



La sessualità nell'anziano, un bene da preservare

Adele Fabrizi* e Marta Girardi**

*Psicologa, psicoterapeuta, sessuologa, Istituto di Sessuologia Clinica di Roma

**Psicologa, consulente sessuale, Istituto di Sessuologia Clinica di Roma

La sessualità è una componente fondamentale della vita umana, che persiste lungo tutto l'arco di vita, compresa la terza età, nonostante i cambiamenti legati all'invecchiamento. Tuttavia, la società moderna tende a vedere la sessualità degli anziani attraverso pregiudizi e stereotipi, relegandoli a una presunta condizione di asessualità. È in questo contesto che l'*ageismo*, ovvero la discriminazione basata sull'età, rafforza l'idea che l'attività sessuale sia riservata ai giovani, ignorando i benefici fisici, emotivi e psicologici che una vita sessuale attiva apporta anche nella terza età (Fabrizi et al., 2024). Come ben sappiamo, la sessualità non si limita alla prestazione fisica, ma include aspetti relazionali ed emotivi fondamentali per il benessere, e numerose evidenze dimostrano che desiderio e attività sessuale rimangono rilevanti anche in età avanzata, contribuendo in modo significativo al benessere psicofisico e alla qualità della vita degli anziani (Loe, 2012; Ševčíková & Sedláková, 2020).

Per questo motivo, sebbene con l'invecchiamento si verificano inevitabili modificazioni fisiche che possono influenzare la sessualità, non devono essere interpretate come ostacoli insormontabili; nelle donne, ad esempio, la menopausa provoca una riduzione degli estrogeni, che può causare secchezza vaginale e dispareunia, mentre negli uomini il declino del testosterone può portare a difficoltà erettili e una riduzione del desiderio sessuale (Nappi et al., 2019; Jannini e Nappi, 2018). Tuttavia, queste difficoltà possono essere affrontate con terapie ormonali sostitutive, l'uso di lubrificanti vaginali o altri trattamenti mirati, che possono migliorare significativamente la vita sessuale anche in età avanzata (Scavello et al., 2019). Inoltre, sebbene la prestazione fisica possa declinare, gli aspetti emotivi e relazionali della sessualità acquistano sempre più rilevanza, rendendo l'intimità un'esperienza profondamente significativa e soddisfacente (Cesa-Bianchi e Cristini, 2009). Infatti, la sessualità può essere un canale attraverso cui i partner si comunicano affetto e desiderio, rafforzando il legame emotivo e aiutando a gestire le difficoltà legate all'invecchiamento, come le malattie croniche. Inoltre, essa contribuisce a preservare l'autostima e a mantenere un'immagine positiva del proprio corpo, aiutando gli anziani a sentirsi accettati e valorizzati, nonostante i cambiamenti fisici inevitabili dell'età (Giraldi et al., 2024).

La chiave per mantenere una vita sessuale appagante nella terza età risiede proprio nella capacità di comunicazione tra i partner. Discutere apertamente delle proprie esigenze, desideri e difficoltà sessuali è fondamentale per superare le barriere fisiche e psicologiche che l'invecchiamento può comportare (Nicolosi et al., 2004). Le coppie che riescono a comunicare apertamente su questi temi sono in grado di adattarsi ai cambiamenti inevitabili, esplorando nuove modalità di intimità e piacere. Infatti, con l'avanzare dell'età, molte coppie scoprono una sessualità meno prestazionale e non necessariamente coitale e, allargando il loro repertorio sessuale, trovano appagamento e soddisfazione superando le difficoltà dei cambiamenti fisici nella risposta sessuale (Hvas, 2001).

Inoltre è importante sottolineare che nonostante la rilevanza della sessualità in questa fase della vita, molti anziani non ricevono il supporto medico adeguato poiché spesso molti professionisti della salute evitano di trattare il tema della sessualità con i loro pazienti anziani, sottovalutando la sua rilevanza o considerandolo un argomento imbarazzante (Rees et al., 2018). Eppure, fornire un'educazione



sessuale adeguata è essenziale per aiutare gli anziani a superare le difficoltà sessuali legate all'invecchiamento e a mantenere una vita intima soddisfacente. Studi recenti dimostrano che chi riceve informazioni complete e corrette sulla sessualità in età avanzata è più propenso a cercare soluzioni attive per le proprie difficoltà e a mantenere una vita sessuale attiva (Giraldi et al., 2024). Il problema, quindi, non è solo nella mancanza di informazione, ma anche nell'assenza di dialogo tra medici e pazienti, lasciando gli anziani senza una guida appropriata per affrontare le difficoltà sessuali. Per facilitare questo dialogo, è necessario che i professionisti della salute ricevano una formazione adeguata non solo sulla fisiologia della sessualità nell'età avanzata, ma anche su come affrontare questi temi in modo sensibile e aperto. Non è sufficiente che i medici specializzati in sessuologia o geriatria affrontino questi argomenti; è fondamentale che anche altri professionisti, come endocrinologi, cardiologi, ginecologi, urologi e medici di base, siano preparati a gestire le questioni relative alla sessualità negli anziani. Gli effetti dell'invecchiamento sulla sessualità possono infatti essere interconnessi con molteplici condizioni mediche, come le malattie cardiovascolari, il diabete, le disfunzioni endocrine e altre patologie croniche (Jannini e Nappi, 2018). Una gestione olistica dei problemi sessuali nella terza età richiede dunque un approccio multidisciplinare, in cui diverse figure professionali collaborano per fornire il miglior supporto possibile ai pazienti anziani, sviluppando piani di trattamento personalizzati che tengano conto degli aspetti fisici e psicologici della sessualità. Questo approccio integrato è cruciale per garantire che le coppie anziane possano continuare a godere di una vita sessuale soddisfacente e priva di complicazioni inutili, migliorando al contempo la loro qualità della vita (Rees et al., 2018).

Bibliografia:

- Fabrizi, A., Girardi, M., & Simonelli, C. (2024). L'età matura. In C. Simonelli, G. D'Urso, & G. D'Angiò (Eds.), *Manuale di psicologia dello sviluppo psicoaffettivo e sessuale* (pp. 121-159). Erickson, Trento.
- Cesa-Bianchi M. e Cristini C. (2009), *Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare*. Guida, Napoli.
- Giraldi, A., Nappi, R. E., Palacios, S., Reisman, Y., & Jannini, E. A. (2024). From couplepause to doublepause: the impact of midlife physical, psychological, and social changes on the sexual life of aging couples. *Sexual Medicine Reviews*, qeae016.
- Hvas L. (2001), *Positive aspects of menopause: a qualitative study*, «Maturitas» vol. 39, pp.11–17.
- Jannini, E. A. e Nappi, R. E. (2018), Couplepause: A New Paradigm in Treating Sexual Dysfunction During Menopause and Andropause, «Sexual Medicine Reviews», vol. 6, pp. 384–395.
- Loe, M. (2012), *Pleasure in Old Age. Sex for Life : From Virginity to Viagra, How Sexuality Changes Throughout Our Lives*. NYU Press.



- Nappi, R. E., Martini, E., Cucinella, L., Martella, S., Tiranini, L., Inzoli, A., Brambilla, E., Bosoni, D., Cassani, C. e Gardella, B. (2019), Addressing vulvovaginal atrophy (VVA)/genitourinary syndrome of menopause (GSM) for healthy aging in women, «Frontiers in endocrinology», vol. 10, pp. 561.
- Nicolosi, A., Laumann, E. O., Glasser, D. B., Moreira Jr, E. D., Paik, A., & Gingell, C. (2004). Sexual behavior and sexual dysfunctions after age 40: the global study of sexual attitudes and behaviors. *Urology*, 64(5), 991-997.
- Rees, M., Lambrinoudaki, I., Bitzer, J., & Mahmood, T. (2018). Joint Opinion Paper- “Ageing and sexual health” by the European Board & College of Obstetrics and Gynaecology (EBCOG) and the European Menopause and Andropause Society (EMAS). *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 220, 132-134.
- Ševčíková, A., & Sedláková, T. (2020). The role of sexual activity from the perspective of older adults: A qualitative study. *Archives of sexual behavior*, 49(3), 969-981