose

Il cervello controlla la trasmissione dei segnali chimici negli organi. Gli organi che producono gli ormoni, cioè dei mediatori chimici, fanno parte del sistema endocrino. Questi organi sono, ad esempio, la tiroide, il pancreas, i testicoli negli uomini e le ovaie nelle donne.

Nelle donne, i segnali chimici provenienti dal cervello inducono le ovaie a produrre ormoni sessuali femminili.

Le nostre vie nervose sono coinvolte anche nell'eccitazione e nell'atto sessuale. Durante i tocamenti, gli stimoli vengono inviati dal corpo verso il cervello e viceversa. Il corpo reagisce ai tocamenti e si può percepire eccitazione sessuale.

Ormoni sessuali femminili

Gli ormoni sessuali femminili più importanti sono:

- gli estrogeni;
- il progesterone;
- il testosterone (in piccole quantità).

Le ovaie producono gli ormoni sessuali femminili (vedi illustrazione, p. 8). Piccole quantità di estrogeni sono prodotte anche dalle ghiandole surrenali e dal tessuto adiposo. Questi ormoni influenzano e controllano il ciclo mestruale e la funzione sessuale (vedi «Eccitazione sessuale» a p. 13).

Gli estrogeni

Gli estrogeni sono ormoni che fanno maturare l'ovulo nella prima metà del ciclo mestruale.

Inoltre, rende il corpo delle ragazze più femminile durante la pubertà. Il seno cresce e inizia il sanguinamento mensile. Gli estrogeni determinano il ciclo mestruale a partire dalla pubertà.

Il progesterone

Il progesterone è un ormone sintetizzato dalle ovaie, dalla placenta e dal corpo luteo. Assicura che l'endometrio – una mucosa uterina – sia ben irrorato di sangue e permette all'ovulo fecondato di annidarsi in questa mucosa.

Il testosterone

Le ovaie e la corteccia surrenale producono anche piccole quantità di testosterone, che stimola la libido.

La concentrazione ormonale nel sangue cambia costantemente, a seconda che la donna abbia il ciclo mestruale, sia in gravidanza o allattati. In menopausa, la concentrazione ormonale diminuisce.

Durata del ciclo mestruale

Il ciclo mestruale di una donna può avere durate diverse da persona a persona. Di solito, il ciclo mestruale dura tra i 23 e i 35 giorni. In caso di insicurezza, oppure se il ciclo è molto lungo o molto breve, o se le mestruazioni sono molto abbondanti o se smette improvvisamente di sanguinare, non esiti a contattare la Sua ginecologa.

Climaterio e menopausa

Quando le donne invecchiano, le loro ovaie producono sempre meno ormoni. Questo cambiamento ormonale è chiamato climaterio. A un certo punto, il livello di estrogeni nel sangue si abbassa a tal punto da non poter più indurre le mestruazioni. Con la menopausa (le ultime mestruazioni) termina definitivamente il periodo di fertilità della donna. Questo pone fine alla fertilità della donna, che non può più rimanere incinta. La menopausa di regola subentra tra il 49° e il 52° anno di età, talvolta prima, talvolta più tardi.

In alcune donne le mestruazioni si interrompono improvvisamente e in modo permanente. Altre donne, invece, hanno sanguinamenti irregolari prima di smettere del tutto di avere le mestruazioni.

La diminuzione del livello di estrogeni e di progesterone nel sangue può causare dei disturbi. I sintomi del climaterio sono individuali. Alcune donne sperimentano vampate di calore, sudorazione, pelle screpolata e secchezza delle mucose, ner-

vosismo, insonnia, sbalzi d'umore o sintomi depressivi.

Gli estrogeni hanno un effetto protettivo sulla densità ossea. Per questo motivo le donne in climaterio presentano un rischio maggiore di perdita della massa ossea (osteoporosi). Le ossa diventano più fragili.

Si rivolga alla Sua ginecologa e discuta dell'opportunità di assumere degli integratori per prevenire l'osteoporosi.

È opportuno assumere ormoni durante la menopausa?

I sintomi del climaterio e della menopausa possono spesso essere alleviati attraverso l'esercizio fisico (vedi p. 30, ad esempio con lo yoga ormonale) e una dieta equilibrata.

Se i sintomi della menopausa sono molto fastidiosi, è possibile ricorrere alla terapia ormonale. In questo caso deve rivolgersi alla Sua ginecologa per una consulenza personalizzata. Anche se Lei vuole assumere un preparato a base vegetale. I preparati a base vegetale hanno anche un effetto ormonale e possono

alleviare i sintomi del climaterio e della menopausa.

I preparati a base di cohosh nero sono un primo passo verso il trattamento dei sintomi della menopausa.

Eccitazione sessuale

Ormoni ed esperienza sensoriale

Gli ormoni femminili influiscono sulla libido, ma non solo. Molte donne provano desiderio sessuale quando vedono qualcuno o quando vengono toccate. Anche l'odore di una persona può essere sessualmente eccitante. Questa esperienza sensoriale (vedere, udire, odorare, gustare, percepire) gioca un ruolo decisivo nella donna.

Tuttavia, l'eccitazione sessuale può svilupparsi anche nell'immaginazione.

In generale, per quanto riguarda la libido, le donne reagiscono in maniera più sensibile agli stimoli dell'ambiente esterno rispetto agli uomini. Fattori decisivi sono, ad esempio, il

rapporto con il partner, la sensazione di essere desiderata e un'atmosfera rilassata. Per la maggior parte delle donne, qualsiasi forma di stress tende a inibire l'esperienza sessuale.

Che cosa succede durante l'eccitazione sessuale?

Le donne reagiscono all'eccitazione sessuale in due modi: a livello corporeo e a livello emotivo.

Reazione fisiologica

Ad esempio, le donne possono eccitarsi sessualmente anche solo vedendo o sentendo qualcosa di stimolante. Si tratta di un fenomeno riflesso. La vulva si gonfia e la punta del clitoride s'ingrandisce. La vagina s'inumidisce di più, si allunga e si allarga. I capezzoli si appuntiscono, il battito cardiaco e la pressione sanguigna aumentano. La tensione muscolare del corpo aumenta.

L'eccitazione sessuale può essere influenzata attivamente. Ad esempio, con la respirazione o il movimento (stringendo o allentando il pavimento pelvico), le donne possono regolare l'intensità dell'eccitazione sessuale. Se l'eccitazione sessuale

è elevata, possono raggiungere un orgasmo, ma non necessariamente.

Reazione emotiva

Il desiderio sessuale può cambiare durante il rapporto sessuale. Per molte donne la sensazione di essere desiderate dal partner, il contatto fisico e ravvicinato sono particolarmente piacevoli e aumentano la sensazione di piacere.

L'eccitazione sessuale dipende da reazioni fisiologiche ed emotive, diverse per ogni donna.

I problemi più comuni

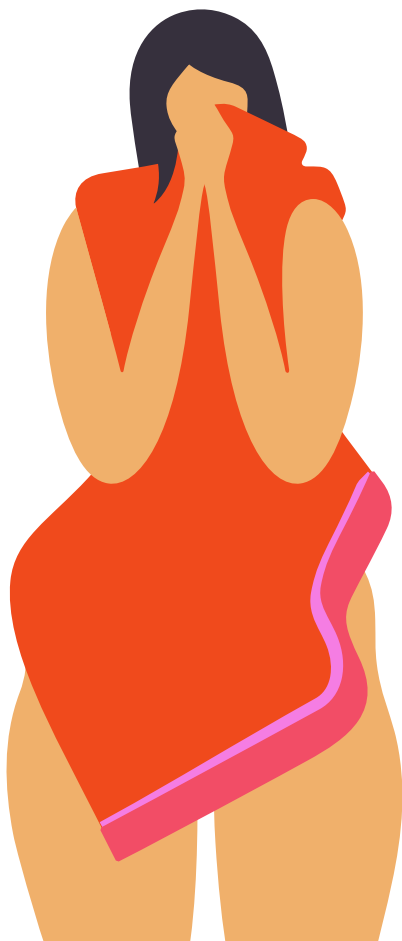
Mancanza di desiderio sessuale

Il cancro e i sintomi ad esso correlati possono influire sul desiderio sessuale. Può succedere che non si reagisce quasi più agli stimoli erotici abituali. Questi sono percepiti come strani o inappropriati. Oppure non si desidera affatto avere un rapporto sessuale con il proprio partner. Questa reazione è comprensibile.

Molte persone colpite dal cancro perdono il contatto con il proprio corpo durante i trattamenti. Sono semplicemente grate che la malattia tumorale venga trattata. Tuttavia, le donne colpite si sentono in balia delle numerose procedure mediche.

Per le numerose terapie o esami di accertamento, ci si deve spogliare più volte davanti a estranei, si è nude o solo appena vestite. Questo viola la propria intimità. E può portare a non desiderare più di essere toccate dal proprio partner.

«Ho un cancro all'intestino e sto facendo la chemio. La diagnosi di cancro mi pesa molto. Al momento non ho voglia di avere rapporti sessuali, ma mi piace quando il mio compagno mi massaggia. Come posso dirglielo senza offenderlo?»



Quali sono le cause della mancanza di desiderio?

- Stress mentale a causa della malattia.
- Preoccupazioni e paure.
- Effetti collaterali dovuti ai trattamenti e sensazione di malessere.
- Dolori (vedi da p. 25).
- Fatigue (vedi p. 29).
- Cambiamenti fisici (vedi da p. 30).
- Cambiamenti ormonali.
- Problemi di coppia che si aggravano per la malattia.

Domande su presenza e assenza di desiderio sessuale

«(che cosa mi preoccupa quando penso alla mancanza di desiderio sessuale?)»

«(che cosa mi procurava piacere in passato?)»

«(che cosa mi piace attualmente, indipendentemente dai rapporti sessuali?)»

Mancanza di desiderio: cosa fare?

Parlare con il partner

Non si lasci mettere sotto pressione. Spieghi al partner che cosa è cambiato per Lei. Descriva il tipo di vicinanza fisica che Le piace, che tipo di tocco è piacevole e che cosa La mette a disagio.

Se risulta difficile parlarne, Si rivolga a un professionista. Potrebbe trattarsi di una persona dell'équipe curante o di un sessuologo.

Praticare esercizi di rilassamento

Prova forti paure e si sente emotivamente oberata? Ha continuamente paura o è spesso preoccupata? Gli esercizi di rilassamento consapevole



Parliamone

possono aiutare ad alleviare paure e preoccupazioni e a convergere maggiormente l'attenzione su aspetti positivi.

Ci sono numerosi podcast, corsi online, app o CD con i quali è possibile imparare il rilassamento muscolare progressivo o la meditazione. L'Istituto di medicina complementare e integrativa dell'Ospedale universitario di Zurigo offre corsi di Medicina mind-body, nei quali è possibile apprendere esercizi di rilassamento.

Può cercare un corso di mindfulness nelle Sue vicinanze contattando la Lega contro il cancro del Suo Cantone o visitando il sito: www.legacancro.ch/agenda.

Fantasie erotiche

Per riscoprire il desiderio sessuale, può accostarsi alla letteratura erotica da sola o insieme al partner. Questi possono essere stimolanti e possono aiutarla a scoprire quali desideri sessuali vorrebbe realizzare e quali no. A volte il ricordo di un momento erotico particolarmente bello può risvegliare il desiderio.

Negozi erotici online

Nei negozi erotici online può ordinare biancheria intima, film, riviste o altri prodotti che possono stimolarla sessualmente. I prodotti Le verranno inviati in una confezione neutra e discreta. Ci sono anche film erotici per donne.

Ciò che eccita sessualmente è individuale. Legga anche il capitolo «Relazioni di coppia e vita sessuale» (vedi da p. 46). Alcune domande possono offrirle nuovi spunti per uno scambio reciproco col partner.

Toccare il Suo partner

Un massaggio e dei teneri tocamenti possono essere molto rilassanti. Toccando o massaggiando il partner ci si avvicina all'altro senza avere un rapporto sessuale. Per alcune persone è utile concordare in anticipo il fatto che il massaggio non culminerà in un rapporto sessuale. Questo aiuta a rilassarsi. Alcune donne trovano eccitante quando gli organi sessuali non vengono toccati o stimolati.

Sesso lento

A volte le donne si sentono sotto pressione per quanto riguarda la vita sessuale. Pensano: «Devo provare piacere. Devo avere un orgasmo». Queste aspettative nei confronti di se stesse o del partner possono essere talvolta estenuanti.

Durante il sesso lento (slow sex), la vicinanza e l'intimità si definiscono attraverso movimenti e tocamenti lenti. Ciò permette di sentire e percepire le sensazioni più lievi. L'eccitazione, l'erezione del partner e l'orgasmo diventano argomenti secondari durante questa speciale vicinanza. Lo slow sex può accendere un grande desiderio sessuale, ma non necessariamente.

Appuntamento con il partner

Concordi con il partner una fascia oraria che vada bene per entrambi (una volta alla settimana o una volta al mese) per il tempo da trascorrere insieme. In questo modo potete parlare tra di voi, ad esempio fare un bagno insieme, massaggiarvi a vicenda o fare una passeggiata mano nella mano. Può avere un rapporto sessuale, ma non necessariamente.

A turno, dica quale gesto o tocco desidera dall'altro. In questo modo riconosce ed esprime i Suoi bisogni. Ma sia anche consapevole delle esigenze dell'altra persona.

Autoerotismo

La masturbazione è un tema spesso visto come tabù, ma in realtà è un modo per conoscere meglio il proprio piacere sessuale. È utile per scoprire cosa piace al proprio corpo e cosa stimola l'eccitazione. Questa pratica aiuta anche a essere più a proprio agio sessualmente e a parlare più apertamente con il partner dei propri gusti e preferenze. Inoltre, la masturbazione migliora la salute sessuale perché aumenta il flusso di sangue nelle parti intime, rendendole più sensibili e reattive.

Massaggi

Un massaggio può migliorare la consapevolezza del proprio corpo. Se è interessata, ci sono massaggi che includono la sfera sessuale (ad esempio, i massaggi tantrici). Trova maggiori informazioni a pagina 55.

Creare un'atmosfera romantica

La luce di una candela, la propria musica preferita e alcune fragranze specifiche possono risultare piacevolmente sensuali. Le percezioni olfattive e gustative, così come il nostro senso dell'olfatto, possono essere influenzati da interventi medici come quelli relativi a orecchio, naso e gola, o dal trattamento del cancro. Pertanto, è consigliabile fare un uso moderato di profumi e fragranze. Si suggerisce di sperimentare attentamente quale tipo di fragranze possa avere un effetto stimolante su di voi, oppure, se preferite, di evitarle completamente.

Problemi vaginali

Quali problemi vaginali possono verificarsi?

- Vagina secca, mucosa infiammata.
- La mucosa della vulva e della vagina è meno elastica.

«Dopo la diagnosi di cancro, ho fatto una radioterapia nella parte bassa dell'addome. Da allora ho grossi problemi nella zona vaginale. La mucosa della vulva e della vagina è secca, sensibile e sempre infiammata. (che cosa posso fare?)»

Perché la mucosa vaginale è secca?

In una donna sessualmente eccitata, la vagina si lubrifica in modo che il pene possa penetrare più facilmente. Il cancro e i trattamenti antitumorali, ma anche lo stress emotivo, possono influenzare questa reazione naturale del corpo femminile. Questo rende meno facile la penetrazione durante i rapporti sessuali. Toccamenti e rapporti sessuali possono essere dolorosi.

Perché la mucosa è meno elastica?

I trattamenti antitumorali possono danneggiare la mucosa della vulva e della vagina. Questo accade, ad esempio, quando si riceve una radioterapia nella regione pelvica. La mucosa si infiamma e sanguina. Le persone che hanno effettuato una radioterapia trovano sgradevole essere toccate in quel punto.

Se la mucosa è infiammata, tende a cicatrizzarsi e a perdere elasticità. In alcune donne, la vagina si restringe o si accorcia. I rapporti sessuali diventano dolorosi o non sono affatto possibili.

Come riconoscere un'infezione vaginale?

Se sperimenta prurito, bruciore, dolore o un aumento delle secrezioni nella zona genitale, potrebbe essere affetta da vaginite, un'infezione causata da funghi o batteri. In questo caso, le consigliamo di discutere della situazione con il suo ginecologo o ginecologa. L'infezione può essere trattata efficacemente mediante l'uso di creme e compresse vaginali.

Si prega di fare attenzione: alcuni farmaci e creme utilizzati per trattare l'infezione vaginale possono indebolire il materiale dei preservativi, compromettendo quindi l'efficacia della protezione contraccettiva.

Cause dei problemi vaginali

- Operazioni nell'area pelvica.
- Radioterapia e chemioterapia.
- Terapia antiormonale e carenza di estrogeni.

Come affrontare i disturbi vaginali?

Attendere dopo l'operazione

Se ha subito un intervento chirurgico nell'area genitale o del bacino, attenda che la ferita sia rimarginata. Chieda al Suo medico per quanto tempo dovrà evitare i rapporti sessuali dopo l'intervento.

Durante e dopo la radioterapia

Se si sottopone a una radioterapia nella regione pelvica, non abbia rapporti sessuali durante e dopo la radioterapia, per almeno 2-6 settimane. Dopo la radioterapia, la pelle della vulva e della vagina si arrossa, s'infiamma e diventa sensibile al dolore.

Chieda agli specialisti di radioncologia come prendersi cura della zona intima. Le donne interessate da questo problema ricevono un set di dilatatori vaginali.

Utilizzare i dilatatori vaginali

I dilatatori vaginali possono aiutare ad allungare una vagina cicatrizzata e ristretta. Per fare ciò è necessario un po' di tempo e un uso regolare. Durante l'utilizzo del dilatatore vaginale, la pelle della vulva e della vagina deve essere trattata con pomate o olio.

I dilatatori s'introducono nella vagina come un tampone. A tale scopo è necessario un gel lubrificante idrosolubile che rende più facile l'inserimento. In questo modo è più facile farli scivolare all'interno del corpo. I dilatatori sono realizzati in materiali anallergici e sono ben tollerati, come il silicone. Sono disponibili in diverse grandezze.



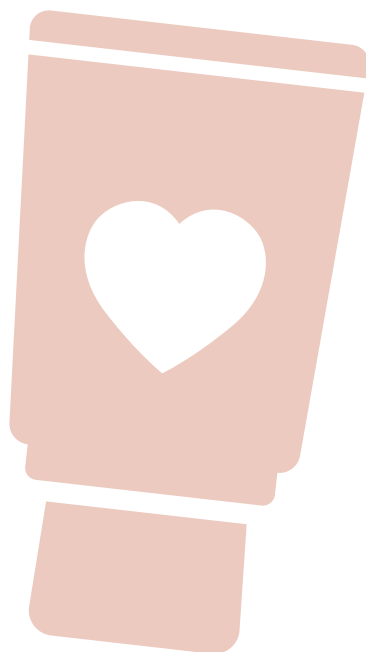
Gel lubrificante

Il gel è una sostanza lubrificante (vedi «Perché la mucosa vaginale è secca?», p. 20). Può essere a base d'acqua o di silicone; è inodore e idrata la vagina secca. I lubrificanti sono disponibili in farmacia, nelle drogherie e nei supermercati. Può utilizzare un gel lubrificante prima del rapporto sessuale, anche se il Suo partner indossa il preservativo.

Alcuni gel lubrificanti contengono acido ialuronico. Questa sostanza idrata ulteriormente la mucosa vaginale. Molti prodotti lubrificanti hanno proprietà curative e sono compatibili con i preservativi. Tuttavia, non tutti sono adatti all'uso combinato con i preservativi. Chieda in farmacia.

Olio lubrificante

Si tratta di un olio di alta qualità, come l'olio di mandorle o di jojoba. L'olio lubrificante è spesso migliore per la pelle sensibile della zona intima.



Attenzione: non usi l'olio lubrificante in combinazione con il preservativo. A volte il materiale del preservativo può diventare poroso e la contraccezione non è più garantita.

Gli oli minerali (per es. la vaselina o il grasso da mungitura) non sono adatti all'idratazione delle parti intime.

Crema agli estrogeni

Chieda alla ginecologa se nel Suo caso può utilizzare una crema a base di estrogeni. L'unguento può migliorare l'irrorazione sanguigna della vagina e donare una sensazione di benessere nell'area intima. Di norma si può utilizzare da una a tre volte alla settimana.

Non utilizzi la pomata agli estrogeni per alcuni tipi di cancro, ad esempio se le cellule tumorali crescono in modo estrogeno-dipendente (ad esempio, nel cancro dell'utero o nel cancro del seno). Se non è sicura, chiedi alla ginecologa.

Masturbarsi e avere rapporti sessuali

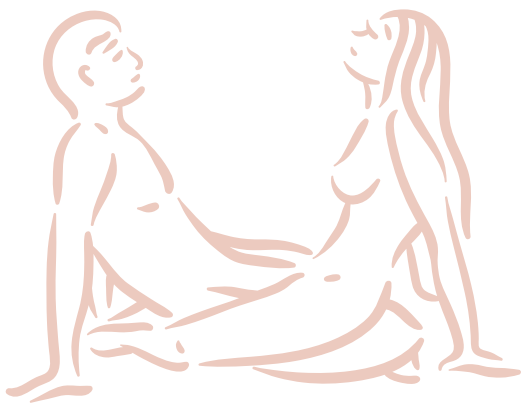
Se ha regolarmente rapporti sessuali o si masturba, questo favorisce il flusso sanguigno della vagina. La vagina è meglio idratata e le adenze possono allentarsi. Ascolti il Suo corpo.

Cambiare posizione

Se prova dolore durante il rapporto sessuale, può assumere altre posizioni.

Quali posizioni assumere?

1. Sedetevi, per esempio, uno di fronte all'altro. In questo modo si esercita meno pressione sulla vagina.
2. Nella posizione in cui la donna è sopra e l'uomo è sotto si può determinare la pressione e il ritmo.
3. La posizione da dietro spesso causa meno dolore. Le cicatrici o la stomia nella zona addominale sono meno fastidiose per le persone interessate da questo problema.



Igiene e biancheria intima

Non lavi le zone intime con il bagnoschiuma o con il sapone. Questi modificano il PH della vulva e della vagina e tendono a seccare la mucosa. Può lavare la zona intima con acqua o con uno speciale gel per l'igiene intima. Non indossi biancheria intima sintetica. La biancheria intima in cotone è più traspirante e non irrita la pelle sensibile. Se possibile, eviti di usare prodotti come salvaslip e assorbenti. Se la mucosa è molto sensibile e secca, è possibile idratarla con un olio o una crema agli estrogeni.

Dolori

Il dolore può avere cause differenti e può manifestarsi in diverse regioni del corpo.

Prenda il dolore sul serio. Non pensi di doverlo sopportare inutilmente.

Il dolore può essere debilitante e molto stressante. Se viene trattato tempestivamente, può essere di solito alleviato. Pertanto, se prova dolore, ne parli subito con la ginecologa o con il medico.

«Da quando ho il cancro, i dolori addominali vanno e vengono. Non posso prevedere quando si manifestano. Non ho il coraggio di scambiare carezze con il mio partner per paura che i dolori si manifestino proprio in quel momento»

Non sempre il dolore scompare completamente dopo i trattamenti. Nella maggior parte dei casi è sopportabile. I medicinali sono solo uno dei tanti modi per alleviare il dolore.

Per maggiori informazioni sul trattamento del dolore, legga l'opuscolo «Dolori da cancro e loro cura».

Opzioni per alleviare il dolore



Medicinali

Medicina complementare
(ad es. agopuntura,
MTC, naturopatia)



Fisioterapia

Psicoterapia



Attività fisica
(sport e movimento)



Esercizi di rilassamento (ad es.
meditazione, training autogeno)

Quali sono le cause del dolore nel cancro?

- La crescita del tumore: quando il tumore cresce, può premere sugli organi vicini;
- la mucosa infiammata o le cicatrici;
- la secchezza della mucosa dovuta alla terapia antiormonale può causare dolore durante i rapporti sessuali;
- la presenza di metastasi in altri organi;
- lo stress mentale: a volte anche per il ricordo del dolore provato durante precedenti rapporti sessuali, la vagina può irrigidirsi (vaginismo) durante il rapporto sessuale. Questo può essere molto doloroso.

Che cosa può aiutare contro il dolore?

Se ha subito un intervento chirurgico, attenda fino che la ferita sia guarita. Se è insicura, aspetti un po' di più o si rivolga al Suo medico.

Se le mucose della vulva e della vagina sono infiammate, ad esempio dopo la radioterapia, non deve avere rapporti sessuali finché l'infiammazione non si è attenuata.

Può comunque apprezzare le tenere carezze e i tocamenti del partner.

Se sospetta la presenza di un'infiammazione intima, contatti la ginecologa.

Curare le cicatrici

- Eviti di stirare l'area intorno alle cicatrici. Altrimenti aumenterebbe la pressione in questa zona.
- Durante l'intervento vengono tagliati i nervi più piccoli. Perciò ci vorrà del tempo prima che in questa zona percepisca le cose come prima.
- Se avverte dolore alla cicatrice, può intervenire curandola. Massaggi delicatamente quest'area utilizzando una crema, una pomata o un gel appositi per cicatrici. Questo ammorbidisce la pelle cicatrizzata.

Parlare con il partner

Parli del Suo dolore con il partner. Le dica che i rapporti sessuali non sono più possibili come prima. Insieme potrete trovare nuovi modi per avere una vita sessuale soddisfacente.

Che cosa fare in caso di vaginismo?

Il vaginismo è un disturbo in cui i muscoli della vagina si irrigidiscono a causa dello stress mentale o a causa del ricordo di un rapporto sessuale doloroso avuto in precedenza.

Questo fenomeno rende molto doloroso, e a volte anche impossibile, l'inserimento del pene nella vagina. In caso di vaginismo può usare un gel o un olio lubrificante per idratare la mucosa vaginale. Può anche essere utile riscoprire i propri bisogni sessuali praticando la masturbazione.

Se si sente emotivamente oberata, può essere utile un colloquio con una ginecologa, un sessuologo o uno psiconcologo. Rifletta se vuole andarci da sola o insieme al partner.

Come per i disturbi vaginali, anche la posizione assunta durante il rapporto sessuale influisce sulla sensazione del dolore.

Trova letture consigliate sul vaginismo a pagina 57.

Fatigue

La fatica cronica (fatigue) non è semplicemente stanchezza. Le persone affette dal cancro sperimentano la fatigue in modi diversi:

- si sentono esauste anche dopo aver dormito a sufficienza;
- si sentono stanche e non riescono a lavorare tutto il giorno;
- i periodi di riposo e di recupero non bastano per alleviare l'esaurimento cronico;
- non riescono ad affrontare la normale vita quotidiana a causa della stanchezza;
- continuano a soffrire di fatigue per mesi o anni dopo il trattamento.

Quali sono le cause della fatigue?

- Il cancro;
- lo stress mentale ed emotivo;
- i trattamenti antitumorali, come la chemio o la radioterapia;
- l'anemia a seguito di un trattamento antitumorale.

«Da quando ho il cancro e ho iniziato la chemio, sento ogni giorno questa stanchezza cronica. Riesco a malapena a svolgere le attività quotidiane e in questo momento non riesco a pensare di avere un rapporto sessuale con il partner. Ho paura che non mi capisca»

Che cosa può essere d'aiuto?

Parli con il Suo medico

Parli della Sua fatigue con il Suo oncologo. Potrebbe farle fare un esame del sangue per individuare la causa e proporle un trattamento. Se il medico non trova alcuna causa, si rivolga a uno psiconcologo. Chieda alla Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro o alla Linea cancro (0800 118811) quali sono gli indirizzi nelle vicinanze.

Accettare la malattia

Una diagnosi di cancro stravolge la vita e la quotidianità. Avrà bisogno di molta forza per i trattamenti e per sopportare emotivamente il peso della diagnosi.

Accetti il fatto che il Suo corpo abbia bisogno di più riposo. Non lotti inutilmente contro la stanchezza. Più ascolterà i segnali del Suo corpo, più sarà facile gestirli.

Compili un diario annotando i momenti in cui avverte la stanchezza come molto pesante. Forse dai Suoi appunti può capire in quali momenti e dopo quali trattamenti la fatigue è particolarmente intensa. Forse potrà chiedere aiuto ai Suoi familiari in modo più specifico o pianificare più periodi di riposo per il periodo successivo ai trattamenti.

Attività fisica

L'attività fisica migliora i disturbi correlati alla fatica. Tuttavia, non si tratta di spingersi ai limiti delle proprie prestazioni atletiche. Anche le passeggiate all'aria aperta, l'esercizio fisico leggero o il ballo possono alleviare i sintomi della stanchezza. Se preferisce attività di gruppo, può iscriversi a un gruppo di sport nella Sua zona. Ci sono, ad esempio, corsi di yoga per persone malate di cancro. Può consultare le offerte nella Sua zona all'indirizzo: www.legacancro.ch/agenda

Nell'opuscolo «Fatigue da cancro» trova ulteriori informazioni sulla fatica cronica dovuta al tumore. Le informazioni riguardanti l'attività fisica e il cancro sono contenute nell'opuscolo «Attività fisica e cancro».

Cambiamento dell'aspetto fisico

Le donne sperimentano diverse fasi di cambiamento fisico durante la loro vita. Durante la pubertà, il seno si sviluppa e cresce e i fianchi si allargano. Inoltre, crescono i peli sotto le ascelle e nell'area genitale. Durante la gravidanza, la pancia cresce lentamente. Durante il climaterio e la menopausa si può aumentare di peso. Si formano le rughe. Tutti questi cambiamenti avvengono lentamente.

Quando si ha un cancro, i cambiamenti dell'aspetto fisico si notano rapidamente. Non si ha nemmeno il tempo per abituarcisi.

«A causa del tumore, mi è stato asportato un seno. Da allora non voglio più guardarmi allo specchio e non mi sento più attraente. Mio marito non mi tocca da quando sono stata operata e questo mi rende ancora più insicura»

Quali cambiamenti fisici possono verificarsi?

- Una parte del corpo, ad esempio il seno, viene asportata parzialmente o completamente (mastectomia).
- Sono presenti delle cicatrici in seguito all'intervento chirurgico.
- Si ha una stomia (uscita artificiale dell'intestino o della vescica).
- Dopo la chemioterapia cadono i capelli.
- Si forma un linfedema, ovvero un rigonfiamento anomalo su una parte del corpo.
- Dopo la radioterapia la pelle è arrossata o compare un eczema.

Le persone interessate da questi cambiamenti descrivono spesso i loro cambiamenti fisici come strani, spaventosi e terrificanti. Non si sentono più a loro agio nel proprio corpo nonostante, ad esempio, una protesi mammaria. C'è bisogno di tempo e di tanta pazienza per sentirsi nuovamente a proprio agio nel proprio corpo trasformato.

Che cosa può essere d'aiuto?

Cura del corpo e cosmesi

Tocchi il Suo corpo con amore utilizzando ogni giorno una lozione idratante per il corpo. Osservi e tocchi le parti che sono cambiate in seguito alla malattia. Ci vuole un po' di tempo per abituarsi al cambiamento. Si prenda il tempo necessario.

Workshops

L'associazione Look good feel better, in collaborazione con le Leghe regionali contro il cancro, organizza workshops di bellezza e cosmesi. Qui imparerà come affrontare meglio i cambiamenti fisici causati dal cancro.

Riceverà consigli per il trucco, per la cura della pelle o per i copricapi (parrucche o sciarpe). Verrà assistita da un'estetista o da una truccatrice. Questi workshops si svolgono in un ospedale nelle Sue vicinanze o presso la Lega regionale contro il cancro. Visiti i seguenti siti web:

www.lgfb.ch

www.legacancro.ch/agenda

Parrucca, sciarpa o cappello

Se i Suoi capelli sono caduti a causa della chemioterapia, è possibile coprire la testa con una parrucca, un foulard o un cappello. Indossi quello che La fa sentire a proprio agio.

Parli con il Suo partner

Anche il partner si accorgerà del Suo cambiamento fisico. Potrebbe forse avere paura di farle del male toccandola. Gli dica quale contatto fisico La fa sentire a Suo agio. Forse potrebbe addirittura coinvolgerlo nella cura quotidiana della pelle.

Non appena vi riavvicinate fisicamente, potreste sentirvi insicuri. Se ha un'uscita artificiale per l'intestino o per l'urina (colostomia, ileostomia o urostomia), può coprire

la stomia con una cintura prima di avere un rapporto sessuale. Forse anche una luce soffusa può essere d'aiuto in queste circostanze.

Gestire le emozioni

Ogni persona elabora i sentimenti e le paure in modo diverso. Alcune vogliono parlarne con i propri familiari. Per altre persone, invece, i sentimenti rimangono una questione personale. Affrontano tutto da sole. Altre, ancora, confidano queste tematiche solo al terapeuta.

Non si metta sotto pressione. Potrebbe anche aver bisogno di un po' di tempo in più per elaborare lo stress legato alla diagnosi del tumore e al cambiamento fisico. Se preferisce parlare con degli specialisti, contatti i consulenti delle Leghe cantonali contro il cancro o della Linea cancro.

Se lo desidera, possono anche metterla in contatto con uno psicologo.

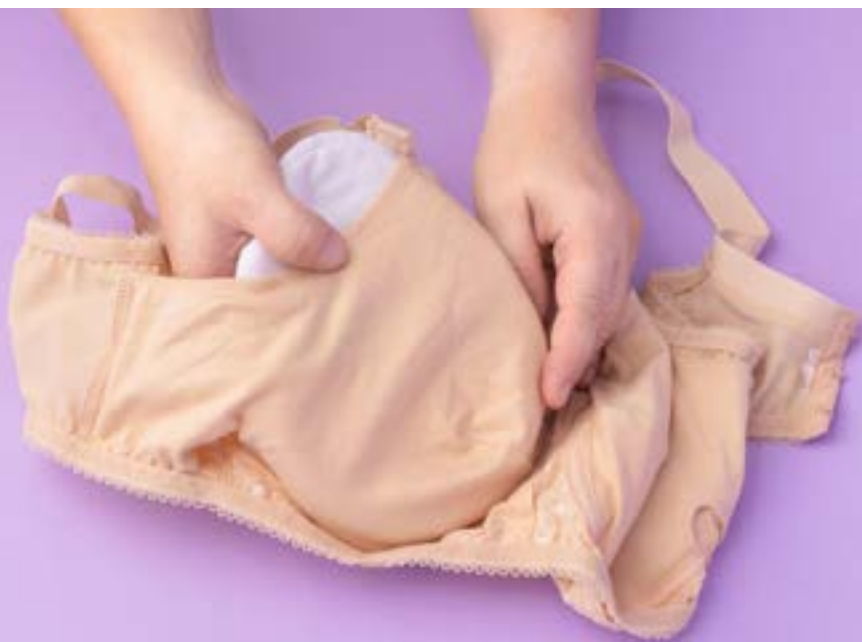
Può anche essere utile stendere un diario in cui annotare le proprie paure e preoccupazioni.

Dopo l'asportazione di uno o di entrambi i seni

Per molte donne il seno è il simbolo del corpo femminile e un'importante zona erogena.

Per questo motivo molte donne colpite da un tumore si fanno ricostruire il seno. Il seno può essere ricostruito utilizzando i propri tessuti o delle protesi in silicone. Ne parli con il Suo medico per capire quando la ricostruzione del seno è adatta nel Suo caso e quale sia il metodo migliore.

A volte il chirurgo non può operare il seno in modo conservativo. Per compensare questo inconveniente, è possibile indossare una protesi mammaria esterna inserendola nel reggiseno. La maggior parte delle donne interessate ha meno problemi con la schiena e, in generale, sta meglio.



La protesi mammaria esterna viene collocata a contatto con la pelle, all'interno di un reggiseno speciale ed è autoadesiva. Può essere indossata in maniera provvisoria o permanente. È in silicone, è delicata sulla pelle ed è disponibile in diverse grandezze.

Per saperne di più, legga l'opuscolo: «Ricostruzione del seno e protesi mammarie esterne».

In presenza di un linfedema

Il linfedema è un gonfiore che può comparire dopo un intervento chirurgico o una radioterapia. Il linfedema è un gonfiore. Si verifica quando si accumula del liquido tissutale. Dopo l'asportazione chirurgica dei linfonodi e quando i canali linfatici vengono recisi, la linfa a volte non riesce più a drenare a sufficienza. Questi rigonfiamenti possono essere fastidiosi e limitare i movimenti; a volte possono essere anche dolorosi.

Di solito il linfedema può essere curato facilmente. Fisioterapisti appositamente formati effettuano un drenaggio linfatico o fanno indossare calze compressive su misura.

Per saperne di più, legga l'opuscolo «Il linfedema dopo un cancro».

In presenza di una stomia

In presenza di una stomia si possono indossare delle cinture speciali durante lo scambio di affetti. La stomia è nascosta sotto questa cintura. Chieda allo stomaterapista dove poter ordinare o acquistare queste cinture. Per saperne di più sui diversi tipi di stomia, legga gli opuscoli: «La colostomia», «L'ileostomia» e «L'urostomia».

Lesione delle zone erogene

Le zone erogene sono parti del corpo che, se sfiorate o stimolate, provocano eccitazione sessuale. Le zone erogene variano da persona a persona. Molte donne sentono il tocco della zona intima come sessualmente eccitante. Ad altre, invece, piacciono i toccamenti nella zona del seno o del collo. Altre ancora trovano sessualmente eccitante essere toccate delicatamente su tutto il corpo.

Che cosa può danneggiare le zone erogene?

- Interventi chirurgici nell'area intima.
- Operazioni al seno.
- Nervi danneggiati dopo la radioterapia.
- Pelle o mucose infiammate, ma anche intorpidimento dopo la chemioterapia.

«Dopo l'asportazione delle labbra della vulva, ho perso la sensibilità in quell'area. Ogni volta che sfioro le parti intime, rabbrivisco. La sensazione ora è diversa, strana. Non desidero più avere un rapporto sessuale con il mio partner. (che cosa posso fare?)»

Che cosa può essere d'aiuto?

Toccarsi

Scopra quali contatti sul proprio corpo le suscitano piacere sessuale. Inizi con delicatezza e scopra altre parti erogene del proprio corpo. Carezze e massaggi delicati possono aiutarla a concentrarsi sul mutato modo di percepire le sensazioni. Se sperimenta eccitazione sessuale, potrebbe considerare l'uso di un vibratore. A volte, le vibrazioni possono risultare stimolanti.

Coinvolga il partner

Lasci che il partner Le massaggi il collo, la nuca o il viso. Può anche guidare le mani del partner durante questi toccamenti. Sono poche le parti del corpo che non rispondono al tocco.

Incontinenza urinaria

Alcuni trattamenti antitumorali causano incontinenza temporanea o prolungata. Ciò significa che si perde urina involontariamente. Questo può creare molta preoccupazione e può anche influenzare il bisogno di vicinanza fisica. Le donne interessate dal problema provano vergogna ed evitano la vicinanza fisica.

L'incontinenza urinaria è classificata in base a diversi gradi di gravità. A seconda della gravità, sono necessari trattamenti diversi (fisioterapia, medicinali o assorbenti per l'incontinenza).

Cause dell'incontinenza urinaria

- Interventi chirurgici nella parte bassa dell'addome, ad esempio nel bacino, nell'utero o alle labbra della vulva.
- Radioterapia nell'area addominale. Questo può danneggiare alcuni nervi e causare incontinenza.
- Lo sfintere vescicale è indebolito, ad esempio, quando viene applicato un catetere vescicale.

«Dopo un intervento nella zona pelvica, ho perdite di urina durante i rapporti sessuali. Mi imbarazza e ho un appuntamento con l'urologo tra due settimane sperando in una soluzione»

Si tratta di un tubicino sottile che viene infilato attraverso l'uretra e arriva alla vescica.

A questo tubo è collegata una sacca in cui scorre l'urina drenata.

- La chemioterapia può compromettere la funzionalità dei reni e della vescica. Questo può causare l'incontinenza.
- Dopo la chemioterapia alcune persone non sentono più lo stimolo a urinare.
- I muscoli del pavimento pelvico perdono di tono, per esempio dopo un intervento chirurgico.

Che cosa può essere d'aiuto?

Parlare con il partner

Parli con il partner se prova vergogna e ha paura. Insieme a lui cerchi di trovare soluzioni su come trattarsi con tenerezza nella vita di tutti i giorni.

Parlare con il medico

Per la maggior parte delle persone, l'incontinenza è temporanea. Se il fenomeno persiste da tempo, contatti al più presto il Suo medico o l'urologo.

Andare al bagno regolarmente

Svuoti regolarmente la vescica prima di avere un rapporto sessuale, anche se non sente il bisogno di urinare.

Allenare il pavimento pelvico

Con questo semplice esercizio è possibile rafforzare il pavimento pelvico:

- quando inspira, contragga i muscoli della vulva e dell'ano come se stesse sollevando qualcosa all'interno del corpo.
- Mantenga questa tensione per qualche secondo e poi rilasci i muscoli espirando.
- Può ripetere questo esercizio più volte al giorno.

In Internet troverà esercizi per il pavimento pelvico e corsi di pilates o yoga che li includono. Esistono anche programmi per donne oltre i 50 anni e libri con esercizi specifici.

Le Leghe regionali contro il cancro offrono corsi di yoga e pilates nella Sua zona. Questi corsi sono pensati appositamente per le persone colpite dal cancro. Può consultare le offerte nella Sua zona all'indirizzo: www.legacancro.ch/agenda.

Cambiare la posizione e il luogo

Per lo scambio di affetto potrebbe essere utile stare nella doccia o nella vasca da bagno. In questo modo può fare la doccia per eliminare eventuali perdite incontrollate di urina.

Alcune posizioni riducono la pressione sulla vescica. Assuma la posizione che ritiene più comoda.

Rapporti sessuali con catetere vescicale?

Alcune persone ricevono un catetere vescicale temporaneo.

Nonostante la presenza del catetere, non si deve rinunciare alla vicinanza. Se lo desidera, può comunque continuare ad avere rapporti sessuali. La vagina e l'uretere sono anatomicamente separati l'uno dall'altro. Pertanto il catetere può essere fissato lateralmente con un cerotto.

Tuttavia, molte donne trovano il catetere vescicale fastidioso.

L'uso di un catetere vescicale permanente è piuttosto raro. Nella maggior parte dei casi, le persone interessate ricevono un Cystofix. Si tratta di un tubicino sottile che viene infilato attraverso l'uretra e arriva alla vescica. Questo tipo di catetere dura più a lungo e il rischio di infezioni del tratto urinario è inferiore rispetto ad altri modelli. Chieda al Suo medico se ha bisogno di un catetere vescicale permanente.

Domande frequenti su cancro, terapia e gravidanza

Domande sul cancro e sulla terapia

Tutte queste domande sono esempi di ciò su cui potrebbe concentrarsi durante un trattamento contro il cancro. Se ha ulteriori domande, non esiti a discuterle con il Suo medico.

Il cancro è contagioso?

No, il cancro non è contagioso. Le cellule tumorali non si trasmettono toccandosi, baciandosi o avendo rapporti sessuali. Nemmeno se pratica sesso orale o anale con il partner.

Durante la gravidanza, il cancro non verrà trasmesso al feto.

Se nella Sua famiglia ci sono casi di cancro, ne parli con il Suo medico. Potrebbe trattarsi di una predisposizione genetica.

I genetisti possono individuare queste mutazioni genetiche attraverso un esame del sangue. Il genetista è un biologo che si studia la trasmissione e la predisposizione genetica delle malattie.

Maggiori informazioni sono disponibili negli opuscoli «Predisposizione genetica al cancro» e «Il cancro ereditario del seno e dell'ovaio».

Prendere precauzioni

Rapporti sessuali non protetti con partner diversi aumentano il rischio di infezione virale con i seguenti virus:

- Virus dell'HIV.
- Virus dell'epatite (tipo B o C).
- Virus dell'herpes.
- Papillomavirus umano (HPV).

Alcuni di questi virus aumentano il rischio di sviluppare un cancro. L'infezione da virus dell'epatite (tipo B o C) aumenta il rischio di sviluppare un tumore al fegato. Alcuni papillomavirus umani favoriscono il cancro al collo dell'utero.

Sono radioattiva durante la radioterapia?

Sia durante la radioterapia dall'esterno (radioterapia percutanea) che dopo la radioterapia dall'interno (brachiterapia) non si è radioattivi.

Tuttavia, per sei mesi dopo la radioterapia è necessario utilizzare un metodo contraccettivo efficace per non rimanere incinta.

Il Suo medico risponderà a qualsiasi altra domanda sulla radioterapia. Molte informazioni sulla radioterapia sono disponibili anche nell'opuscolo della Lega contro il cancro «La radioterapia».

Come comportarsi durante una chemioterapia?

Durante la chemioterapia, tracce di farmaci si trovano anche nella vulva, nelle secrezioni vaginali e nello sperma. Questo può irritare le mucose del partner.

Quando rinunciare ai rapporti sessuali?

- Dopo un intervento nelle parti basse addominali, fino alla completa guarigione della ferita.
- Si astenga dai rapporti sessuali se questi causano dolore.
- Dopo sedute di radioterapia nell'area genitale. Attenda che la mucosa irradiata sia completamente guarita.

- Nel caso di un tumore al collo dell'utero o alla vescica si può avere un'emorragia vaginale o un'emorragia quando si urina. Questi disturbi possono aumentare durante i rapporti sessuali. In caso di sanguinamento, si astenga dai rapporti sessuali.
- Durante la chemioterapia, il numero di piastrine nel sangue (trombociti) può diminuire. In questo caso il rischio di emorragia aumenta. Chieda al Suo medico se deve astenersi dai rapporti sessuali. Il sangue verrà analizzato regolarmente durante la chemioterapia.

Tuttavia, in questo periodo non deve rinunciare alla vicinanza fisica, ai massaggi e alle carezze.

Potrò avere un orgasmo dopo i trattamenti?

Dopo il trattamento per il cancro, molte persone possono ancora avere orgasmi, ma potrebbero aver bisogno di nuovi metodi per raggiungerli. Richiede tempo per adattarsi ai cambiamenti nel proprio corpo. Si conceda questo tempo.

Posso avere rapporti anali?

I rapporti anali spesso provocano sanguinamento, lesioni o infiammazioni. Questo rischio può aumentare in presenza di un tumore. La chemioterapia può ridurre il numero di piastrine (trombociti) o di globuli bianchi (leucociti). Se le piastrine sono meno numerose, le emorragie si verificano più facilmente. Se i globuli rossi presenti nel sangue sono pochi, anche le difese immunitarie saranno basse.

Pertanto, il rischio di emorragie, lesioni o infiammazioni diventa maggiore. Se possibile, si astenga dai rapporti anali. Oppure utilizzi preservativi e lubrificanti (vedi p. 23). Se ha dubbi in merito ad alcune pratiche sessuali, ne parli con il Suo medico.

La relazione è a rischio senza sesso?

La Sua guarigione ha la massima priorità. Ciò che unisce la maggior parte delle coppie non è solo il piacere durante un rapporto sessuale. Non si lasci mettere sotto pressione. Se prova vergogna e ha paura, parli con il Suo partner. Se le paure

persistono, è utile rivolgersi a uno psicologo o a un sessuologo. Gli indirizzi e i contatti possono essere richiesti presso la Sua Lega regionale contro il cancro o presso la Linea cancro (vedi da p. 58).

Cercare un partner nonostante un cancro?

Le donne colpite da un tumore riferiscono di essere diventate più consapevoli dei propri bisogni durante la malattia. Scoprono nuovi interessi, praticano sport.

Non è raro che le persone colpite da un tumore diventino più sicure di sé e sappiano meglio che cosa vogliono e che cosa non vogliono in una relazione di coppia.

Tuttavia, rimane l'incertezza della reazione del nuovo partner di fronte alla malattia. Parli delle Sue paure o delle Sue insicurezze con il partner. I cambiamenti fisici (ad es. la mancanza di un seno, una protesi, una stomia) devono essere discussi prima di un contatto fisico con il partner.

Anche il partner deve prima elaborare queste informazioni e ha bisogno di tempo per sé. Ciò che può sembrare un rifiuto potrebbe avere a che fare con le proprie paure e insicurezze. Gli conceda del tempo.

Quanto più naturalmente Lei si confronterà con se stessa, con la propria esperienza di vita e con i propri cambiamenti fisici, tanto più facile sarà per il Suo partner.

Domande sul desiderio di avere figli

Chi si ammala di cancro in giovane età vuole prima di tutto guarire. Tuttavia, i trattamenti antitumorali possono danneggiare gli ovuli. Pertanto, è importante discutere il desiderio di avere un figlio con l'équipe curante prima dei trattamenti antitumorali.

Domande da porre al medico

- Potrò avere figli nonostante i trattamenti contro il cancro?
- Che cosa devo fare se voglio avere dei figli più tardi?
- Quali sono le probabilità di avere figli a partire da ovuli congelati?
- Il trattamento della fertilità influisce sull'efficacia delle terapie contro il cancro?
- Chi si assume i costi dei trattamenti di medicina della fertilità?

Che cosa può fare Lei?

Congelare gli ovuli

La procedura per congelare gli ovuli è la seguente:

- Prima di sottoporsi alle terapie contro il cancro, si riceve un trattamento per la fertilità in un centro specializzato in medicina della riproduzione.
- Si iniettano medicinali per alcuni giorni per stimolare la maturazione degli ovuli nelle ovaie.
- Questi vengono poi prelevati dal medico del centro specializzato.
- Solitamente gli ovuli vengono congelati senza essere fecondati.
- Questa procedura si chiama crioconservazione.

Dopo le terapie contro il cancro

Per avere una gravidanza con gli ovuli congelati, è necessaria l'inseminazione artificiale (FIV o ICSI). Gli ovuli della donna vengono fecondati in provetta utilizzando lo sperma prelevato dal partner. Dopodiché il medico del centro specializzato trasferisce gli ovuli fecondati nell'utero femminile.

Nella serie di podcast «Wissen gegen Krebs», una giovane donna racconta la sua esperienza legata al congelamento degli ovuli (vedi: <https://stiftung-krebsforschung-schweiz-podcast.podigee.io/4-fertilitaet>). I contenuti sono in tedesco.

Congelare il tessuto ovarico

La ginecologa rimuove un'intera ovaia o una parte di essa. L'ovaio rimosso viene congelato. Dopo il trattamento contro il cancro, l'ovaio verrà reinserito nel corpo della donna. Se l'ovaio ricomincia a produrre gli ovuli fino all'ovulazione, è possibile rimanere incinta naturalmente. Ciò significa senza intervento da parte dei medici.

Assumere medicinali

L'oncologo prescriverà dei farmaci per interrompere l'ovulazione. Ciò significa che gli ovuli non maturano. Questi medicinali possono proteggere le ovaie dai danni causati dalle terapie antitumorali.

Tuttavia, i pareri degli scienziati a questo proposito non sono concordi né definitivi. Parli con il Suo medico dell'opportunità di assumere questi farmaci oltre al congelamento degli ovuli.

Trasferimento delle ovaie

L'irradiazione del bacino può danneggiare le ovaie. Per questo motivo, a volte queste vengono spostate verso l'alto e lateralmente per proteggerle da eventuali danni. Tuttavia, i medici eseguono questo intervento molto raramente. Il Suo medico sarà in grado di spiegarle le ragioni per le quali il trasferimento delle ovaie è indicato nel Suo caso.

Che cosa paga l'assicurazione sanitaria?

In Svizzera, l'assicurazione sanitaria di base copre i costi del congelamento degli ovuli (crioconservazio-

ne) per cinque anni. Per ottenere il rimborso bisogna avere però meno di 40 anni. Tutti gli altri trattamenti per la fertilità (ICSI) dovrà pagarli Lei.

Quando non è più possibile avere una gravidanza ?

Se l'utero è stato rimosso, non è più possibile rimanere incinta. Se la ginecologa ha dovuto rimuovere le ovaie, è possibile rimanere incinta solo con una donazione di ovuli. Finora questo metodo è consentito solo all'estero. Ne parli con il Suo medico.

Domande su gravidanza e cancro

La terapia causa malformazioni negli embrioni?

Dopo la terapia contro il tumore, il rischio di difetti congeniti nel nascituro non sembra aumentare, ma un piccolo rischio residuo non può essere completamente escluso.

Contracezione durante il trattamento

Non dovrebbe rimanere incinta durante la terapia antitumorale. Anche la chemio e la radioterapia influiscono sulla qualità degli ovuli. Per questo motivo potrebbero verificarsi malformazioni nell'embrione del nascituro. Pertanto, pratici una contraccezione efficace sia durante che dopo la terapia.

Una gravidanza dovrebbe essere pianificata per il periodo successivo al completamento delle terapie.

Ha domande sulla pianificazione familiare? Ne parli con il Suo medico.

Cancro e gravidanza

La medicina ha fatto grandi progressi nel trattamento delle donne in gravidanza affette da un cancro. Alcune donne iniziano le terapie anticancro solo dopo la gravidanza. Tuttavia, alcune persone hanno bisogno di un trattamento immediato. Molte donne con una malattia tumorale riescono a proseguire la gravidanza nonostante il bisogno immediato di una terapia.

Il trattamento che i medici consigliano a una donna incinta dipende da caso a caso.

- In quale settimana di gravidanza si trova la donna quando le viene diagnosticato il tumore?
- A che stadio è il cancro?
- Quanto aggressivamente cresce il tumore?

L'équipe curante valuta attentamente i rischi sia per la madre che per il nascituro.

L'intervento chirurgico, la radioterapia e la chemioterapia possono danneggiare il feto, ma non necessariamente. Le malformazioni nel nascituro sono molto rare e si verificano prevalentemente nelle donne che si trovano nel primo trimestre di gravidanza.

Non tutti gli ospedali sono attrezzati per il trattamento di donne incinte malate di cancro. Chieda quanta esperienza ha la Sua équipe curante e, se lo ritiene utile, chieda un secondo parere medico.

Qui può leggere la storia di Fabienne Bartholdi, alla quale è stato diagnosticato un tumore durante la gravidanza:

<https://www.legacancro.ch/il-cancro/la-mia-storia-con-il-cancro/fabienne-cancro-durante-la-gravidanza-1#>

Relazione di coppia e vita sessuale

Relazione di coppia

Le coppie sono legate da molto più dell'atto sessuale in sé. Ci sono molti modi per dimostrare il proprio amore al partner, per sentirsi legati e vicini. Le cose che uniscono sono, ad esempio, la fiducia, gli interessi comuni, il rispetto, la tenerezza, un atteggiamento simile nei confronti della vita, l'umorismo e molto altro.

Cambia la relazione durante la malattia?

Il cancro cambia inevitabilmente la relazione di coppia. Forse i compiti devono essere ridistribuiti. Se ci sono dei bambini, questi devono essere assistiti e accompagnati instancabilmente. Il più delle volte bisogna fare i conti con una nuova vita quotidiana. Questo può essere estenuante perché tutta la famiglia deve abituarsi.

Molte persone con il cancro sono fisicamente indebolite dalle terapie antitumorali e hanno bisogno di un maggiore supporto per le faccende domestiche, la cura dei bambini o persino per l'igiene personale. Questo cambia i ruoli in una rela-

«Da quando ho ricevuto la diagnosi di cancro, riusciamo ad avere rapporti sessuali solo raramente. Questo mi pesa! Mi sento sotto pressione perché penso di dover offrire una prestazione sessuale al mio partner. A volte provo dei sensi di colpa a causa della mia lunga malattia e della terapia. Allo stesso tempo, voglio prima rielaborare le esperienze legate al trattamento del cancro. Per questo avrei bisogno di tempo per me stessa. La nostra relazione di coppia resiste?»

zione. Il Suo partner potrebbe sentirsi impotente e chiedersi come affrontare questo, oltre a tutto il resto. I conflitti non espressi nel rapporto di coppia possono mettere a dura prova la relazione.

Le donne con un tumore raramente sentono il bisogno di avere rapporti sessuali nel periodo dei trattamenti. Al contrario, desiderano vicinanza e tenerezza. Altre desiderano semplicemente conversare, trascorrere delle serate rilassanti o fare una passeggiata insieme.

Altre donne affrontano la situazione rimanendo da sole con loro stesse. Per questo hanno bisogno di tempo per stare con se stesse.

Che cosa può fare Lei o il partner?

Si prenda il tempo necessario

Non c'è una frequenza giusta o sbagliata per quanto riguarda i rapporti sessuali con il proprio partner. Soprattutto se il Suo corpo o le Sue sensazioni sono cambiati, potrebbe volerle esplorare prima da sola (vedi «Autoerotismo» p. 19 e «Cura del corpo e cosmesi» p. 31). Dica al Suo partner che cosa Lei fa stare bene ora. Non permetta che il partner o altre persone esercitino pressione su di Lei.

Coinvolgere amici e familiari

Non abbia paura a chiedere aiuto e consulenza. Non è possibile continuare la propria vita quotidiana allo stesso modo di prima. Soprattutto se ha dei figli, chieda aiuto ad amici e parenti. Se non ha amici e parenti vicini a cui chiedere aiuto, contat-

ti la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro per ottenere sostegno e consulenza (vedi p. 58).

Se si fa aiutare nelle faccende quotidiane, si alleggerisce anche la tensione della coppia. Il Suo partner avrà meno la sensazione di dover organizzare e fare tutto da solo.

Anche il partner ha bisogno di tempo

Anche il partner è coinvolto emotivamente nella Sua situazione. Ha paura di perdere la persona amata. Spesso non è sereno e ha bisogno di trascorrere del tempo da solo per elaborare queste sensazioni. A ciò si aggiungono le nuove mansioni della vita quotidiana.

Forse il Suo partner non vuole arregarle dolore e ha paura di toccarla.

Questo potrebbe sembrarle forse come un rifiuto. Se il Suo partner tende a isolarsi, parli con lui. Se lui è insicuro, Lei può mostrargli quali gesti e tocamenti Lei arrecano piacere.

Pensi insieme a lui come trascorre amorevolmente del tempo insieme al di fuori della vita sessuale (ad esempio, avere piccole attenzioni, comprare fiori, fare complimenti).

Le seguenti domande sono per Lei e per il Suo partner. Possono aiutarvi a riconoscere i vostri bisogni. Forse sono utili per iniziare una conversazione.

Domande da rivolgere a se stesse

Come era la vita sessuale prima della malattia?

- Come vivo la vita sessuale prima della malattia? Provi a descriverla.
- Sono soddisfatta della nostra vita sessuale?
- Che cosa mi è piaciuto?
- Che cosa non mi è piaciuto?
- Quanto spesso abbiamo avuto rapporti sessuali?
- Possiamo provare piacere e godimento anche senza avere rapporti sessuali?
- Quanto era importante la vita sessuale per noi prima della malattia?
- Abbiamo parlato della nostra vita sessuale in passato?

Come è la situazione oggi?

- Sono soddisfatta della nostra vita sessuale?
- Mi fido del mio partner? Ho paura di essere rifiutata?
- Che cosa mi spaventa?
- Che cosa mi fa stare bene? (che cosa mi provoca dolore?)
- Che cosa trovo di attraente in me stessa?
- Come sto affrontando i cambiamenti del mio corpo?
- Che cosa desidero fare? Di che cosa ho bisogno per avere una vita sessuale appagante?
- Quali tocamenti o fantasie mi eccitano sessualmente? Questi sono cambiati a causa della malattia?
- Che cosa smorza la mia eccitazione sessuale?

Domande sulla relazione di coppia

Pronta a provare cose nuove?

- Voglio cambiare qualcosa nella nostra vita sessuale?
- Che cosa significa questo per il mio partner?
- Sono disposta a provare cose nuove?

Come ci relazioniamo a vicenda?

- Che cosa ci unisce? Interessi comuni, tenerezza, amicizia, denaro?
- Come sta il mio partner?
- Che cosa si aspetta da me?
- Si percepisce una certa distanza tra di noi?
- La nostra relazione è cambiata dopo la malattia?
- Usiamo un linguaggio comune per quanto riguarda la vita sessuale?
- Quali sono i nostri bisogni a livello sessuale? Ci sono punti in comune? Quali sono gli aspetti che ci differenziano? Come affrontiamo queste cose?

Desidero una consulenza e altre informazioni

La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro

Consiglia, accompagna e sostiene le persone colpite e i loro familiari. Cosa offre la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro?

- La possibilità di avere colloqui personali.
- Un aiuto pratico per risolvere problemi assicurativi e finanziari o organizzativi, come la custodia dei bambini.
- Un aiuto a compilare le direttive anticipate del paziente.
- Numerose offerte di corsi e gruppi di autoaiuto.
- L'indirizzamento a vari specialisti, per esempio nei campi della dietetica, delle medicine complementari, della psiconcologia, del trattamento dei linfedemi o della sessuologia.

Linea cancro 0800 11 88 11

Una consulente specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande su tutti gli aspetti legati al cancro e alle possibilità per affrontarlo. Può parlare con lei delle Sue paure e incertezze, e di come sta vivendo la situazione. Inoltre, la consulente Le fornirà i recapiti degli ospedali e dei centri oncologici nelle Sue vicinanze specializzati nel trattamento della Sua malattia.

La chiamata e la consulenza sono gratuite. Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo helpline@legacancro.ch o tramite Skype (krebstelefon.ch). Il servizio Skype è disponibile in tedesco e francese.

Cancerline: la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti hanno la possibilità di chattare con una consulente nel sito www.legacancro.ch/cancerline (orari: lunedì-venerdì, ore 11-16). Ha domande sulla malattia o desidera semplicemente parlare con qualcuno sul Suo stato d'animo? La chat è uno strumento ideale per farlo.

Linea Stop tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzate Le forniscono informazioni, La motivano al cambiamento e, se lo desidera, La seguono nel processo di disassuefazione dal fumo, richiamandola gratuitamente. Per saperne di più, consulti il sito: www.rauchstopplinie.ch.

Corsi

Le Leghe cantonali e regionali contro il cancro organizzano corsi in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro e i loro familiari: www.legacancro.ch/corsi.

Altri malati di cancro

Intrattarsi con persone accomunate da uno stesso vissuto e sapere come gestiscono situazioni particolari può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli.

Può discutere le questioni che Le stanno a cuore in un forum online, come quello moderato dalle consulenti della Linea cancro: www.forumcancro.ch.

Un luogo fisico dove scambiare le proprie esperienze è un gruppo di autoaiuto. Spesso è più facile aprirsi con persone che stanno vivendo una situazione simile.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi di parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze e sull'offerta di corsi per malati di cancro e i loro familiari. Sul sito www.autoaiutosvizzera.ch può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona.

Servizi di assistenza a domicilio per pazienti oncologici

I servizi di assistenza domiciliare sono offerti da personale qualificato per l'assistenza e le terapie a domicilio. Alcuni cantoni dispongono di servizi specializzati per le persone colpite dal cancro. Questi hanno nomi diversi in ogni

Cantone (ad esempio, Hospice, Onko-Spitex, Spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Si informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di consulenza dietetica e nutrizionale. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, in generale, collaborano con i medici e sono membri dell'associazione di categoria:

Associazione svizzera delle dietiste e dei dietisti (ASDD)
Altenbergstrasse 29
Casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un dietista diplomato: www.svde-asdd.ch (in tedesco e francese).

palliative.ch

L'Associazione Svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo sostiene le persone che hanno un cancro incurabile. Ogni persona dovrebbe beneficiare di una buona qualità della vita fino alla fine.

La rete di palliative.ch assicura che le persone ammalate possano ricevere un'assistenza e una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative.ch
Kochergasse 6
3011 Berna
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

La mappa di palliative.ch fornisce una panoramica delle offerte in Svizzera che soddisfano gli elevati standard di qualità per le cure palliative: www.cartepalliative.ch/carte.

Équipe curante

L'équipe curante Le consiglia cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Chieda anche quali sono le misure che possono aiutarla e facilitarle la guarigione. L'équipe curante include i professionisti che La assistono, curano e sostengono durante la malattia.

Sostegno psiconcologico

Uno psiconcologo è uno specialista che aiuta le persone colpite e i familiari a gestire ed elaborare le conseguenze psichiche di un cancro.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psiconcologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali o spirituali). L'essenziale è che abbiano seguito un perfezionamento in psiconcologia. All'indirizzo www.legacancro.ch/psicooncologia trova i recapiti degli psiconcologi nelle Sue vicinanze.

Breast Care Nurses

In alcuni ospedali, una Breast Care Nurse (BCN) è membro del team di cura. Questa infermiera ha una specializzazione aggiuntiva per assistere le donne con cancro al seno. Funziona da collegamento tra i diversi specialisti e coordina il trattamento. La BCN segue le pazienti dalla diagnosi fino all'assistenza dopo l'operazione. È un punto di contatto chiave che offre anche supporto emotivo. Inoltre, la BCN rappresenta le preoccupazioni delle pazienti. Sarà presente durante le consulenze tra i medici e le pazienti e parteciperà ai tumor boards.

Costi dei trattamenti

L'assicurazione sanitaria di base copre i costi degli esami di accertamento, del trattamento e delle conseguenze dovute al cancro.

L'assicurazione complementare si assume i costi di altri servizi come il reparto privato in ospedale. I servizi non medici (ad esempio, consulenza nutrizionale, fisioterapia, consulenza e terapia sessuale) devono essere prescritti da un medico. Se la compagnia di assicurazione sanitaria non paga uno di questi trattamenti, il medico deve informarla in anticipo. S'informi in anticipo presso la Sua compagnia assicurativa.

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Alimentazione e cancro**
- **Attività fisica e cancro**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Il cancro del collo dell'utero e le lesioni precancerose**
- **Il cancro del corpo dell'utero**
- **Il cancro del seno**
- **Il cancro dell'ovaio**
- **Il cancro ereditario del seno e dell'ovaio**
- **Il linfedema dopo un cancro**
- **Il movimento fa bene**
- **Ileostomia e colostomia**
- **L'urostomia**
- **La chirurgia dei tumori**

- **La fatigue da cancro**
- **La radioterapia**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
- **Quando anche l'anima soffre**
- **Riabilitazione oncologica**
- **Ricostruzione del seno e protesi mammarie esterne**

Presso la Lega contro il cancro trova ulteriori opuscoli dedicati a singoli tipi di cancro, a trattamenti specifici e alla gestione della malattia. Tutti gli opuscoli sono gratuiti e disponibili anche in forma elettronica. Sono offerti dalla Lega svizzera contro il cancro e dalle Leghe cantonali o regionali contro il cancro. Ciò è possibile soltanto grazie alla generosità dei donatori.

Modalità di ordinazione

- Lega contro il cancro del Suo Cantone
- Telefono 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli



Può leggere e ordinare tutti gli opuscoli online.

Il Suo parere ci interessa

Può esprimere la Sua opinione su questo opuscolo compilando il questionario che trova in fondo all'opuscolo o sul sito www.legacancro.ch/la-sua-opinione-conta. La ringraziamo per il Suo interesse.

Opuscoli di altre organizzazioni

«**La sessualità nel malato oncologico**», a cura dell'associazione Aimac. Disponibile sul sito: www.aimac.it/libretti-tumore.

«**Terapia oncologica nell'ambito di uno studio clinico**», a cura del Gruppo svizzero di ricerca clinica sul cancro. Scaricabile dal sito: www.sakk.ch.

Lecture consigliate

«**Sessualità e cancro: se la malattia mina l'identità femminile**», a cura della Fondazione AIRC. Disponibile al sito: www.airc.it/cancro/affronta-la-malattia/la-fase-delle-terapie/sexualita-femminile.

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca dove è possibile prendere in prestito gratuitamente libri sul cancro. Si informi presso la Lega del Suo Cantone.

Informazioni su Internet

Offerte della Lega contro il cancro

www.forumcancro.ch

Forum online della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch

Sito web ufficiale della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/cancerline

Chat di consulenza della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/corsi

Corsi per persone ammalate e familiari.

www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica

Offerte di riabilitazione oncologica in Svizzera.

www.legacancro.ch/psicooncologia

Per trovare uno psicooncologo nelle vicinanze.

Informazioni in italiano

www.autoaiutosvizzera.ch

Recapiti di gruppi di autoaiuto nelle vicinanze per persone colpite e familiari.

www.fertionco.ch

Informazioni su fertilità e cancro.

www.gdk-cds.ch

Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità CDS.

www.kofam.ch/it

Ufficio federale della sanità pubblica: ricerca sull'essere umano in Svizzera.

Informazioni in tedesco e/o francese

www.avac.ch

Associazione «Apprendre à vivre avec le cancer»: corsi per persone colpite e i loro familiari.

www.kinderkrebshilfe.ch

Organizzazione di autoaiuto Kinderkrebshilfe con sede a Olten (SO).

www.palliative.ch/it

Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo.

www.psychoonkologie.ch

Società svizzera di psiconcologia.

Informazioni in inglese

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancerresearchuk.org

Cancer Research UK.

www.macmillan.org.uk

Macmillan Cancer Support.

Workshops, corsi e seminari

www.lgfb.ch

Look Good Feel Better

www.mann-frau.com

Seminari e training per coppie

<https://sexologicalbodywork.ch>

Seminari e corsi per diversi tipi di massaggi

Sexy shops

www.lovox.ch

Sexy shop con sede a Wangen an der Aare

www.femintim.ch

Articoli erotici per donne

www.sensuelle.ch

Sexy shop con sede a Zurigo

Massaggi erotici

<https://dakinimassage.ch>

Massaggi erotici per coppie

www.loval.ch

Massaggi tantra con sede a Berna

www.sensualbodywork.ch

Diversi tipi di massaggi con sede a Wohlen AG

I miei appunti

A large rectangular area with a light pink background and horizontal red lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

Opuscoli della Lega contro il cancro

(titoli scelti)

La fatigue da cancro



Edizione 2022

Numero articolo: 031028012111

Attività fisica e cancro



Edizione 2021

Numero articolo 031027013111

Alimentazione equilibrata



Edizione 2017

Numero articolo 033621011111

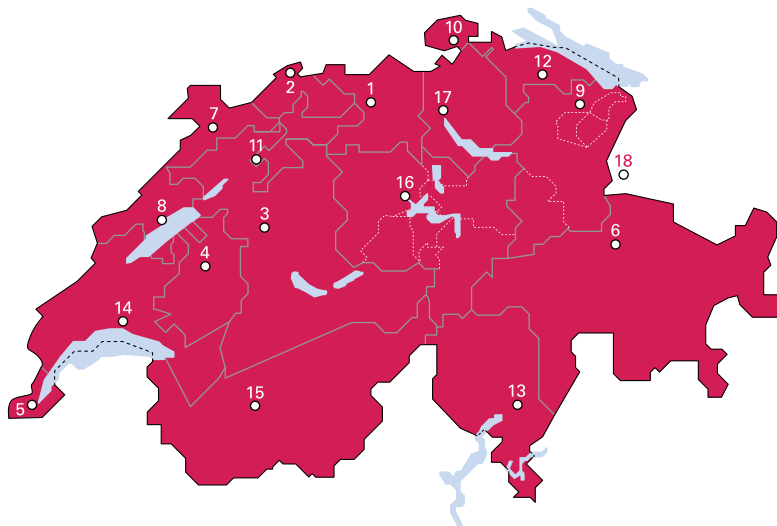
Quando anche l'anima soffre



Edizione 2014

Numero articolo 031022012111

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



1 **Krebsliga Aargau**

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 **Krebsliga beider Basel**

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 **Krebsliga Bern**

Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsslgabern.ch
www.krebsslgabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 **Ligue fribourgeoise contre le cancer**

Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 **Ligue genevoise contre le cancer**

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 **Krebsliga Graubünden**

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsslga-gr.ch
www.krebsslga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 **Ligue jurassienne contre le cancer**

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 **Ligue neuchâteloise contre le cancer**

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 **Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL**

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsslga-ostschweiz.ch
www.krebsslga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

- 10 Krebsliga Schaffhausen**
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2
- 11 Krebsliga Solothurn**
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7
- 12 Krebsliga Thurgau**
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0
- 13 Lega cancro Ticino**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6
- 14 Ligue vaudoise contre le cancer**
Avenue d'Ouchy 16
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y
- 15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
IBAN CH 73 0900 0000 1900 0340 2
- 16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5
- 17 Krebsliga Zürich**
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5
- 18 Krebshilfe Liechtenstein**
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1
- Lega svizzera contro il cancro**
Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9
- Opuscoli**
Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli
- Forum**
www.forumcancro.ch,
piattaforma virtuale della
Lega contro il cancro
- Cancerline**
www.legacancro.ch/
cancerline, la chat sul cancro
per bambini, adolescenti
e adulti
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00
- Skype**
krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00
- Linea stop tabacco**
Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi
al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00
- Le siamo molto grati del Suo sostegno.**

Uniti contro il cancro

**Linea cancro
0800 11 88 11**

lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

La Lega contro il cancro s'impegna affinché...

- ... meno persone si ammalino di cancro,
- ... meno persone soffrano e muoiano di cancro,
- ... più persone possano essere guarite dal cancro,
- ... le persone malate ed i loro familiari vengano ascoltati e aiutati in tutte le fasi della malattia e nella morte.

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.

**I nostri opuscoli
sono disponibili
gratuitamente
solo grazie
alle donazioni.**

**Donate ora
con TWINT:**



Scansionare il codice
QR con l'app TWINT.



Inserire l'importo e con-
fermare la donazione.



Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.