



# 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: Cambiamenti nella pratica sessuale e nell'intimità

### Introduzione

Il bisogno di intimità non ha età. Gli studi confermano che non importa il sesso o l'età di una persona, tutti possono godere del sesso per tutto il tempo che desiderano. Naturalmente, il sesso a 70 o 80 anni non può essere come lo è a 20 a 30, ma in qualche modo può essere migliore. In quanto adulti, le persone possono sentirsi più sagge di quanto non fossero in gioventù, e sanno che cosa funziona meglio per loro quando si tratta di loro vita sessuale. Le persone anziane hanno spesso molta più fiducia in se stessi e consapevolezza di sé, e si sentono liberati dagli ideali irrealistici della gioventù e dai pregiudizi degli altri. Inoltre, con i bambini cresciuti e meno impegnati da punto di vista lavorativo, le coppie possono essere in grado di rilassarsi meglio e godersi l'un l'altro, senza più le stesse distrazioni della vita.

Tuttavia non è raro che molti adulti si preoccupino del sesso nella loro vecchiaia e finiscano per non avere più rapporti sessuali. Alcuni adulti più anziani si sentono in imbarazzo, sia per l'invecchiamento dei loro corpi sia per la loro "performance", mentre altri possono essere colpiti da malattia o perdita di un partner. Senza informazioni precise e una mente aperta, una situazione temporanea può trasformarsi in uno stato permanente. Ciò può essere evitato mantenendo un atteggiamento proattivo, cercando di riavviare o migliorare la loro vita sessuale. Pertanto, è importante essere pronti a provare cose nuove, e chiedere un aiuto professionale se necessario. Le persone possono fare molto per compensare le variazioni normali che sovengono con l'invecchiamento. Con una corretta informazione e supporto gli anni della vecchiaia possono essere un momento emozionante per esplorare sia gli aspetti emotivi che quelli sensuali della loro sessualità (Block et. Al., 2016).

### Messaggi chiave

- Il desiderio di intimità non diminuisce con l'età, e non c'è età in cui l'intimità, tra cui l'intimità fisica, sia inadeguata.
- I disordini e i cambiamenti emotivi che spesso si verificano con l'invecchiamento possono interferire con lo sviluppo e il mantenimento di una relazione intima. L'invecchiamento può anche cambiare il modo in cui si esprime l'intimità.
- Cambiamenti legati all'età: i livelli di ormoni sessuali diminuiscono causando cambiamenti (ad esempio atrofia vaginale) che portano ad un rapporto sessuale difficoltoso. La libido può diminuire.





# 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)

## Obiettivi dell'apprendimento

Alla fine di questa unità gli studenti dovrebbero:

1. Essere consapevoli del fatto che il desiderio di intimità e di espressione sessuale può cambiare per le persone anziane, ma non diminuisce con l'invecchiamento
2. Capire che le persone anziane possono incontrare particolari difficoltà a discutere l'intimità e la salute sessuale con operatori sanitari e di assistenza sociale
3. Essere consapevoli delle considerazioni che possono essere discusse con le persone anziane per consentire loro di godere dell'intimità e della salute sessuale

## Contenuti

### *Suggerimenti per godere di una vita sessuale sana durante l'invecchiamento*

Il sesso può essere una forte esperienza emotiva e un grande strumento per la protezione o il miglioramento della salute, e certamente non solo per i giovani. Il sesso oltre i 50 anni può presentare molte sfide e le persone possono sentirsi scoraggiate da problemi connessi con il processo di invecchiamento, ma questi problemi non sono insormontabili. Con una migliore comprensione e una mente aperta, si può continuare a godere di una vita sessuale fisicamente ed emotivamente appagante, in quanto non è una questione di età, ma di desiderio.

### *Accetta e celebra te stesso*

- **Sfruttare i vantaggi dell'esperienza.** L'indipendenza e la fiducia in se stessi che vengono con l'età possono essere molto attraenti per un coniuge o per potenziali partner. Non importa il genere, le persone possono sentirsi meglio con il proprio corpo a 62 o 72 anni che hanno fatto rispetto a quando ne avevano 22. Inoltre è probabile che ora sappiano di più su di loro stessi e ciò che li rende eccitati e felici. Inoltre l'esperienza e la padronanza di sé può rendere la loro vita sessuale eccitante sia per loro che per il loro partner.
- **Un approccio positivo al futuro.** Quando le persone invecchiano spesso hanno aspettative negative su tutta la loro sfera sessuale e come questa possa cambiare. Questo può essere un fattore di minaccia, e le persone devono ricordare che se hanno goduto di una vita sessuale attiva negli anni della gioventù, non vi è alcun motivo che questo cambi, a meno che non siano loro stessi a volerlo. Un atteggiamento positivo e una mente aperta possono facilitare gli anziani ad avvicinarsi alla intimità e la loro vita sessuale.
- **Amare e apprezzare se stessi da anziani.** È la natura dei corpi delle persone a cambiare man mano che essi invecchiano. Mentre questo è ovvio e non deve essere





## 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)

inaspettato, per alcune persone può sfidare i loro sentimenti di autostima. Naturalmente il tuo corpo sta attraversando cambiamenti mentre invecchi. Ti guardi e ti senti in modo diverso rispetto a ciò che hai fatto quando eri più giovane. Ma se si accetta questi cambiamenti come naturali a testa alta, non solo ci si sente meglio, ma si può anche essere più attraenti per gli altri. La fiducia e l'onestà garantiscono il rispetto degli altri, e così si può essere sexy e accattivanti (Block et. Al., 2016).

### **Comunicare con il vostro partner**

Quando il corpo e i sentimenti cambiano dopo i 50 anni, è più importante che mai comunicare pensieri, paure, desideri con i partner. Incoraggiare le persone anziane a comunicare con il proprio partner è quindi di vitale importanza. Parlando apertamente di sesso può non essere facile, ma migliorare la comunicazione può aiutare entrambi i partner a sentirsi più vicini, e può rendere il sesso più piacevole.

#### Parlare di sesso

Affrontare il tema del sesso può essere difficile per alcune persone, ma dovrebbe essere più facile una volta che si comincia. Ad esempio, si può constatare che solo parlare di sesso può fare sentire sexy le persone. Le seguenti strategie possono aiutare le persone anziane a iniziare la conversazione.

- **Sii giocoso.** Essere giocoso può rendere la comunicazione sul sesso molto più facile. Utilizza l'umorismo, prendi in giro dolcemente, e anche fai il solletico per alleggerire l'atmosfera.
- **Sii onesto.** L'onestà promuove la fiducia e rilassa entrambi i partner e può essere molto interessante. Lasciate che il vostro partner sappia come si sente e quello che spera in una vita sessuale.
- **Discuti nuove idee.** Se vuoi provare qualcosa di nuovo, discutine con il tuo partner, e sii aperto anche alle sue idee. Gli anni della vecchiaia - con più tempo a disposizione e meno distrazioni, può essere un momento di creatività e passione.
- **Modernizzati.** Si può appartenere ad una generazione in cui il sesso era un argomento tabù. Ma parlare apertamente delle vostre esigenze, desideri e preoccupazioni con il vostro partner può rendervi più vicini e può aiutare entrambi a godere del sesso e dell'intimità (Block, et. Al., 2016).





**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)

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.

