



Il diritto di godere ancora: la nuova intimità dei Senior tra scienza e verità taciute sulla sessualità

Giuseppe La Pera

Specialista in Andrologia ed Urologia dr.giuseppelapera@gmail.com

Quando si parla di sessualità maschile in età avanzata, il primo ostacolo non è l'ormone, il cuore o la prostata. È il pregiudizio.

La società ci ha abituati a vedere la sessualità dei Senior come qualcosa di grottesco, ridicolo o immorale. Le battute che girano nei bar o nei salotti televisivi la riducono a una barzelletta sull'impotenza, sull'"ombrello che spara" o sul nonno che mette incinta la badante. Ma dietro queste risate si nasconde una grande rimozione: quella di una verità che riguarda milioni di uomini e donne ancora capaci di desiderare, di amare, di eccitarsi e di raggiungere l'orgasmo anche a 80 o 90 anni.

È partendo da questa rimozione – e da quarant'anni di esperienza clinica in andrologia – che ho deciso di ribellarmi a questo pregiudizio, scrivendo il libro ***Fare sesso fino a 100 anni (e più)***, oggi alla sua seconda edizione, pubblicato nella collana "Gli Andronauti" e con prefazione del prof. Giorgio Franco dell'Università di Roma. Ho scritto questo libro non per provocare, ma per restituire dignità, strumenti e consapevolezza a una parte della vita che molti vorrebbero censurare.

Tre miti da abbattere

Nel mio lavoro ho visto come certe convinzioni siano dure a morire. La prima è che la sessualità, dopo una certa età, non esista più. O, se esiste, sia "socialmente inaccettabile". La seconda è che il cosiddetto "sesso vero" voglia dire solo penetrazione. La terza è che se non si riesce ad avere una prestazione completa, allora è meglio rinunciare del tutto.

Tutte e tre queste idee sono non solo culturalmente malsane e socialmente nocive, ma non trovano conferma nei dati scientifici e nella logica.



Oggi sappiamo che la sessualità non è una funzione “a tempo determinato”. Studi come quello pubblicato sul *New England Journal of Medicine* hanno dimostrato che una percentuale significativa di uomini, vicina al 40%, tra i 76 e gli 85 anni riferisce una vita sessuale attiva. Tra coloro che hanno un partner, il 54% dichiara di avere rapporti sessuali almeno due o tre volte al mese. E non si parla solo di erezione e coito: per “attività sessuale” si intende qualsiasi forma di contatto consensuale e condiviso che generi piacere e intimità. Questo include rapporti vaginali, rapporti orali (sia attivi che passivi), stimolazione manuale reciproca, carezze e contatto erotico con finalità sessuale.¹

E qui arriviamo al cuore del problema: il “**mito della penetrazione**”. Troppo spesso, uomini e donne credono che il sesso sia tale solo se c'è un rapporto penetrativo. Ma la sessualità umana è molto più ampia, più ricca, più varia. Esistono carezze, giochi, parole, sguardi, stimolazioni reciproche, orgasmi senza penetrazione. E tutto questo è non solo lecito, ma desiderabile, specie quando il corpo invecchia e ha bisogno di altri tempi, altri modi, altra complicità.

Dall'ossessione della performance alla ricerca dell'intimità

Nella mia esperienza clinica di Andrologo, la vera svolta si verifica quando una coppia – spesso insieme da decenni – smette di inseguire la performance e comincia a cercare **la connessione**.

L'intimità, per un uomo Senior e per la sua compagna, non è più solo il risultato di una buona erezione, ma l'effetto di una comunicazione emotiva e corporea più profonda. E l'orgasmo, ottenuto in modo “alternativo”, diventa lo strumento per mantenere viva la coppia, per sentirsi ancora desiderati, vivi, uniti.

Nel libro racconto storie vere anche se romanzate per esigenze editoriali, come quella di **Luigi e Teresa**, che hanno riscoperto il piacere grazie alla fantasia, alla narrazione erotica, al contatto sottile che solo anni di confidenza possono permettere. Oppure quella di **Marta e Bruno**, che devono affrontare anche il giudizio dei figli e dei “benpensanti”, per rivendicare il diritto a desiderarsi.

Sono storie che parlano a tutti noi, e che ci ricordano che **il sesso non è un dovere biologico da giovani, ma una forma di comunicazione affettiva che può durare tutta la vita**.

La salute sessuale è salute globale

Sostenere la sessualità in età avanzata non significa solo dare una pillola per l'erezione. Significa **prendersi cura della salute fisica, mentale, relazionale**. Significa alimentarsi meglio, fare movimento, dormire bene, gestire lo stress, ma



anche saper chiedere aiuto quando serve – e trovare medici disposti ad ascoltare senza giudicare.

La sessualità è un potente indicatore del benessere generale. Quando un uomo rinuncia alla propria vita intima per vergogna, per colpa o per disinformazione, rinuncia spesso anche a una parte vitale della sua salute emotiva.

Conclusione: un nuovo ruolo per l'andrologo

Forse dovremmo iniziare a chiamarla Andrologia per i Senior invece che AdroGeriatría: perché la vera sfida, oggi, non è far funzionare l'uomo, ma restituirgli la sensazione di “essere intero”.

L'andrologo non è più soltanto il “tecnico dell'erezione”, ma può diventare un punto di riferimento per ridare voce al desiderio, dignità al corpo che cambia, spazio a nuove forme di piacere.

È tempo di passare dal concetto di “prestazione” a quello di **relazione**, e di promuovere una medicina che non ha paura di parlare anche di piacere, fantasia, empatia. Perché la sessualità, anche a 80 o 90 anni, **non è un ricordo sbiadito, ma può essere ancora una promessa viva — per migliorare la qualità della vita e allontanare la sensazione del “limite” che si avvicina.**



Bibliografia

1. Lindau ST, Schumm LP, Laumann EO, Levinson W, O'Muirheartaigh CA, Waite LJ.
A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States.
New England Journal of Medicine, 2007; 357:762-774.