



## SESSUALITA' DOPO I 70 ANNI: UN TABU' DA SUPERARE

DONATELLI Gaetano

UOC Urologia Ospedale "A. Murri" - AST FERMO

Una sana vita sessuale fa bene a tutte le età. Anche nella cosiddetta "terza età".

La sessualità, l'intimità e l'identità sessuale sono componenti basilari che accompagnano l'essere umano lungo tutto l'arco di vita, dall'infanzia all'anzianità.

La sessualità, quale costrutto multifattoriale, comprende l'attività sessuale, il comportamento, la motivazione e la collaborazione tra partner.

Fino a poco tempo fa, la maggior parte degli studi sulla sessualità negli adulti anziani erano prevalentemente focalizzati sull'impatto fisiologico dell'invecchiamento e sulle componenti disfunzionali e patologiche che possono influenzare il ciclo di risposta sessuale negli uomini e nelle donne. Nonostante sia indubbio che le disfunzioni sessuali subiscano un incremento con l'avanzare dell'età, sono molteplici le ricerche sul piacere sessuale che confermano che è la minoranza della popolazione anziana a percepire un effettivo disagio.

Molti studi dimostrano che gli anziani continuano ad essere attivi sessualmente e annoverano tra i modulatori della pratica sessuale il genere, la disponibilità di partner, i precedenti livelli di attività sessuale e, soprattutto, la salute fisica e mentale.

Gli adulti più anziani rimangono sessualmente attivi e praticano una sessualità a 360 gradi, spaziando dai rapporti genitali (rapporti sessuali, sesso orale), non genitali (toccarsi, baciarsi, abbracciarsi) all'autoerotismo (masturbazione).

Un importante studio ha preso in esame un campione di 3000 adulti anziani negli Stati Uniti (USA): il 53% degli intervistati di età compresa tra 65-74 anni e il 26% degli intervistati di età compresa tra 75 e 85 anni riportavano di aver avuto rapporti sessuali negli ultimi 12 mesi. Il medesimo studio indicava il rapporto vaginale come pratica più comune, seguito dal sesso orale e dalla masturbazione.

I recenti dati del National Survey on Sexual Health and Behavior hanno mostrato risultati simili: il 53% degli uomini e il 42% delle donne tra i 60 e i 69 anni, e il 43% degli uomini e il 22% delle donne oltre i 70 anni hanno rapporti sessuali.

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

# lo studio in salute

6879 adulti con un'età media di 75 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.

L'invecchiamento, infatti, non va considerato come una malattia, ma un fenomeno fisiologico e, così come vi sono modificazioni a carico del cuore, della pelle, del cervello, anche la sessualità della coppia anziana si modifica ma fortunatamente non scompare del tutto. Ecco, dunque, che dopo i 70 anni, seppure la frequenza dell'attività sessuale tenda a declinare, questa sfera rimane presente nella vita dell'anziano: le numerose ricerche dicono che il 50-80% degli uomini e delle donne ultrasettantenni continuano ad 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 ha 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?

I fattori che influenzano l'espressione sessuale negli adulti più anziani sono molteplici. Da una prospettiva psicologica questi includono la conoscenza e gli atteggiamenti sulla sessualità, l'importanza dell'attività sessuale e le determinanti culturali. Le coppie di anziani sono più inclini ad impegnarsi in attività sessuali rispetto ad anziani single. L'aspettativa di vita più lunga nelle donne contribuisce ulteriormente alla disparità di genere nella disponibilità del partner. Il ciclo di risposta sessuale si modifica lungo l'arco di vita e le fasi fisiologiche e psicologiche del rapporto sessuale (desiderio, eccitazione, plateau, orgasmo e risoluzione/periodo refrattario) possono essere influenzati dall'invecchiamento.



La menopausa, ad esempio, porta a cambiamenti significativi come riduzione del livello di estrogeni, atrofia vaginale, ridotta lubrificazione vaginale e diminuzione della sensibilità delle zone erogene. Il calo di testosterone può portare ad una diminuzione del desiderio e di intensità dell'orgasmo nell'uomo. Allo stesso modo negli uomini più anziani bassi livelli di testosterone sono associati ad una diminuzione della libido e a modificazioni nelle funzioni sessuali: le erezioni richiedono una stimolazione fisica maggiore e sono ridotte in frequenza e durata, l'eiaculazione ha una riduzione volumetrica e il periodo refrattario si prolunga.

Un altro fattore importante del desiderio (sebbene 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 urinaria, l'aumento di peso, le modificazioni della pelle e del seno.

Una recente review sulla sessualità nella terza e quarta età ha incluso in questo ampio panorama l'espressione sessuale negli anziani LGBTQ.

Ogni lettera dell'acronimo LGBTQ si riferisce ad una specifica minoranza sessuale o di genere, con caratteristiche eterogenee; in aggiunta alle differenze razziali, etniche, religiose e socio-economiche, le differenze interne alla comunità LGBTQ sono anch'esse legate all'età.

Nonostante l'accettazione da parte della società della comunità LGBTQ si sia modificata in senso positivo negli ultimi anni, molti anziani LGBTQ, soprattutto quelli che fecero coming out da giovani, hanno avuto esperienza di una o molteplici discriminazioni attribuibili alla loro identità di genere o all'orientamento sessuale. L'eredità di queste discriminazioni è l'omofobia interiorizzata e l'impatto negativo sull'espressione sessuale e sulla qualità della vita sessuale. L'82% di anziani LGBTQ riportano almeno un episodio di discriminazione sessuale nell'arco di vita; il 64% ne riporta non meno di tre.

In particolare, lo stigma verso l'espressione sessuale negli anziani LGBTQ fa sì che questi nascondano i propri bisogni e desideri a familiari e operatori assistenziali per il timore di essere rifiutati. I pregiudizi sociali e personali sulla sessualità possono avere un impatto negativo sull'espressione sessuale degli anziani anche nelle strutture residenziali.

I pregiudizi che fanno male:

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 o intraprendere relazioni affettive dopo la morte del coniuge
4. Gli anziani dovrebbero essere separati per sesso nelle case di riposo così darebbero meno problemi al personale di assistenza 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.

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 gestire senza rinunciare ad avere una buona attività sessuale. Esistono, ad esempio, farmaci "vasoattivi" per migliorare l'erezione appartenenti alla famiglia delle fosfodiesterasi-5 che possono essere assunti dopo accurata valutazione specialistica e sempre su prescrizione medica. Infatti è compito del medico valutare la presenza di eventuali controindicazioni (ipotensione, pregresso infarto del miocardio, angina pectoris, etc.) e l'interazione di tali farmaci con quelli assunti cronicamente dal paziente (ad esempio nitroderivati, alfa-bloccanti), promuovendo sempre e comunque uno stile di vita sano.

In conclusione, avere un quadro chiaro e completo sulla sessualità degli anziani è fondamentale per la pianificazione dei servizi assistenziali e sanitari rivolti nello specifico a questa popolazione sempre più in crescita.

#### Bibliografia

- Gillespie BJ, Hibbert K, Sanguinetti A. A review of psychosocial and interpersonal determinants of sexuality in older adulthood. Curr. Sex Health Rep. 2017
- Lindau ST, Schumm LP, Laumann EO, Levinson W, O'muircheartaigh CA, Waite LJ. A study of sexuality and health among older adults in the United States. N Engl J Med. 2007
- Schwinn S, Dinkel S. Changing the culture of long-term care: combating heterosexism. Online J Issues Nurs. 2015



- Srinivasan S, Glover J, Tampi RR, Tampi DJ, Sewell DD. Sexuality and the Older Adult. Current Psychiatry Reports 2019