



Il ruolo della salute mentale nella funzione sessuale

Adele Fabrizi* e Chiara Raimondi**

*Psicologa, psicoterapeuta, didatta e supervisore dell'Istituto di Sessuologia Clinica, Roma,
European Certified Psycho-Sexologist (ECPS)

**Psicologa in formazione

Il funzionamento sessuale è una delle componenti fondamentali della salute nelle diverse fasi della vita, indipendentemente dall'età.

Negli uomini, passati i settant'anni, le sfide nella sfera sessuale tendono ad aumentare, infatti i cambiamenti nel desiderio sessuale, nella qualità e nella soddisfazione della performance dipendono fortemente dall'invecchiamento e dalle condizioni di salute della persona.

Recentemente, in molti studi sono stati individuati altri fattori che possono influenzare la funzione sessuale in una fascia d'età che già presenta diverse sfide. Uno dei fattori più importanti è quello del ruolo della salute mentale che, invece, viene spesso trascurato.

L'ansia, la depressione, ma soprattutto la solitudine e lo stress possono influenzare i processi cognitivi e le dinamiche relazionali relative al desiderio e all'arousal; inoltre gli stereotipi legati alla sessualità nella terza età contribuiscono pesantemente al vissuto difficile della sessualità. È infatti comune pensare che l'eccitazione e il desiderio sessuale diminuiscano drasticamente con l'avanzare dell'età fino a sparire del tutto, ciò è dovuto ad una visione restrittiva della sessualità legata alle attività del passato, ma il declino della sessualità è un processo molto graduale e soggettivo e non si avverte un passaggio brusco da una condizione ad un'altra.

Contrariamente alle credenze popolari, con l'avanzare dell'età il range di attività che possono rientrare nell'area della sessualità aumentano e si evolvono oltre la semplice penetrazione. Secondo uno studio del 2011, i partecipanti (uomini e donne oltre i 65 anni) hanno riportato che, oltre alla penetrazione, le loro attività sessuali includono: baciarsi, dormire insieme, tenersi per mano e camminare insieme.

Infatti, con l'avanzare dell'età la sessualità viene vista come l'espressione dell'affetto e della passione, come una riaffermazione della vita e della gioia, e come una chance per continuare a crescere, oltre ad essere uno strumento per mantenere un forte senso di identità (Kalra et al., 2011).

In uno studio di quest'anno, circa il 40% degli individui over 65 risulta sessualmente attivo, e di questi il 73% è soddisfatto della propria vita sessuale (Penhollow, 2025).



Secondo recenti dati, entro il 2030, 1 persona su 6 sarà over 65, rendendo quindi fondamentale, già da ora, migliorare l'approccio alla sessualità in questa fascia d'età, incrementando il livello di qualità della vita poiché questo risulta inversamente correlato alle disfunzioni sessuali, ovvero all'aumentare del livello della qualità della vita diminuisce la probabilità di sviluppare disfunzioni sessuali (Penhollow, 2025).

Altri studi hanno riportato che ciò che influenza maggiormente l'espressione della sessualità non è l'età, ma piuttosto la salute della persona e la disponibilità del partner (Vasconcelos et al., 2022).

Ma come possono l'ansia e la depressione influenzare la libido e il funzionamento sessuale? Tra i principali sintomi della depressione ritroviamo la perdita di interesse e di piacere nella maggior parte delle attività, incluse quelle legate alla sessualità, il che porta ad una significativa riduzione della libido e ad una conseguente difficoltà nello sviluppare l'erezione.

È stato stimato che circa il 50% degli uomini oltre i 70 anni soffre di disfunzione erettile, dovuta in buona parte alla depressione.

Inoltre la depressione influenza fortemente anche l'autostima, la quale risulta già in calo con l'avanzare dell'età, rendendo così più difficile alle persone mature mantenere delle relazioni sessuali soddisfacenti (Penhollow, 2025).

L'ansia e la depressione sono anche fortemente influenzate dall'isolamento e dalla solitudine, due problemi molto comuni in questa fascia di età, avere compagnia (un partner o anche un'amicizia) può migliorare l'autostima della persona e conseguentemente ridurre i sintomi di depressione e ansia, migliorando anche il funzionamento sessuale (Ramesh et al., 2021).

Per approfondire il collegamento tra funzionamento sessuale e salute mentale, uno studio del 2019 ha riscontrato che i partecipanti che riportavano un declino nella vita sessuale (soprattutto quelli che lamentavano problemi di erezione), erano gli stessi che riportavano condizioni psicopatologiche peggiori (ansia e depressione) e punteggi peggiori di qualità della vita, rispetto ai partecipanti che non lo avevano segnalato. I ricercatori hanno riscontrato anche che i partecipanti che riportavano maggiori problematiche psicopatologiche lamentavano anche diminuzione nel desiderio sessuale e della frequenza di rapporti sessuali (Lu et al., 2020).

Tra le psicopatologie che hanno una forte influenza sulla sfera della sessualità troviamo anche il disturbo ossessivo compulsivo. Negli ultimi anni è stato riscontrato che circa il 25% degli



uomini che soffrono di questo disturbo, riportano di avere disfunzioni sessuali. I sintomi più comuni sono basso desiderio sessuale e disfunzione erettile.

Uno studio del 2016 condotto su uomini e donne con DOC (disturbo ossessivo compulsivo), ha riscontrato che circa l'82% dei partecipanti presentava comorbidità con disturbi depressivi. Attraverso la somministrazione del test IIEF (International Index of Erectile Function), è stato possibile vedere quanto i sintomi depressivi abbiano una forte influenza sul funzionamento sessuale. È risultato infatti che i pazienti che riportavano anche sintomi depressivi avevano maggiori problemi di disfunzione erettile rispetto ai pazienti con DOC senza sintomi depressivi (Ghassemzadeh et al., 2016).

In che modo si può intervenire a sostegno di queste situazioni?

Prima di tutto è fondamentale implementare un approccio sex positive durante le visite di controllo con i medici, informando i pazienti che sono liberi di parlare dell'argomento così da iniziare a ridurre i tabù legati alla sessualità in età avanzata, come la paura che il problema riportato sia visto come futile o di poca rilevanza, o anche la paura di essere giudicati in modo negativo (Gore-Gorszewska, 2020).

È quindi importante creare uno spazio protetto e sicuro in cui il paziente può sentirsi libero da giudizi e trovare i giusti strumenti per una vita sessuale sana e soddisfacente.

L'importanza di uno spazio sicuro e privo di pregiudizi viene evidenziato bene in uno studio del 2017, in cui il bias legato all'età è particolarmente evidente. Nello studio, un campione di 236 medici è stato diviso in due gruppi, il primo con un paziente giovane (28 anni) mentre al secondo era stato assegnato un paziente più anziano (78 anni). Entrambi i pazienti riportavano lo stesso problema occasionale di disfunzione erettile, con gli stessi sintomi, nella stessa modalità. Ciò che è stato osservato è che mentre il paziente giovane veniva indirizzato verso un sessuologo e il problema veniva preso seriamente in considerazione ed etichettato come "ansia da prestazione", i sintomi del paziente più anziano venivano attribuiti ad uno squilibrio ormonale e a problemi di salute, risolvibili con la prescrizione di testosterone e inibitori delle PDE5 e con una visita urologica (Gewirtz-Meydan et al., 2017).

L'introduzione di un percorso di counseling sessuologico si è dimostrato efficace per promuovere la salute sessuale e aumentare le competenze sessuali e relazionali, favorendo un cambiamento positivo nell'interesse e nella soddisfazione sessuale, e un atteggiamento più positivo e tollerante verso la sessualità e l'invecchiamento.

Un'attenzione importante va mantenuta anche sulla salute generale, fondamentale per mantenere una vita sessuale soddisfacente.



Risulta quindi evidente che i principali limiti alla sessualità in età avanzata sono i tabù e i pregiudizi della società. Promuovere una cultura di apertura e informazione, attraverso interventi psico-sessuologici che favoriscono la divulgazione e l'educazione, aiuta a creare stili di vita salutari che riconoscono l'importanza della vita sessuale anche dopo i settant'anni.

Bibliografia

- Gewirtz-Meydan, Ateret, and Liat Ayalon. "Physicians' Response to Sexual Dysfunction Presented by a Younger vs. an Older Adult." *International Journal of Geriatric Psychiatry*, vol. 32, no. 12, 16 Dec. 2016, pp. 1476–1483, <https://doi.org/10.1002/gps.4638>. Accessed 1 Mar. 2020.
- Ghassemzadeh, Habibollah, et al. "A Study on Sexual Function in Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) Patients with and without Depressive Symptoms." *Perspectives in Psychiatric Care*, vol. 53, no. 3, 8 Apr. 2016, pp. 208–213, <https://doi.org/10.1111/ppc.12160>. Accessed 14 Mar. 2020.
- Gore-Gorszewska, Gabriela. "“Why Not Ask the Doctor?” Barriers in Help-Seeking for Sexual Problems among Older Adults in Poland." *International Journal of Public Health*, vol. 65, no. 8, 4 Sept. 2020, pp. 1507–1515, <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01472-6>.
- Kalra, Gurvinder, et al. "Sexuality: Desire, Activity and Intimacy in the Elderly." *Indian Journal of Psychiatry*, vol. 53, no. 4, 2011, p. 300, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3267340/, <https://doi.org/10.4103/0019-5545.91902>.
- Kreouzi, Magdalini, et al. "Lessons Learned from Blue Zones, Lifestyle Medicine Pillars and Beyond: An Update on the Contributions of Behavior and Genetics to Wellbeing and Longevity." *American Journal of Lifestyle Medicine*, vol. 18, no. 6, 20 Aug. 2022, p. 155982762211184, <https://doi.org/10.1177/15598276221118494>.
- Lu, Yi, et al. "The Decline in Sexual Function, Psychological Disorders (Anxiety and Depression) and Life Satisfaction in Older Men: A Cross-Sectional Study in a Hospital-Based Population." *Andrologia*, vol. 52, no. 5, 11 Mar. 2020, <https://doi.org/10.1111/and.13559>.
- Penhollow, Tina M. "Psychosexual Health and Sexual Satisfaction in Older Adults: Strategies for Holistic Well-Being." *Journal of Psychosexual Health*, 29 Apr. 2025, <https://doi.org/10.1177/26318318251324293>.



- “Sexuality in Older Adults: Comprehensive Strategies for Clinicians and Patient-Centered Care.” *American Journal of Lifestyle Medicine*, vol. 19, no. 3, 18 Oct. 2024, <https://doi.org/10.1177/15598276241293100>.
- Ramesh, Abhishek, et al. “Companionship and Sexual Issues in the Aging Population.” *Indian Journal of Psychological Medicine*, vol. 43, no. 5_suppl, Sept. 2021, pp. S71–S77, <https://doi.org/10.1177/02537176211045622>. Accessed 2 Dec. 2021.
- Slack, Philip, and Victor M. Aziz. “Sexuality and Sexual Dysfunctions in Older People: A Forgotten Problem.” *BJPsych Advances*, vol. 26, no. 3, 10 Jan. 2020, pp. 173–182, <https://doi.org/10.1192/bja.2019.80>.
- Vasconcelos, Priscila, et al. “A Systematic Review on Psychological Interventions for Sexual Health in Older Age.” *International Journal of Sexual Health*, vol. 35, no. 3, 30 May 2023, pp. 399–413, <https://doi.org/10.1080/19317611.2023.2215766>.