

LA SESSUALITA': PARLIAMONE!

Parlare di sessualità è utile, informativo, conoscitivo, rassicurante. E' superare la vergogna, il timore, il pudore, la censura di esprimere un vissuto personale e/o relazione che ci provoca disorientamento, confusione, perplessità, ansia. Non sappiamo utilizzare un linguaggio adeguato per raccontare quel che proviamo, sentiamo e desideriamo, perché spesso la sessualità è considerata un tabù, un qualcosa da sussurrare, da evitare di raccontare, al partner, agli amici, ai genitori, ai figli.

La sessualità fa parte della nostra storia di vita, fin da quando i nostri genitori hanno scoperto di aspettarci, hanno iniziato a immaginare il nostro sesso, "sarà femmina, sarà maschio", e fantasticare sulle infinite possibilità che avremmo potuto avere a seconda del nostro sesso di genere. Per i primi anni ci hanno fatto credere che le femmine hanno la "patata" ed i maschi il "pisello", che i bimbi nascono "sotto il cavolo" o "li porta la cicogna", per poi passare a spiegazioni un po' più specifiche dicendo che mamma e papà si sono voluti tanto bene ed il papà ha messo un semino nella pancia della mamma, per 9 mesi quel semino è cresciuto fino a diventare un neonato e poter venire al mondo.

Ripensare a quel periodo fa sorridere, provare tenerezza e un po' di malinconia per anni in cui gli impulsi sessuali erano ancora latenti. Arriva l'adolescenza, grande "caos" fisico e psichico; non sono più un bambino, non sono ancora una donna o un uomo, ma il mio corpo mi fa provare sensazioni che forse mai avevo provato prima. Le assecondo? Sarà giusto o sbagliato? A che età è possibile fare "certe cose"? Nonostante i dubbi e le insicurezze incontriamo una persona per la quale proviamo interesse, curiosità, attrazione, desiderio, ci sentiamo bene con lui/lei, ci fa stare bene. Iniziamo una relazione sentimentale e sessuale, formiamo una coppia, tutto "funziona" bene; condividiamo progetti per il nostro futuro e decidiamo di avere un figlio, creare una famiglia. Riusciamo, non riusciamo, come cambiano i nostri rapporti sessuali rispetto alla nascita di un bimbo, e/o se non arriva? Sto invecchiando... sono in menopausa, "tutto tace", gli uomini sono più fortunati; è realmente questo che avviene?

Il benessere sessuale è parte integrante del benessere della persona, coinvolge tutti i sensi, tutto il corpo, non solo l'area genitale. La sessualità è piacere, relazione, esplorazione reciproca, comportamenti, conoscenza, accettazione, libera espressione dell'essere umano nella sua complessità. Sono coinvolti fattori psicologici-sociali-culturali, le identità e i ruoli di genere, l'orientamento sessuale, l'eroticismo, l'intimità e la riproduzione.

Se ne può parlare serenamente, per permettere un'attenzione su problemi della sessualità che altrimenti rimarrebbero "inesplorati", in quanto riveste un ***aspetto centrale dell'essere umano lungo tutto l'arco della sua vita***.

Dott.ssa Michela Bolis

Psicologa, Psicoterapeuta e Consulente Sessuale