

PSICOLOGIA

Al contrario di ciò che si pensa la salute sessuale non passa solo attraverso il fisico. Diritti e doveri giocano un ruolo fondamentale.



L'importante è che ci sia sempre consenso (nella foto: un'altra angolazione del famoso bacio a Time Square. Scatto di Victor Jorgensen)

WIKIPEDIA

Salute sessuale da corpo e mente

Fabio Ratti, Psicologo e Psicoterapeuta ATP/FSP, Sessuologo Clinico

In un periodo storico in cui si parla frequentemente di sessualità o in qualche modo ne siamo a contatto attraverso diversi canali comunicativi quali internet, social media, televisione e tanti altri, è importante orientarsi tra strumentalizzazione e informazione. Questi canali, infatti, seppur possano essere una preziosa fonte d'informazione, possono anche disorientare o estremizzare alcuni concetti fondamentali come il benessere e la salute sessuale.

La salute sessuale

Quando si parla di salute sessuale, ad esempio, sin da subito siamo portati a pensare alle malattie sessualmente trasmissibili, a quello che viene chiamato "sesso sicuro" e questo, seppur giustissimo e di fondamentale importanza, non è l'unico aspetto da tenere in considerazione. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2006), definisce la salute sessuale come segue: "la salute sessuale è uno stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale legato alla sessualità; non riducibile all'assenza di malattie, disfunzioni o infermità. La salute sessuale richiede un approccio positivo e rispettoso alla sessualità e alle

relazioni sessuali, così come la possibilità di avere esperienze sessuali piacevoli e sicure, libere da coercizioni, discriminazioni e violenza. Per far sì che la salute sessuale venga raggiunta e mantenuta, i diritti sessuali di ognuno devono essere rispettati, protetti e soddisfatti".

Da questa definizione è possibile quindi effettuare un importante ampliamento rispetto alla salute sessuale, non solamente riducibile all'assenza di problematiche mediche legate alla fisicità. Essa presuppone infatti uno stato di benessere fisico, emotivo, psicologico e in qualche misura sociale in quanto uno degli aspetti riguarda i diritti sessuali e il loro rispetto. Dalla definizione sopra citata, il raggiungimento di una buona salute sessuale richiede agli individui un approccio positivo e rispettoso alla sessualità e alla possibilità che ognuno possa sperimentare in sicurezza, liberi da coercizioni e violenza. Ecco l'importanza dell'educazione alla comunicazione, all'attenzione dell'altro e di sé e al consenso reciproco, per poter permettere alle persone coinvolte di vivere momenti piacevoli e sicuri. L'assenza di uno di questi concetti fondamentali potrebbe condurre a episodi problematici o, addirittura, violenti in cui risvolti psicologici possono essere diversi. Situazioni non gradite possono tradursi in stati d'ansia o provocare a loro

volta delle disfunzioni sessuali, esperienze più gravi come coercizione o violenza possono portare a una sofferenza ancora più impattante, causando dolore anche a lungo termine sia a livello individuale che relazionale. Ricordando quindi che il consenso è uno degli elementi fondamentali della salute sessuale, esso non deve mai essere dato per scontato e può essere revocato in qualsiasi momento dalla persona che lo ha concesso, e questo non dà nessun diritto alle altre persone di prevaricare su noi stessi o sul nostro volere.

Diritti sessuali

La dichiarazione dei diritti sessuali è stata stilata nel 2008 dalla World Association for Sexual Health (WAS). L'associazione riafferma che la sessualità è un aspetto centrale dell'essere umano nell'arco di vita e comprende il sesso, l'identità, i ruoli di genere e l'orientamento sessuale. La sessualità può essere sperimentata ed espressa attraverso pensieri, fantasie, desideri, comportamenti, pratiche e relazioni. Tutte queste dimensioni possono essere incluse in questo ambito anche se non tutte vengono espresse o sperimentate da tutti gli individui. La dichiarazione riconosce che i diritti sessuali sono diritti umani e ne racchiude i principi in 16 punti principali.

Non è possibile in così poche righe scendere nel dettaglio di ogni singolo aspetto, ma è necessario focalizzare l'attenzione sull'importanza della tematica e sulla sua complessità. Ma perché, parlando di sessualità, è importante anche parlare di salute sessuale e di diritti sessuali?

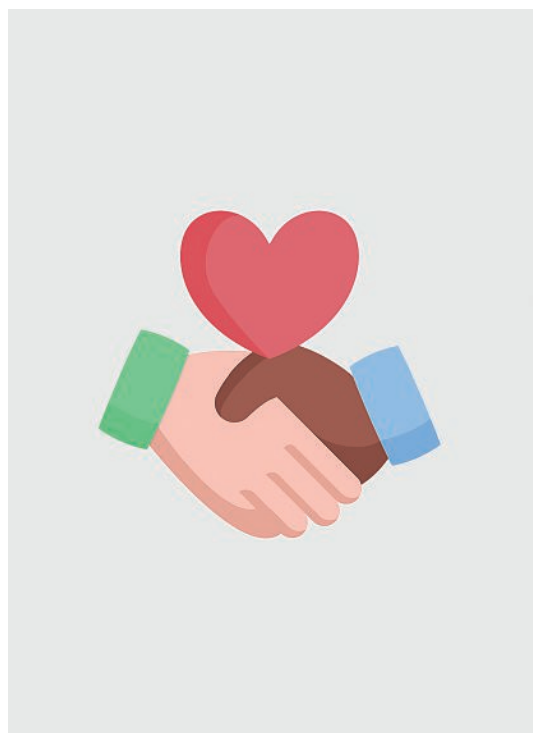
Il fatto stesso che vi siano dei diritti da rispettare e quindi da conoscere implica la necessità di una buona comunicazione e di spazi di educazione sessuale a più livelli. Gli individui dovrebbero poter essere nella condizione di conoscere e approfondire i limiti verso sé stessi e le altre persone. Diventa quindi importante l'educazione sessuale intesa come conoscenza più ampia e comprensiva degli aspetti del diritto e del benessere ma anche un'educazione alla sessualità intesa come conoscenza di sé e del proprio corpo, di tutta la sfera sia sessuale che relazionale e di intimità.

E il piacere?

Parlando di sessualità non possiamo dimenticare l'area del piacere. Anche in quest'area l'accrescimento di consapevolezza può portare ad un incremento del piacere. Conoscersi e conoscere il proprio corpo, i propri gusti, poter esplorare la propria dimensione del piacere e cogliere i segnali che il nostro corpo ci manda (anche se non sempre siamo "sintonizzati" all'ascolto di questi segnali) può aumentare via via la nostra conoscenza riguardo cosa ci piace o non ci piace. Poter affiancare all'ascolto del corpo la comunicazione verso il partner potrebbe portare ad incrementare il piacere o la sensazione di poter vivere delle esperienze gradite. In una relazione libera, la consapevolezza individuale, il rispetto verso l'altro e la comunicazione sono gli ingredienti per una buona salute sessuale.

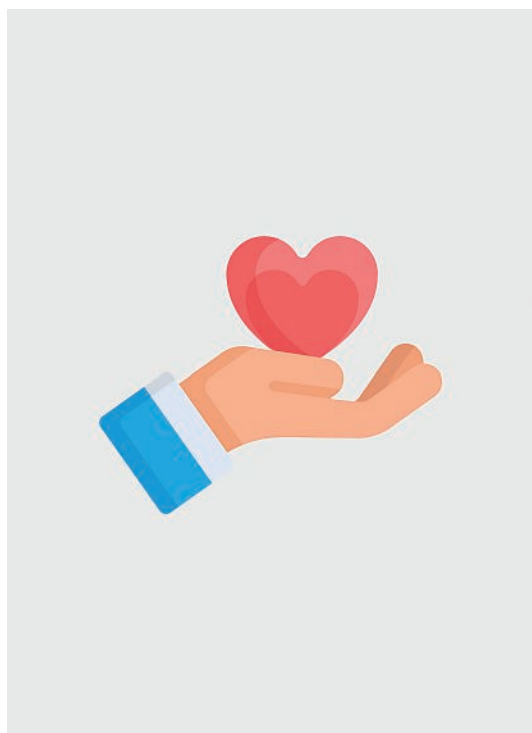
La consapevolezza

Come affermato dalla World Association for Sexual Health, "la sessualità è un aspetto centrale dell'essere umano nell'arco di vita" e "la sessualità è influenzata dall'interazione di fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici, culturali, legali, storici, religiosi e spirituali". Di conseguenza parlare di sessualità, significa occuparsi di un aspetto centrale dell'essere umano, un aspetto che ha la sua parte di contributo alla salute psicofisica degli esseri umani. Per questo, educare alla salute sessuale e incrementarne la conoscenza individuale e relazionale, significa poter contribuire alla costruzione del benessere personale.



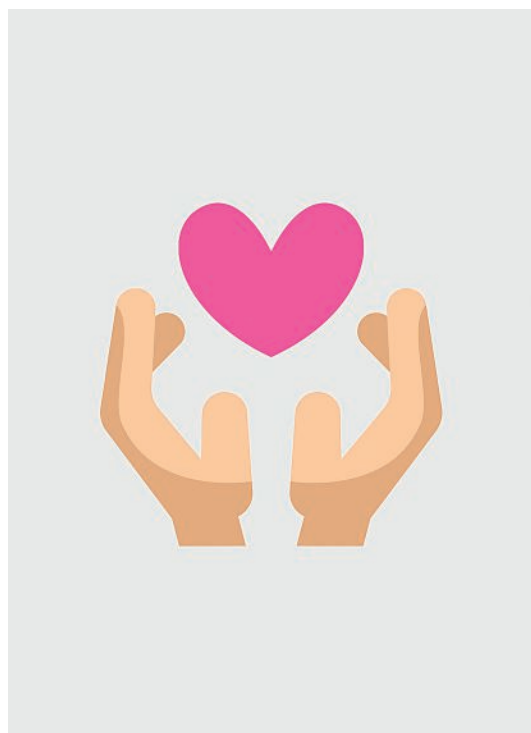
Rispetto

DEPOSITPHOTOS.COM



Consapevolezza

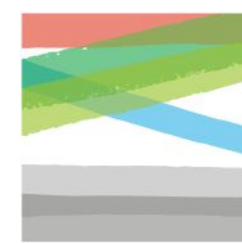
DEPOSITPHOTOS.COM



Comunicazione

DEPOSITPHOTOS.COM

In collaborazione con:



atp

associazione
ticinese
psicologi