

# Sesso dopo i 65 anni: tra benefici e tabù da abbattere

• A CURA DI ELENA BUONANNO



● Una sana vita sessuale fa bene a tutte le età. Anche nella cosiddetta "terza età". Una delle ultime conferme arriva da uno studio condotto dall'Anglia Ruskin University (Cambridge) e pubblicato sulla rivista *Sexual Medicine*. I ricercatori hanno analizzato i dati di 6.879 adulti con un'età media di 65 anni: gli uomini e le donne che avevano dichiarato di fare sesso con il partner nei dodici mesi precedenti attribuivano al proprio benessere generale un punteggio superiore rispetto ai coetanei che non avevano rapporti intimi. Eppure, nonostante le conseguenze positive non solo sull'umore ma anche sulla salute fisica, l'argomento è ancora legato a molti pregiudizi. «Per quanto la società attuale sia pervasa da

un'immagine sessuale quasi ossessiva, il tema della sessualità negli anziani rimane sempre un forte tabù. Anche per alcuni medici, infatti, e non solo per la gente comune, vi è stupore nell'ammettere che esista una sessualità ricca e naturale oltre una certa età» conferma la dottoressa Sara Zazzetta, geriatra. «L'invecchiamento, infatti, non va considerato una malattia, ma un fenomeno fisiologico e, così come vi sono modificazioni al cuore, alla pelle, al cervello, anche la sessualità della coppia anziana si modifica ma fortunatamente non scompare del tutto. Ecco, dunque, che dopo i 65 anni, seppure la frequenza dell'attività sessuale tenda a declinare, questa sfera rimane presente nella vita dell'anziano: le numerose

## 4 I PREGIUDIZI CHE FANNO MALE

Il sociologo statunitense Kunh, nel 1976, raccontava i falsi miti correlati al sesso e all'anziano.

- 1. Il sesso non ha importanza nell'età anziana; la vita dell'anziano dovrebbe essere asessuata.
- 2. L'interesse per il sesso è anormale negli anziani.
- 3. Gli anziani non dovrebbero risposarsi dopo la morte del coniuge.
- 4. Gli anziani dovrebbero essere separati per sesso nelle case di riposo così darebbero meno problemi al personale ed ai loro familiari.

Ed ecco che si fa avanti la cosiddetta sindrome da *breakdown* sessuale: l'anziano interiorizza tutti quegli atteggiamenti sociali negativi e identifica se stesso come persona non-sessuata. Il rischio? La comparsa di problemi di autostima e insicurezza, la depressione, l'ansia, l'aggressività. Da qui nasce l'importanza e il dovere da parte della società di rispettare la sessualità e la sfera intima dell'anziano. ●

ricerche dicono che il 50-80% degli uomini e delle donne ultrasessantenni continuano a essere sessualmente attivi, con un rapporto sessuale al mese. Questa percentuale, inoltre, sale se si fa riferimento non solo all'atto sessuale, ma anche alle effusioni».

### Perché è così importante mantenere una vita sessuale soddisfacente anche dopo una certa età?

L'eros nella terza età è un toccasana per la salute: secondo una ricerca pubblicata sul *Journal of the American Geriatric Society*, le donne che vivono la loro vita sessuale in modo soddisfacente invecchiano meglio delle altre. Ci sarebbe dunque un circolo virtuoso alla base del legame tra sessualità e vecchiaia. Vivere serenamente la sessualità di coppia anche molti altri effetti positivi: permette l'autoaffermazione, mantiene attiva la complicità di coppia, riduce l'ansia del quotidiano, può essere considerato un antidoto contro la paura della morte.

### Quali sono invece gli ostacoli che si possono presentare?

Dal punto di vista fisico l'attività sessuale negli over 65 può essere ostacolata da alcune malattie croniche (aterosclerosi, diabete, BPCO, insufficienza renale cronica) e da terapie farmacologiche (alcuni antidepressivi, antipsicotici,

alcune classi di antiipertensivi) o interventi chirurgici (TURP, isterectomia, interventi alla vescica etc.) a cui si sommano le fisiologiche modificazioni legate all'avanzare dell'età. Il momento più evidente di tali cambiamenti, anche dal punto di vista psicologico, è il periodo della menopausa nella donna e andropausa nell'uomo. Nell'uomo vi è fisiologicamente un calo di testosterone, l'erezione richiede più tempo e dura meno, è forse meno affidabile ma comunque è presente. L'eccitazione sessuale e l'orgasmo possono richiedere una maggiore stimolazione fisica, l'eiaculazione può essere meno vigorosa. Nella donna, invece, con la menopausa diminuiscono i valori di estrogeni, cessano le ovulazioni e la fertilità, vi è una minore lubrificazione (che può portare a rapporti dolorosi), una possibile diminuzione della libido e infine eccitazione sessuale e orgasmo richiedono maggiore stimolazione fisica. Un altro fattore importante del desiderio (anche se in realtà questo vale indipendentemente dall'età) è l'immagine di sé. Gli anziani, in particolare, possono sentirsi a disagio con i cambiamenti del corpo e questo rende più difficile condividere l'intimità con qualcun altro. Particolarmente difficili da accettare sono mutazioni come l'incontinenza, l'aumento di peso, le modificazioni della pelle, del seno.

### Cosa si può fare allora?

Le limitazioni fisiche sono senza alcun dubbio da tenere in considerazione, ma con l'ausilio di uno specialista si possono tenere sotto controllo, senza rinunciare ad avere una buona attività sessuale. Esistono anche farmaci appartenenti alla famiglia degli inibitori dell'enzima 5-fosfo-diesterasi (tra cui la nota "pillola blu") che possono aiutare, anche se è bene sottolineare che non si deve mai ricorrere al fai da te. È compito del medico, infatti, valutare la presenza di eventuali controindicazioni (ipotensione, pregresso infarto miocardico, *angina pectoris* etc.) e l'interazione di tali farmaci con quelli assunti cronicamente dal paziente (ad esempio nitrati, alfabloccanti), promuovendo sempre e comunque uno stile di vita sano. ●



**DOTT.SSA SARA ZAZZETTA**  
Specialista in Geriatria

H. Briolini Gazzaniga ASST-Bergamo Est

**Piedino  
ADV**