

Salute sessuale: cosa si intende?

di Giuliana Sarteur



La salute sessuale è uno stato di benessere fisico, emotivo e sociale relativo alla sessualità, non consiste nella semplice assenza di malattie, disfunzioni o infermità. La salute sessuale richiede un approccio positivo e rispettoso alla sessualità e alle relazioni sessuali con la possibilità di fare esperienze piacevoli e sicure, libere da coercizioni.

Nel mondo animale l'istinto riproduttivo e alimentare sono i cardini della sopravvivenza. Per l'uomo e la donna le cose sono più articolate e complesse: è possibile praticare il digiuno come atto rituale e si può rinunciare al sesso come atto di castità, come atto ideale di vita che tende alla sublimazione del suo presunto lato istintuale.

Tuttavia il sesso rappresenta un momento di intenso piacere fisico, la modalità con cui l'individuo esce da se stesso per unirsi ad una dimensione più allargata ove incontra l'altro. Così l'atto sessuale diventa la metafora, la manifestazione del mito androgino dell'uomo-donna uniti in un tutt'uno che simboleggia il superamento degli opposti.

Il sesso è così energia, è fantasia, è vitalità: l'esperienza sessuale prevede l'attivazione del sistema cognitivo, emotivo e comportamentale.

Il cognitivo comprende tutte le conoscenze dovute all'esperienza, le informazioni ricevute ed i valori fondamentali dell'individuo, come cioè si considerano sesso, amore, intimità e convinzioni personali sui ruoli sessuali. Il sistema emotivo racchiude tutte le emozioni e le sensazioni che l'intimità può scatenare ed è fortemente condizionato dal sistema cognitivo. Il sistema comportamentale include le azioni vere e proprie che sono fortemente condizionate dagli altri due sistemi.

Convinzioni negative sulla sessualità o esperienze traumatiche evocheranno così emozioni e comportamenti disfunzionali.

Per attivare in senso positivo questi sistemi è altresì fondamentale la conoscenza del corpo: avere un buon rapporto con lo stesso e capacità di accettazione di pregi e difetti in una società che purtroppo costantemente propone canoni fisici anche a livello più intimo (esempio labioplastica delle piccole labbra vulvari).

La conoscenza di possibili malattie a trasmissione sessuale, la necessità di avere a disposizione una contraccezione sicura eviterà soprattutto da parte dei più giovani comportamenti a rischio che inevitabilmente potrebbero lasciare un segno profondo nel loro vissuto come l'aborto oppure una maternità da adolescenti. Il ruolo delle famiglie, degli educatori e dei sanitari è fondamentale per trasmettere conoscenze, intercettare dubbi e gestire situazioni di disagio che possono compromettere lo sviluppo di individui consapevoli, in grado di fare scelte serene e gratificanti.

Come cambierà la sessualità nel tempo insieme al corpo, maschile e femminile?

- la lubrificazione in menopausa determinerà una risposta più lenta
- l'erezione maschile dopo i 40/60 anni si manifesterà con un tempo diverso
- come calerà il desiderio e quanto sarà rilevante
- quali farmaci potranno influire negativamente sul desiderio

- come la mancanza di desiderio potrà condizionare la vita e la relazione
- quanto è importante a questo proposito privilegiare atteggiamenti salutisti evitando eccessi come fumo ed alcol che agiscono direttamente sulla capacità riproduttiva nella femmina ed erettile nel maschio.