



# Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

## Modulo 2: Relazioni e Intimità

### Introduzione e descrizione

Come le teorie dello sviluppo riconoscono, uno dei compiti centrali della prima età adulta è quello di costruire e mantenere stretti rapporti personali che comportano intimità. Gli approcci più recenti alla psicologia dello sviluppo e allo studio della durata della vita danno enfasi ai processi duraturi delle relazioni personali che durano dalla nascita alla morte. In tale ottica ci sono molte prove che le motivazioni, le preferenze e le esigenze sociali cambiano durante tutta l'età adulta a seconda delle opportunità legate all'età e all'ambiente. Una conseguenza è che intimità, vicinanza e scambi emotivi nei rapporti personali cambiano nelle fasi successive della vita adulta.

Nella maggior parte dei paesi europei, una varietà di nuove forme di relazioni sentimentali si è evoluta nel corso degli ultimi decenni. Nella prima metà del XX secolo, il matrimonio tradizionale ha costituito il modello prevalente di relazione. In particolare per la donna giovane non c'era quasi alternativa tra matrimonio e nubilato. Oggi, al contrario, esiste una diversità e pluralità di diversi modelli di relazione e romanticismo da inizio a tarda età adulta, compresi modelli di convivenza e anche modelli di convivenza senza matrimonio. Per quanto riguarda la loro vita sessuale e sociale, la maggior parte delle persone possono liberamente decidere tra una varietà di stili di vita, come il matrimonio, l'unione registrata, la convivenza o storie d'amore consolidate.

Inoltre gli stili di vita moderni sono molteplici e comportano coppie dello stesso sesso, coppie sesso diverso, relazioni con le famiglie separate, nonché relazioni a lunga distanza. A dispetto di tale diversità, non si sa molto sulla distribuzione e la prevalenza delle diverse forme di relazioni sentimentali. Indipendentemente da ciò, mantenere una vita di ogni giorno felice insieme è molto importante per la maggior parte delle coppie. Si tratta di attività comuni, la concessione di spazio e dignità a vicenda, così come la fiducia reciproca e gli scambi di supporto. Più tardi nella vita, la tenerezza, accanto alla sessualità, è una parte essenziale di ogni relazione intima (Muller, 2014).

Nel corso di una relazione i partner devono trovare e mantenere un equilibrio positivo tra intimità e distanza, soprattutto se i rapporti cambiano, per esempio, a causa di eventi critici o di perdite familiari. Una di queste transizioni critiche e inevitabili è il pensionamento. In tali circostanze, i ruoli a casa e nella relazione esistente dovranno essere adattati e organizzati di nuovo.





# Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

## Parole chiave

### **Relazione**

Per relazione si intende un'unione duratura sia sessuale che sociale tra due individui, indipendentemente dalla scelta della forma giuridica del rapporto, dall'orientamento sessuale dei partner coinvolti o dalle condizioni di famiglia e domicilio.

### **Intimità**

Per intimità (dal Latino intimus: letteralmente distante dall'esterno, il più interno) si intende una relazione di grande confidenza. Oggi la parola intimità nel linguaggio colloquiale viene spesso collegata ad un contesto sessuale. L'intimità comunque include aspetti della vita sia fisici che sociali, emotivi, mentali e spirituali.





# Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

## Unità 1 (di 4): Relazioni e intimità

### Introduzione

L'evoluzione psico-fisica degli anziani è diversa da individuo a individuo. Infatti, questo gruppo mostra più differenziazione / individualizzazione rispetto a fasi precedenti della vita ed è quindi un gruppo meno omogeneo. Tuttavia, le relazioni sociali nella vita adulta sono spesso oggetto di due stereotipi che sono ancora profondamente radicati nei discorsi pubblici. In primo luogo la nozione di un crollo della solidarietà generazionale sociale e familiare, e in secondo luogo "la solitudine in età avanzata" come tema per immagini negative legate alla vecchiaia.

Un elemento centrale di integrazione sociale, in ogni fase della vita di un individuo, sono le relazioni sociali positive e significative. Le relazioni strette sono note per contribuire al benessere per tutta la vita, e l'età avanzata non fa eccezione. Anche i social network possono dare supporto e soddisfazione, rendendo più felice la vita (Bennett & Riedel 2013). Ampie reti sociali sono importanti, ma avere almeno un confidente stretto è sufficiente per contribuire al benessere, in particolare quando si è sottoposti a trattamenti medici (Meyer 2000). Relazioni sociali positive sono quindi della massima importanza per la disponibilità e l'impatto del sostegno sociale, in particolare, quando individui anziani hanno bisogno di aiuto e cura.

Quattro criteri principali caratterizzano le relazioni sociali in età adulta (Höpflinger 2014):

1. La maggior parte dei coniugi condividono una casa, fungendo così da primi sostenitori per l'altro nella vita di tutti i giorni. La maggior parte delle altre relazioni sociali verso parenti e amici sono soggetti al principio di "intimità distante".
2. Le relazioni familiari rispetto a quelle non-familiari: i parenti sono considerati più importanti degli amici. Ad esempio, le persone anziane hanno contatti più intensi verso i propri nipoti rispetto ad altri bambini o adolescenti.
3. Le relazioni con la famiglia sono imposte, quelle con gli amici sono liberamente scelte.
4. I gruppi di età sono generalmente considerati in termini di generazioni.





# Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

## Messaggi chiave

- Gli esseri umani scelgono, influenzano e cambiano il loro ambiente circostante e in tal modo le loro relazioni sociali indipendentemente dall'età.
- Le persone anziane mostrano una maggiore differenziazione / individualizzazione in confronto con le fasi precedenti della vita e pertanto non dovrebbero essere trattate come un gruppo omogeneo.
- Parti essenziali di una relazione intima in età avanzata sono la tenerezza e la sessualità.

## Obiettivi di apprendimento

Al termine di questa unità gli studenti dovrebbero:

1. Comprendere il significato delle caratteristiche della vecchiaia e in grado di riflettere sulle proprie opinioni personali di età e l'invecchiamento.
2. Apprezzare l'importanza delle reti sociali come supporti strumentali per le persone anziane, che hanno un impatto sul loro successo nel negoziare gli interventi socio-sanitari.
3. Comprendere e sostenere l'importanza di intimità e sessualità in età avanzata come parte essenziale di una relazione intima.

## Contenuto

### *Caso di Studio*

Carlo (75 anni), falegname in pensione, e Sofia (74 anni), traduttrice in pensione, sono sposati da 45 anni. Si stanno godendo la loro pensione e il loro tempo libero per viaggiare e fare attività sportiva. I loro figli hanno le proprie famiglie e vivono lontano, quindi Carlo e Sofia spendono la maggior parte del loro tempo assieme. Hanno riscoperto la tenerezza (per esempio stringendosi la mano durante le passeggiate) e l'intimità come importanti valori per la loro relazione. Sofia dice che si sente "giovane e più viva rispetto a quando lavorava". Dopo che Carlo, a causa di dolori alla schiena, è stato ricoverato in ospedale e ha dovuto rimanere fermo per molto tempo, entrambi hanno deciso di investire sulla loro salute e hanno cominciato a fare trekking "per essere in grado di tenere il passo con i nipoti quando li vanno a visitare e andare in viaggio con il gruppo pensionati della chiesa". Inoltre, hanno deciso di godere di attività sessuale "finché possibile".





## Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

*Domande:*

1. Come descriveresti la vita di Carlo e Sofia? Come descriveresti il rapporto tra 1) entrambi i partner e 2) le altre persone nel loro ambiente sociale?
2. Ci sono aspetti che trovi sorprendenti durante la lettura del caso di studio?
3. Quali sono le differenze con le vostre esperienze personali o le vostre aspettative per quanto riguarda le persone anziane?





# Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

## Unità 2 (di 4): Sessualità con/senza partner

### Introduzione

La sessualità nella terza età richiede una più ampia comprensione del significato del sesso. Ad esempio, le attività sessuali al di là di un rapporto sessuale possono essere più importanti, come ad esempio la masturbazione o accarezzare l'un l'altro. La sessualità in età avanzata è determinata da fattori biologici (stato fisico), psicologici (efficienza cognitiva, personalità, comportamento), sociali (rapporti sociali, la famiglia), ed ecologici / contingenti (condizioni abitative, infrastrutture, finanze) (Gatterer 1994). Ciò nonostante, la sessualità tra gli anziani, soprattutto le donne anziane, è spesso un argomento tabù. In parte perché nella società occidentale, dove c'è una tendenza ad una visione della giovinezza "eterna", vi è spesso un "doppio standard di invecchiamento". Questo significa spesso che le donne - più degli uomini - sono presto considerate come poco attraenti, vecchie e asessuate. Tuttavia, per le persone anziane la sessualità è una piacevole esperienza, gratificante e arricchente. Questo può significare che il punto di vista di un individuo, gruppo o società spesso possono essere formate attorno a contraddizioni, spesso come risultato di ignoranza.

Gli studi dimostrano che l'attività sessuale delle donne e degli uomini diminuisce in età avanzata. Tuttavia, mentre le donne tra i 18 ei 40 anni sono sessualmente più attive degli uomini, questo sviluppo cambia nella vita in seguito a favore degli uomini. In casi di persone di età superiore ai 60 anni, gli uomini sono sessualmente attivi in numero doppio rispetto alle donne (Unger & Brähler 1998). L'influenza più importante sulla attività sessuale è la presenza o l'assenza di un rapporto. Ma anche un rapporto mancante, o un disagio sociale, come la disoccupazione precoce, il basso reddito o i problemi con la casa hanno un'influenza negativa sull'attività sessuale negli uomini. L'attività sessuale in età più avanzata può anche diminuire a causa di cambiamenti fisici e ormonali.

Lo studio ILSE "Interdisziplinäre Längsschnittstudie des Erwachsenenalters" (Studio Interdisciplinare Longitudinale sull'Invecchiamento degli Adulti) fin dal 1993 esamina le domande circa l'importanza della sessualità e l'intimità nella vita adulta, identifica la tenerezza come il fattore decisivo per un rapporto soddisfacente (Müller, 2014). Ad esempio, mentre il sesso ha svolto un ruolo importante per il 61% degli uomini e il 21% delle donne in questo studio, il 91% degli uomini e 81% delle donne verso i 74 anni ha detto che la tenerezza nel loro rapporto era di primaria importanza. Come tale, la tenerezza risulta essere il fattore più rilevante per una relazione soddisfacente in età avanzata.

Come notato, l'assenza di un partner è spesso la ragione principale per una vita sessuale ridotta in età avanzata. Questo può essere una sfida particolare per le donne, dal momento





# Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

che gli uomini tendono a non vivere più a lungo delle donne. Inoltre, solo circa un terzo delle donne single sono pronte ad entrare in un nuovo rapporto (Schultz-Zehden 2004).

L'auto-stimolazione o masturbazione è una varietà della sessualità, in particolare quando non esiste un partner. Secondo Butler e Lewis (1996) la masturbazione è praticata fino a età molto avanzata. Infatti, alcune persone iniziano una regolare auto-masturbazione solo in tarda età, spesso perché non hanno un partner o sono fisicamente compromessi. Le persone anziane non dovrebbero essere scoraggiate da stereotipi sociali negativi e va ricordato che in ogni fase della vita, nuove esperienze ed incontri possono portare a una vita sessuale arricchita.

## Messaggi chiave

- La vita sessuale degli anziani, in particolare delle donne più anziana, spesso rimane un argomento tabù.
- Studi dimostrano che l'attività sessuale diminuisce sia per le donne che per gli uomini quando invecchiano. Tuttavia, l'attività sessuale rimane importante per una vita appagante.
- Studi identificano la tenerezza come fattore decisivo per una relazione soddisfacente.
- Una delle principali ragioni di riduzione della frequenza dei rapporti sessuali in età più avanzata è l'assenza di una relazione.

## Obiettivi di apprendimento

Al termine di questa unità gli studenti dovrebbero:

1. Capire i fattori che possono ostacolare la sessualità tra le persone anziane.
2. Riconoscere il modo in cui la sessualità può cambiare nel corso della vita.
3. Apprezzare come i comportamenti sociali possono riflettersi nella sessualità tra gli anziani.

## Contenuto

### *Caso di studio*

Martino (78 anni) e Luisa (76 anni) dopo 18 anni di relazione sono rimasti entrambi vedovi. Vivono vicino alla famiglia della figlia di Luisa, in una piccola casa di campagna. La famiglia





## Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

spesso pranza assieme. Martino e Luisa hanno spesso avuto attività sessuali assieme ed ultimamente hanno scoperto alcuni cambiamenti nei loro bisogni nei momenti intimi assieme. A causa di alcuni medicinali prescritti per un difetto cardiaco, Martino si è reso conto di non essere più in grado di reggere sforzi fisici, incluso il sesso. Luisa si è resa conto che dimentica i nomi ed ha difficoltà in alcune attività come ad esempio compilare al lista della spesa. Il suo partner e sua figlia sono preoccupati per la sua salute, per cui la figlia è sempre più coinvolta nelle attività quotidiane della mamma. La coppia ha realizzato che potrebbe aver bisogno di aggiustare la propria intimità e sessualità a queste nuove circostanze.

### *Domande:*

1. Identifica i fattori che influenzano la sessualità di Martino e Luisa. Quali fattori aggiuntivi potrebbero essere importanti se si considera la sessualità e gli anziani?
2. Immagina che Martino e Luisa vogliono mantenere la loro relazione (intima). Come possono adattarsi alle loro condizioni di vita?
3. Prendi in considerazione i rapporti tra le persone anziane nella vostra comunità. Quali elementi consideri più importanti per la soddisfazione e insoddisfazione. Che cosa consideri più importante in un rapporto tra persone anziane?
4. La sessualità in età avanzata tende a diminuire. Quali fattori nel caso di studio di cui sopra potrebbero contribuire a questo?







# Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

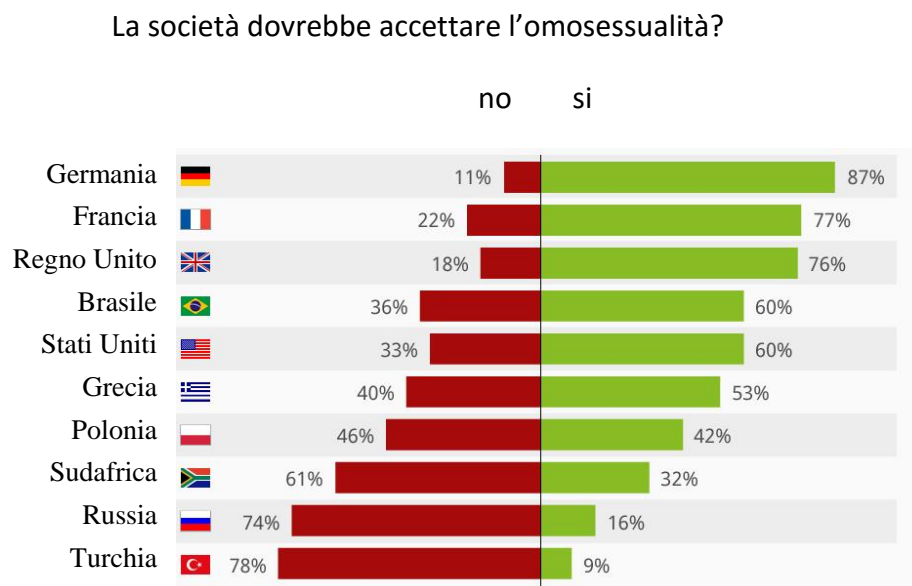
## Unità 3 (di 4): Omosessualità / Problemi nelle relazioni tra lo stesso sesso

### Introduzione

L'omosessualità è un orientamento sessuale in cui il desiderio erotico e romantico è rivolto principalmente alle persone dello stesso sesso. Le rispettive identità sono lesbiche o gay. Gay è sinonimo di omosessualità maschile, lesbiche di omosessualità femminile. L'orientamento sessuale di un essere umano è parte della sua personalità e identità. Nonostante la crescente accettazione dell'omosessualità, molte donne lesbiche anziane e gli uomini omosessuali ancora conducono una doppia vita sociale. Questo accade spesso anche nelle istituzioni che si prendono cura delle persone anziane e spesso le persone omosessuali devono nascondere la loro identità sessuale per paura di essere esclusi. Inoltre, l'omosessualità è spesso un argomento tabù tra gli anziani stessi. Così gli omosessuali anziani spesso vivono in isolamento sociale e soffrono di solitudine.

Lo schema che segue fornisce una indicazione degli atteggiamenti verso l'omosessualità in diversi paesi.

Diagramma 1: Risultati dell'inchiesta sull'accettazione sociale dell'omosessualità in diversi paesi.



ca. 1000 intervistati per nazione in primavera 2013, nessuna indicazione per la percentuale mancante

@statista\_com





# Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

## Messaggi chiave

- Il tema della omosessualità è ancora un tabù in molti paesi, in particolare tra gli anziani.
- Le donne lesbiche e gli uomini gay anziani spesso conducono una doppia vita sociale e possono diventare socialmente isolati più facilmente.
- Nell'Europa occidentale le persone gay e lesbiche sono generalmente più accettate rispetto ai paesi dell'Europa orientale.

## Obiettivi di apprendimento

Al termine di questa unità gli studenti dovrebbero:

1. Capire che l'omosessualità è spesso un argomento tabù tra le persone anziane.
2. Apprezzare le particolari sfide che gli individui omosessuali anziani possono trovare.
3. Riconoscere che la variazione significativa, a seconda di atteggiamenti culturali e religiosi, forma le visioni della sessualità nei vari paesi.

## Contenuti

### *Caso di Studio*

Elisa (79 anni) ed Anna (80 anni) hanno deciso di andare a vivere presso un ente assistenziale per anziani perché hanno bisogno di aiuto nelle loro attività quotidiane. Hanno così preso la decisione di spostarsi dal loro appartamento, dove hanno abitato per molti anni, e cercare un aiuto esterno mantenendo la loro autonomia. Nonostante abbiano vissuto la loro relazione lesbica in modo aperto nel passato, sono preoccupate da come verrà recepita la loro relazione nel nuovo ambiente. Alcuni amici hanno suggerito di non fare menzione della loro relazione prima di aver valutato l'atteggiamento prevalente nei loro confronti.

### *Domande:*

1. Perché pensi che gli amici hanno consigliato ad Elisa e Anna di mantenere la loro relazione segreta? Daresti lo stesso consiglio? Perché / perché no?
2. Pensi sia importante per Elisa e Anna vivere il loro rapporto apertamente? Per quali ragioni?





## Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

3. Immagina un caso in cui Elisa e Anna potrebbero avere bisogno di assistenza a tempo pieno o la necessità di trasferirsi in una casa di cura. Quali ulteriori sfide, se ci sono, pensi che possono verificarsi per loro in coppia?





# Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

## Unità 4 (di 4): Cambiamenti nella relazione (dovuti all'età)

### Introduzione

Nel corso di una relazione, l'intimità e la distanza devono essere bilanciate più volte, soprattutto se i rapporti cambiano, per esempio, a causa di un nuovo evento nella vita. Un evento comune nella vita è il momento del pensionamento: i ruoli esistenti a casa e in società devono essere sistemati o organizzati di nuovo. Anche altri cambiamenti nella vita, come la malattia o la perdita del partner, i figli che escono di casa o traslochi, di solito comportano alterazioni nei rapporti.

Tra le persone anziane un cambiamento comune è il pensionamento. Questo può portare ad una maggiore vicinanza nella coppia. Per esempio, le coppie possono avere più tempo e hanno meno distrazioni nella vita quotidiana, che possono consentire loro di realizzare nuovi progetti insieme, e ci sono anche nuove possibilità per quanto riguarda la sessualità. Allo stesso tempo, il maggior tempo speso insieme può enfatizzare problemi o conflitti.

Questa può essere una ragione per cui i tassi di divorzio dopo l'anniversario di nozze d'argento (25 anni di matrimonio con lo stesso partner) sono raddoppiati negli ultimi due decenni. Non sorprende che separazione e divorzio sono cambiamenti radicali nei rapporti di coppia, che possono avere notevoli implicazioni, indipendentemente dall'età. In molti casi ci può essere separazione senza il divorzio formale, in quanto il divorzio può avere conseguenze legali in materia di pensioni, diritti di successione o di proprietà: così alcune coppie possono scegliere di vivere separatamente senza divorziare.

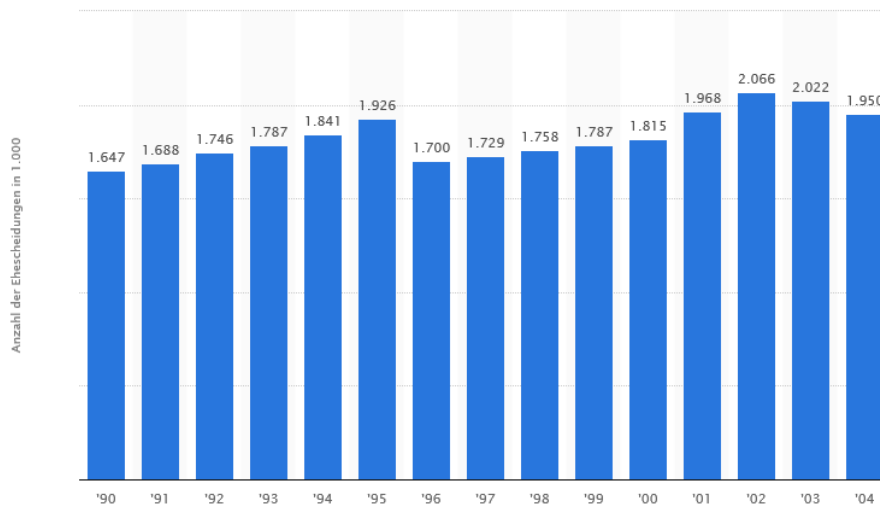
La seguente tabella mostra il numero di casi di divorzio in Europa tra gli anni 1990-2004. Nel 1990 sono stati sciolti in Europa 1.646.616 matrimoni.





## Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)



Fonte: Statistisches Bundesamt

Con l'aumentare dell'età aumenta la probabilità di perdere un partner per morte naturale. Perdita e lutto devono essere superate e accettate. Può essere difficile per il partner superstite costruire un nuovo rapporto. La gente sceglie modi diversi quando si cerca di venire a patti con la perdita. Mentre alcuni cercano un nuovo partner (sessuale), altri perdono il desiderio di un nuovo rapporto e l'intimità. Quando viene imbastita una nuova relazione, la sessualità spesso non viene discussa per imbarazzo. Nel complesso, il modo in cui le persone affrontano il dolore e il lutto non sono state ampiamente esplorate.

Un altro cambiamento nei rapporti può verificarsi quando i figli vanno a vivere fuori casa. Questa è spesso definita la "fase del Nido vuoto", che non solo porta cambiamenti strutturali al sistema familiare, ma si porta dietro anche sfide emotive, psicologiche e sociali che possono avere effetti positivi o negativi sulla vita e il rapporto dei genitori. Mentre tradizionalmente la fase di post-genitori veniva considerata nella fascia di età tra 40-60 anni, le tendenze di nascite più avanti nell'età, periodi prolungati di istruzione per i bambini e l'aumento della speranza di vita hanno tutti spostato la fascia verso l'alto. Inoltre, con l'aumento della speranza di vita, la fase di post-genitori può ora durare per 30 anni.

In modo simile, con la maggiore aspettativa di vita, uno o entrambi i partner possono trovare che hanno bisogno di entrare in una casa di cura per un lungo termine. In generale, la maggior parte delle persone desiderano rimanere a casa propria il più a lungo possibile. Tuttavia, a causa di problemi di salute fisica, mentale o psichica spesso non sono in grado di affrontare i problemi di igiene personale, mobilità, nutrizione o di pulizia generale e una casa di cura può essere l'opzione migliore.





# Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

## Messaggi chiave

- nuovi eventi della vita possono portare nuove sfide e opportunità per le persone anziane, sia in relazione alla sessualità e sia a livello più generale.
- eventi di vita comune che si possono incontrare sono il pensionamento, i figli che lasciano a casa ("fase del Nido vuoto") o la morte di un partner.
- separazione e divorzio possono essere eventi della vita particolarmente impegnativi

## Obiettivi di apprendimento

Al termine di questa unità gli studenti dovrebbero:

1. essere consapevoli degli eventi di vita comune che possono accompagnare l'invecchiamento e apprezzare le sfide e le opportunità che questi eventi possono apportare.
2. capire come modelli come la ottimizzazione selettiva e il modello di compensazione (OCS) possono contribuire al processo decisionale.

## Contenuto

Il modello di ottimizzazione e compensazione selettiva.

Il modello di ottimizzazione e compensazione selettiva (modello OCS) (Baltes et al 1998) postula che adattamento efficace e realizzazione degli obiettivi che contribuiscono al benessere sono raggiunti attraverso processi di selezione, l'ottimizzazione e la compensazione. Il processo di selezione si concentra sulle priorità degli obiettivi più importanti da perseguire, in base alle preferenze personali (selezione elettiva) o come una risposta ad una perdita di risorse (selezione basata sulla perdita). In generale, la selezione elettiva è focalizzata sul miglioramento del funzionamento, mentre la selezione basata sulla perdita è più focalizzato sul mantenimento del funzionamento a seguito di una perdita di risorse, che può essere il reddito, la salute, la mobilità, il sostegno sociale o qualsiasi risorsa da un dominio rilevante.

Siccome in età avanzata si tende ad avere un minor numero di aspettative, le persone anziane possono avere meno interesse negli obiettivi che essi intendono perseguire. Allo stesso tempo, l'età avanzata può introdurre vincoli di risorse che limitano la misura in cui un individuo può modellare l'ambiente secondo i propri obiettivi. Per ottimizzazione si intende impiegare i mezzi e le risorse per garantire gli obiettivi che coinvolgono comunemente





## Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

investimenti di tempo e di energia. In età avanzata, perseguire obiettivi di crescita è di particolare importanza, in quanto associato alle emozioni positive e ad un maggiore benessere (Baltes & Baltes, 1990). Tuttavia siccome l'età avanzata è spesso associata ad una riduzione di risorse, può essere importante avvicinarsi alla selezione basata sulla perdita concentrandosi sullo sviluppo di risorse interne o esterne inutilizzate o perseguire obiettivi alternativi (Freund & Riediger, 2001; Ouwehand et al, 2007).

### *Domande:*

1. Che cosa significa il modello OCS per la qualità della vita degli anziani? Pensa a una ridotta capacità o competenza che una persona anziana potrebbe voler compensare (ad esempio biologica, sociale). Quale potrebbe essere un modo efficace per loro per raggiungere un obiettivo correlato?
2. Immagina i tuoi genitori in procinto di prendere una decisione circa la loro situazione abitativa. Nomina almeno tre cose che vorresti che loro prendessero in considerazione prima di prendere questa decisione (per esempio la loro salute). Come puoi, come loro figlio, contribuire a questa discussione?
3. Pensa ai tuoi genitori o ad un altro parente anziano. Quando consiglieresti loro di rivalutare la loro sistemazione? Quali ragioni porteresti per aiutare a guidare la loro decisione? Quali pensieri e sentimenti pensi che il tuo parente potrebbe avere su un trasloco?





## Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

### Riferimenti

Baltes, P., & Baltes, M 1990, 'Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation', in P. Baltes & M. Baltes (eds), *'Successful aging: Perspectives from the behavioural sciences'*, pp. 1-34. New York: Cambridge University Press.

Baltes, P. B., Lindenberger, U. & Staudinger, U. M 1998, 'Life-span theory in developmental psychology. In: Lerner R M (ed.) *'Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development'* (5th ed). New York: Wiley.

Bennett, J., & Riedel, M 2013, 'Was beeinflusst die Lebenszufriedenheit im hohen Alter?' Repräsentative Studie zur ambulanten Altenpflege und -betreuung in der Deutschschweiz, *Zeitschrift für Gerontologie + Geriatrie*, vol. 46. no. 1. pp. 21-26. Brähler E, Berberich H J. [Hrsg.] (2009). *Sexualität und Partnerschaft im Alter*. Psychosozial-Verlag Gießen.

Butler, R., & Lewis, M 1996, 'Alte Liebe rostet nicht: Über den Umgang mit Sexualität im Alter'.

Freund, A., & Riediger, M 2001, 'What I have and what I do: The role of resource loss and gain throughout life', *Applied Psychology An International Review*, vol. 50. pp. 370-380.

Gatterer, G 1994, *Handbuch der Gerontopsychiatrie. Rehabilitation*. Wien: Springer Verlag.

Höpflinger, F 2014, *Sozialbeziehungen im Alter – Entwicklungen und Problemfelder*. ([www.hoepflinger.com](http://www.hoepflinger.com)).

Meyer, P 2000, *Rollenkonfigurationen, Rollenfunktionen und Gesundheit. Zusammenhänge zwischen sozialen Rollen, sozialem Stress, Unterstützung und Gesundheit*, Opladen: Leske + Budrich.

Müller, B., Nienaber, C. A., Reis, O., Kropp, P., & Meyer, W. 2014, 'Sexuality and Affection among Elderly German Men and Women in Long-Term Relationships: Results of a Prospective Population-Based Study', *PloS one*, 9(11), e111404 <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0111404> (10.08.2015)







## Materiali di promozione per la Salute e il Benessere Sociale che si focalizzano su Intimità e Sessualità nella Terza Età

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

Ouwehand, C., de Ridder, D, & Bensing, J 2007, 'A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important strategy', *Clinical Psychology Review*, vol. 27, pp. 873-884.

Schultz-Zehden, B 2004, Das Sexualleben älterer Frauen - ein tabuisiertes Thema. Das Wissenschaftsmagazin der Freien Universität Berlin, Ausgabe 1/2004

Unger, U., & Brähler, E. 1998, Sexuelle Aktivität im Alter - Ergebnisse einer Repräsentativbefragung. In: Kruse, A. (Hrsg.) Psychosoziale Gerontologie. Band I: Grundlagen. Jahrbuch der Medizinischen Psychologie 15. S.238-252. Göttingen: Hogrefe.

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione (comunicazione) e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

