



# Rubrica del **benEssere**



**Lucia Dalla Vecchia**

*Riprendiamo dopo la pausa estiva la nostra intervista a puntate con il Dottor Giorgio Dolcetta, ginecologo, consulente sessuale e sessuologo clinico di Verona che opera anche nel Vicentino, su temi che riguardano l'affettività e la sessualità. Sono argomenti delicati e a volte difficili da affrontare, per tabù, per retaggio culturale, per paura o incapacità di affrontarli. Spesso viene più "comodo" negare l'evidenza, far finta che la difficoltà, il disagio o il problema non esista. Esserne consapevoli, affrontarlo, invece significa poterlo risolvere e questo porta certamente un beneficio al proprio benessere psicofisico e di conseguenza alla vita personale, di coppia e familiare. Conoscere se stessi per conoscere l'altro. Stare bene con se stessi per stare bene con l'altro.*



## **Quali requisiti deve avere una persona per poter accedere ad una sessualità sana?**

Esperienze di piacere mature e complete possono essere messe in atto da personalità mature, che abbiano una visione unitaria di sé, una percezione oggettiva della realtà, una buona accettazione di sé, una sufficiente

autonomia e che siano spinte da motivazioni di sviluppo e non di carenza.

Sessualità e amore sono estremamente fusi ed il piacere non va cercato per se stesso; è necessario saper tollerare anche l'astinenza sessuale e non avere solo necessità di ciò che è solo sollecitazione sensoriale-motoria. Bisogna non avere necessità di ricercare avventure sessuali ed avere motivazioni di sviluppo relazionale e non di carenza; ci vuole una grande libertà di espressione e non temere di perdere la propria identità sessuale ed il piacere non va mai ricercato per obbligo o per dovere.

## **Nell'intervista precedente avevamo accennato alle tre dimensioni della coppia, passione, impegno ed intimità. Può dirci qualcosa di più su queste tre componenti?**

La passione richiede il contatto fisico, la sessualità, ma necessita di varietà e risente negativamente dell'eventuale monotonia dei comportamenti sessuali. Molti giovani, pur potendo accedere facilmente alla sessualità, idealizzano la coppia come riparatrice delle ferite ricevute dalla famiglia di origine e frequentemente vanno incontro ad aspettative deluse.

L'impegno comporta il fidanzamento, il matrimonio, la capacità di superare momenti difficili, la capacità di trovare un valido compromesso nelle diverse legittime esigenze ed aspirazioni; si tratta di un patto fiduciario ed etico-valoriale, un patto che può essere dichiarato, non deve essere fragile, può essere solo formale, dovrebbe essere assunto, può essere segreto, non deve essere impraticabile o rigido ma praticabile ed andrebbe continuamente aggiornato. L'intimità è una condizione di reciproca conoscenza, condivisione e profonda intesa fra i due partners; secondo *Willy Pasini*, che nel 2009 ha pubblicato "La riscoperta dell'intimità", l'intimità consta di cinque componenti: l'intimità corporea, l'intimità sessuale, l'intimità psicologica, l'intimità intellettuale e l'intimità spirituale. In una coppia sana dovrebbero essere ben rappresentati almeno tre di questi aspetti dell'intimità, che necessita di tempo per costruirsi e rafforzarsi via via che l'unione si consolida.

## **Dottor Dolcetta, qual'è la condizione essenziale per entrare in relazioni intime?**

È necessario percepirsi provvisti di un'identità personale solida e ben definita; l'autonomia individuale e la capacità di amare sono tra loro associate: tanto più una persona ha raggiunto la propria autonomia ed è consapevole di se stessa tanto più è capace di entrare in intimità con l'altro, rispettandone l'unicità. Le ragioni per cui si può rifuggire da relazioni intime possono essere il timore di fidarsi, la paura dell'abbandono, la paura di essere attaccati nelle proprie fragilità, il timore di perdere la propria individualità.