



# Amore e sessualità nella terza età

I SENTIMENTI  
NON HANNO ETÀ



Verband der Seniorenwohneime Südtirols  
Associazione delle Residenze per Anziani dell'Alto Adige

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL

# “La nostra cultura non accetta che chi ha le rughe parli di sesso.”

Jane Fonda, 86 anni

---

## IMPRESSUM

ANNO DI PUBBLICAZIONE: 2024

PUBBLICATO DA  
Associazione delle Residenze  
per Anziani dell'Alto Adige,  
Ufficio Anziani e distretti sociali

CONSULENZA PROFESSIONALE  
Silvia Clignon, Hubert Fischer,  
Lukas Schwienbacher

TESTO & REDAZIONE  
Jutta Wieser

TRADUZIONE  
Alberto Clò

GRAFICA E LAYOUT  
Petra Schwienbacher  
(tintenfuss.it)

### Martina Ladurner

ASSOCIAZIONE DELLE RESIDENZE  
PER ANZIANI DELL'ALTO ADIGE

Che l'amore e la sessualità non abbiano età, lo abbiamo sempre saputo, eppure l'idea di amare e avere una vita sessuale in età avanzata è ancora oggetto di tabù o di biasimo. È giunto il momento, quindi, di superare queste riserve, rendendoci conto che si tratta di qualcosa di naturale, che fa parte integrante della vita umana, a prescindere dall'età e da come si trascorrono gli ultimi anni della vita. Anche chi è ospite di una residenza per anziani, quindi, deve poter decidere liberamente come vivere la propria sessualità. Al tempo stesso, però, occorre garantire il rispetto dell'intimità e del pudore personale tanto di chi è assistito, quanto di chi assiste. È importante, quindi, discuterne in modo sincero e trasparente, in uno spirito di grande apertura e disponibilità, e siamo certi che quest'opuscolo possa aiutare a crearne i presupposti.

### Waltraud Deeg

ASSESSORA ALLA FAMIGLIA, AGLI ANZIANI,  
AL SOCIALE E ALL'EDILIZIA ABITATIVA

Dal 2022, in Provincia di Bolzano è in vigore una legge che promuove l'invecchiamento attivo, un obiettivo da realizzare, se possibile, in ogni ambito della vita quotidiana. Ma promuovere l'invecchiamento attivo significa anche diffondere una maggiore sensibilità sulle esigenze delle persone anziane. Inoltre, dobbiamo infrangere i tabù del passato, per esempio quelli sulla vita sentimentale di chi è anziano: in realtà, quando l'età avanza non smettiamo affatto di provare sensazioni e desideri, di qualunque genere, anzi, la vita sessuale e l'amore in età avanzata sono argomenti di cui la società dovrebbe parlare più apertamente, in un confronto libero e senza pregiudizi. Tutto questo ci aiuterebbe molto a far sì che chi vive in Alto Adige possa invecchiare attivamente, conservando la propria autonomia e libertà di scelta.

# L'amore e la sessualità nella terza età

Invecchiare è un processo che attraversiamo tutti, benché ciascuno in modi e con ritmi diversi. A parte le differenze individuali, però, con il passare degli anni e con l'esperienza maturata cambia non solo il nostro corpo, ma anche la nostra visione della vita.

Diverso è il caso dei nostri sentimenti, che invece restano sempre vivi come in giovane età, articolati e intensi, causando a volte turbamento, a volte gioia e piacere.

Tuttavia, se con gli anni cambiano le nostre condizioni fisiche e le nostre esigenze – come ad esempio la voglia di rallentare i ritmi quotidiani o di prestare più ascolto al nostro corpo e ai nostri sentimenti – **la sessualità continua ad es-**

**sere, anche in tarda età, il fulcro del nostro benessere.** Pertanto, le esigenze sessuali di una persona anziana sono altrettanto importanti e rilevanti quanto quelle di una persona giovane, con la differenza che **sulla sessualità degli anziani si stende spesso un velo di tabù e diffidenza.**

E pensare che al giorno d'oggi siamo sommersi da messaggi sessualizzati, nel cinema, sulla stampa o nella pubblicità. Mentre in passato parlare di sessualità era quasi proibito per tutte le fasce d'età, oggi soprattutto i giovani si sentono condizionati da enormi aspettative in termini di prestazioni sessuali, mentre per gli anziani si pensa che "l'argomento sesso" sia del tutto superato o trascurabile.

## Ma che cosa si intende per sessualità?

Ciascuno di noi non è fatto solo di corpo, e nemmeno solo di spirito o di intelletto, bensì di tanti talenti, emozioni, fantasie, creatività e spiritualità, e solo coniugando tutte le nostre predisposizioni individuali a livello fisico, mentale e psichico, possiamo sentirci completi e appagati.

**La sessualità quindi, non è soltanto soddisfare un desiderio fisico, ma vivere un'esperienza personale integrale che, oltre al contatto fisico, comprende anche uno scambio verbale e intellettuale, fino a farci fondere interamente con un'altra persona.**

Poiché di sessualità non parliamo quasi mai apertamente e con disinvoltura, spesso ci mancano le parole per esprimerla, tanto che a volte ricorriamo a locuzioni più o meno azzeccate come

- "calarsi del tutto nel presente"
- "liberarsi dei freni"
- "trovare un'intimità assoluta"
- "sentirsi tutt'uno con il mondo"
- "il sesso per me è legato all'amore, perché per farlo occorre fiducia reciproca"
- ... e molto altro

Il desiderio di sessualità, quindi, è quasi sempre anche voglia di amore, affetto e sicurezza, tutte sensazioni essenziali per entrambi i generi e a qualsiasi età, pur esprimendosi in modi diversi.

Da uno studio svolto all'Università di Zurigo, è emerso che l'interesse sessuale continua ad essere presente a livelli elevati anche nelle donne più anziane.

**Ma l'esperienza pratica sembra suggerire una realtà diversa:**

in un sondaggio tra gli intervistati di 65 anni l'80% degli uomini, ma solo il 49% delle donne dichiara di aver avuto rapporti sessuali negli ultimi tre mesi. Tra i settantacinquenni, queste percentuali scendono al 49% degli uomini e solo all'8% delle donne.\*

# Riscoprire la sessualità in età avanzata



Invecchiando, il nostro corpo cambia e con lui anche il nostro approccio alla sessualità, facendoci scoprire alcune cose che possono sembrarci nuove o inconsuete, magari anche scomode, ma non per questo meno stimolanti. Riscoprire la sessualità in età avanzata, quindi, è anche l'occasione per uscire dagli schemi che per tanti anni hanno imbrigliato la nostra vita sessuale, liberandoci, finalmente, dall'idea di dover ottenere a tutti i costi determinate prestazioni.

**Come può essere il sesso, quando l'obiettivo non è più raggiungere il tanto agognato orgasmo, bensì godersi il contatto fisico, farsi carezze, accettarsi e abbandonarsi al trasporto emotivo?**

Un rapporto pubblicato nel 2019

dall'OMS\* sottolinea quanto la qualità della vita e il senso di benessere siano legati alla salute sessuale, ed esorta a rispettare, tutelare e soddisfare il diritto di ogni persona a vivere la propria vita sessuale. È ormai risaputo, del resto, che una vita amorosa e sessuale appagante rafforza il sistema immunitario, l'autostima e la gioia di vivere.

**Il contatto fisico –  
voluti o necessari –  
nelle residenze per anziani**

Tutelare l'autonomia e la libertà di scelta di chi vive in una residenza per anziani è un compito complesso e delicato per ogni persona coinvolta, tanto per chi assiste quanto per chi è assistito.

“... ogni giorno mi guardo allo specchio, vedo i miei capelli incanutirsi e le rughe allungarsi, ma vivo e amo tutto ciò che sento dentro di me ...”

**Karl, 63 anni**

Quando si presta assistenza, il contatto fisico diretto è inevitabile, e può capitare che la persona assistita si senta lesa nella propria intimità o, viceversa, stimolata nella propria sfera sessuale, e reagisca con allusioni esplicite, molestie verbali o anche fisiche nei confronti del personale.

**Come è opportuno comportarsi in questi casi? E come trovare le parole giuste per gestire queste situazioni?**

Gli esperti consigliano di parlare con franchezza delle sensazioni proprie e altrui, mantenendo un atteggiamento professionale. E ciò significa anche stabilire con chiarezza dei limiti da non oltrepassare, reagendo senza lasciare spazio ad equivoci. In tutto questo può essere d'aiuto un

confronto aperto e rilassato con i colleghi del reparto.

In linea di massima, comunque, chi risiede in una residenza per anziani deve poter disporre di spazi sufficienti e adeguati per vivere autonomamente la propria sfera privata e soddisfare le proprie esigenze di contatto con gli altri.

In altri paesi, nelle residenze per anziani si sta affermando la pratica della cosiddetta “assistenza sessuale”, con proposte e soluzioni che variano molto da una struttura all'altra. Per chi non dispone di una camera singola, qualche volta si attrezzano delle apposite “camere delle coccole”, affinché anche chi risiede in una residenza per anziani possa vivere la propria sessualità nel modo preferito e con la dovuta riservatezza.

# Liberarsi dai tabù e decidere in piena autonomia

Su pochi altri settori della nostra vita gravano tanti tabù quanto sulla sessualità, sia perché è una sfera assai variabile e individuale, sia perché fin da piccoli ci sono stati inculcati dei pregiudizi morali sulla sessualità, e proviamo pudore ad esprimere liberamente i nostri desideri.

Il primo passo per vivere una relazione appagante, quindi, è conoscere e accettare se stessi. **Solo sapendo di che cosa abbiamo bisogno, infatti, possiamo trovare le parole giuste e ottenere ciò che desideriamo, rispettando al tempo stesso i desideri e le esigenze di chi ci sta vicino.**

Ovviamente, ciò non vuol dire che

possiamo o dobbiamo sempre esaudire qualunque desiderio, ma semmai cominciare a cercare insieme delle possibilità o dei compromessi, trovando un equilibrio fra i desideri e i nostri limiti e quelli della persona con cui vogliamo metterli in pratica.

## Desiderio e frustrazione

**A qualsiasi età, i peggiori nemici del desiderio sono lo stress e i condizionamenti degli altri.**

Quando invecchiamo, cambia la nostra visione della vita, calano lo stress del lavoro e la frenesia, e ci sentiamo meno condizionati dagli altri. In compenso, in età avanzata

può insorgere uno stress diverso, causato dai timori legati alla salute, dalla paura di morire o dalla perdita di persone care. Anche la depressione o gli sbalzi d'umore possono nuocere alla funzione sessuale, e a questi fattori si aggiungono i disturbi causati dai cambiamenti ormonali. Nelle donne, ad esempio, può comparire il problema della secchezza delle mucose (*ma per contrastare questa problematica, gli esperti consigliano l'utilizzo del lubrificante, come semplice rimedio*) o la disfunzione erettile negli uomini. Infine, il desiderio cala o scompare del tutto, e a qualunque età, quando siamo afflitti da dolore fisico o da una malattia. Ma ciò che non scompare mai è la voglia di vicinanza e di sicurezza,



come pure il desiderio di affetto, amore e intimità. Per avere una sessualità appagante, quindi, dobbiamo essere aperti a scoprire forme nuove di intimità e renderci conto che parlare apertamente dei nostri desideri, dei nostri dubbi e delle nostre aspettative, ci aiuta ad accettare meglio il cambiamento.



- Stare, nel piacere, uno vicino all'altro
- Toccarsi
- Tenersi per mano
- Conversare amabilmente
- Sentire attenzione e stima reciproca, essere presenti con amore l'uno per l'altra
- Sperimentare da soli nuovi modi di soddisfare la propria libido
- ... e molto altro

# Una vita sessuale appagante nella terza età

Per ciascuno di noi una sessualità appagante ha un significato diverso, come diverse sono le nostre preferenze individuali.

**Ma spesso il sesso nella terza età è più soddisfacente se riusciamo a smetterla di voler accontentare sempre gli altri, vivendo invece in pieno ciò che più desideriamo e ci fa stare bene**, per esempio stare uno vicino all'altro, toccarsi, tenersi per mano, conversare amabilmente, sentire attenzione e stima reciproca, essere presenti con amore l'uno per l'altra, o anche sperimentare da soli nuovi modi di soddisfare la propria libido.

È importante che la società impari ad accettare la sessualità in età avanzata, abbattendo i pregiudizi e gli stereotipi dominanti, rendendosi

conto che anche le persone anziane hanno interesse alla sessualità, dando spazio alle loro esigenze, e accettando in questo modo che la sessualità sia un percorso d'intimità e appagamento che ci accompagna per tutta la vita.

Qualsiasi forma di contatto sessuale va bene, anche quando, sulle prime, può sembrarci insolita, purché dia gioia o piacere a tutte le persone coinvolte.

“Masturbarmi  
mi ha aiutato  
a capire di  
che cosa  
ho bisogno  
per una vita  
sessuale  
appagante.”

Maria, 62 anni