



Salute Sessuale e benessere dell'individuo

A cura di Francesca Digiulio – Commissione AME Andrologia

Introduzione ed inquadramento

Il 4 settembre è stata celebrata la Giornata internazionale del Benessere Sessuale promossa dalla Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Tale Giornata, istituita dall'OMS nel 2010, ricorre ogni anno, con l'obiettivo fondamentale di fornire una maggiore consapevolezza sulla salute sessuale in tutto il Mondo. Questa data vuole ricordarci l'importanza che la sessualità ha nel benessere dell'individuo e quindi rinnovare l'importanza della prevenzione e promozione del benessere in questa sfera.

La definizione di **Benessere Sessuale** è stata fornita per la prima volta nel 2006 proprio dall'OMS come *“uno stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale in relazione alla sessualità; non è solo assenza di malattia, 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 coercizione, discriminazione e violenza. Per la salute sessuale, da raggiungere o mantenere, i diritti sessuali di tutte le persone devono essere **rispettati, protetti e messi in atto**”*.

La salute sessuale rientra quindi nel concetto più generale di benessere psico-fisico di un individuo ed è fondamentale non solo durante la vita riproduttiva di un soggetto, ma interessa tutte le età (dall'adolescenza fino all'età avanzata). Il desiderio sessuale è un istinto innato in tutte le persone e, in linea di principio, continua per tutto il corso della vita. Sebbene con l'età cambi la funzione del rapporto sessuale (non più anche correlato alla riproduzione), l'invecchiamento non implica strettamente una diminuzione del piacere o del desiderio sessuale stesso. Nei soggetti di sesso maschile, con l'avanzare dell'età, può venire meno la funzione erettile, ma questo non sempre si associa alla perdita della motivazione sessuale, nè influisce sulla soddisfazione fisica ed emotiva della relazione sessuale. Allo stesso modo, nella donna, il desiderio sessuale può mantenersi pressoché inalterato anche con il sopraggiungere della menopausa.

Definizioni e benessere sessuale

Dalla definizione di Benessere Sessuale pubblicata dall'OMS del 2006 emerge in maniera decisa il concetto di rispetto, piacere, sicurezza e libertà; libertà quindi anche di esprimere il proprio orientamento sessuale e la propria identità di genere.

Il **“Sesso”** è un termine che ha a che fare con diversi concetti: riproduzione, piacere, rappresentazione di sé; fare sesso implica la formazione di un legame, nel senso che può essere un tramite per incontrare, conoscere una persona e attraverso questa intimità formare un legame.

Per poter instaurare una relazione sessuale è fondamentale che un individuo abbia una propria **identità sessuale**, che risulta formata da quattro componenti: identità di genere, espressione di genere, sesso assegnato alla nascita (il “sesso anagrafico con cui nasciamo”) ed orientamento sessuale.

L'identità di genere rappresenta il senso più intimo e profondo di una persona rispetto all'appartenenza a un genere; il **genere** può essere maschio o femmina o anche un altro genere (dobbiamo abbandonare la visione binaria del genere ed abbracciare una concezione più inclusiva di tutte le sfumature possibili dato che sono tutte normali espressioni della personalità di una persona: alcuni si identificano come maschi o come femmine o entrambi o nessun genere o prevalentemente uno rispetto ad un altro). **L'espressione di genere** rappresenta invece il modo in cui un soggetto vuole esprimere la propria appartenenza ad un genere ed è molto condizionata dagli stereotipi di genere che dominano nel periodo storico e dal contesto sociale in cui l'individuo vive.

Infine, secondo l'American Psychological Association, **l'orientamento sessuale** si riferisce a “un **modello stabile di attrazione emotiva, romantica e/o sessuale** verso gli uomini, le donne, o entrambi i sessi. Esso si riflette sul **senso di identità** che una persona sviluppa sulla base di questa attrazione, sui suoi **comportamenti** e sulla **percezione di appartenenza** a un gruppo che condivide la stessa attrazione”.

L'orientamento sessuale non è quindi dicotomico, ma è il risultato di profonde interazioni ambientali, sociali e relazionali.

Vista la complessità dell'argomento, per garantire la Sessualità in ogni sua sfaccettatura è necessario sensibilizzare la società all'argomento e non considerarlo più un Tabù.

Per il Benessere Sessuale è necessario rispettare la libertà di ognuno di noi di vivere la propria Sessualità, abbattendo qualsiasi stereotipo sociale: la sessualità va vissuta, promossa e rispettata in qualsiasi sfaccettatura, a qualsiasi età e priva di qualsiasi tipo di banalizzazione o violenza.

L'Istituto Superiore di Sanità nel documento “*Raccomandazioni per l'Applicazione della Medicina di Genere nella Ricerca Preclinica, Epidemiologica e Clinica*” (https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=124076&fr=n) sottolinea la **necessità di instaurare un approccio sesso e genere specifico anche nella ricerca e nei percorsi di cura** per comprendere a pieno i fattori determinanti la salute e la malattia, garantire una migliore equità nell'accesso alle cure e percorrere la strada di una medicina sempre più personalizzata, basata sulla centralità del paziente nell'assistenza sanitaria.