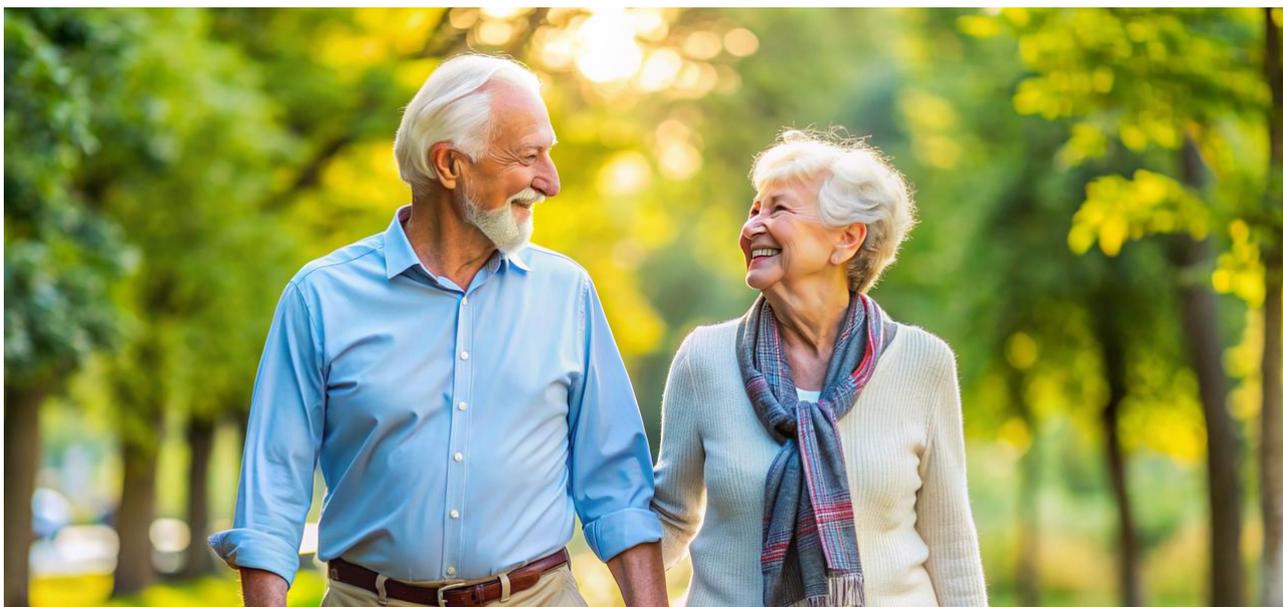


## Innamorarsi in età anziana, un elisir di lunga e buona vita

Anche in età avanzata è possibile innamorarsi, con numerosi benefici per la qualità della vita e per la salute di [Lucia Montesi](#) - 10 giugno 2024



Fino a non molto tempo fa, **innamoramento e passione erotica** in età anziana erano questioni socialmente ignorate o persino rigettate con disgusto, come se nella vecchiaia si diventasse asessuati, si raggiungesse una sorta di “pace dei sensi” o non fosse possibile, o eventualmente fosse ridicolo, innamorarsi come accade in età più giovane. Oggi invece **sono sempre più numerosi gli ultrasessantacinquenni che intrecciano nuove relazioni sentimentali e sessuali** e cresce il numero degli studi interessati a comprendere le caratteristiche dei rapporti amorosi che nascono in tarda età.

### Over 65, attivi e vitali

L'incremento delle separazioni dopo l'età del pensionamento ha comportato un aumento delle persone anziane che desiderano intraprendere una nuova relazione sentimentale. La durata media della vita si è allungata (l'Italia è uno dei paesi più longevi con un aumento del 4,5% dell'età media nell'ultimo decennio) e **le persone anziane di oggi sono, quando le condizioni di salute lo permettono, generalmente attive e dinamiche**, di conseguenza è naturale e comprensibile che aspirino ad uscire da una condizione di solitudine, a rimettersi in gioco e a riprovare emozioni intense. Menopausa e pensionamento oggi non sono più percepiti come una fine, una perdita, un'uscita dalla fase più attiva della vita, ma rappresentano spesso **un punto di ripartenza**, vissuto con curiosità e con un reindirizzamento delle energie e degli interessi.

D'altra parte, permangono ad oggi pregiudizi e stereotipi che rendono difficile agli stessi anziani accettare di provare amore e desiderio sessuale, sia per l'educazione ricevuta, che per **il messaggio che permea fortemente la nostra cultura e i mass media: l'amore e - soprattutto - il sesso riguarda corpi giovani, belli, tonici**. Negli spot pubblicitari amore e sesso procedono in coppia con bellezza e giovinezza, mentre una scena di intimità sessuale tra anziani suscita una

reazione di disturbo, se non di disgusto.

L'innamoramento in età anziana ha le stesse caratteristiche e gli stessi effetti dell'innamoramento nelle altre età della vita: può essere altrettanto emozionante, intenso e romantico e produce grande benessere e quell'inebriamento tipico dell'innamoramento, che infatti S. Freud descriveva come quanto di più simile alla follia.

Anche le persone anziane possono desiderare, provare emozioni con un partner, essere complici, scambiarsi effusioni, progettare cose da fare insieme. Il modo con cui si vive il rapporto può però giovare di elementi ulteriori: una persona anziana infatti ha vissuto più a lungo, ha sperimentato varie relazioni e generalmente è **più consapevole** dei propri bisogni e di quali aspettative può riporre in una relazione.

**Essere in coppia costituisce statisticamente un fattore protettivo** correlato a una più lunga durata media della vita e a una migliore condizione di salute. Gli over 65 che intraprendono una nuova relazione vivono più a lungo e meglio rispetto a single, divorziati e vedovi. Nelle relazioni nate in età avanzata, gli anziani riferiscono che la relazione li invoglia a mantenersi attivi, a sperimentare nuovi interessi, ad avere maggiore cura di sé e una maggiore autostima.

### **Peculiarità nelle nuove coppie anziane**

Le coppie che si creano in età anziana possono **scegliere di non convivere** pur amandosi e trascorrendo molto tempo insieme, perché non vogliono più rinunciare ai propri territori personali o spazi di realizzazione, magari costruiti con tanta fatica. All'opposto, altre coppie che si formano in età anziana ricercano proprio la sicurezza del vivere insieme sotto lo stesso tetto, per aiutarsi reciprocamente in una fase della vita in cui si è più fragili, ma anche per necessità economica. Le coppie che si formano in età anziana **possono doversi scontrare con una reazione ostile dei figli**, sia per i diffusi pregiudizi citati prima, sia per interessi materiali, sia per gelosia, sia perché i figli percepiscono una nuova relazione del genitore vedovo come una mancanza di rispetto verso il coniuge deceduto, o osteggiano nuove relazioni dopo una separazione perché parteggiano per l'altro genitore che è stato lasciato e che percepiscono come una vittima.

D'altra parte, a volte le preoccupazioni dei figli sono comprensibili, nelle situazioni in cui i genitori anziani possono essere circuiti da persone senza scrupoli che mirano a sfruttarli economicamente. Un ulteriore limite alla possibilità di dedicarsi completamente alla nuova relazione è rappresentato dalla necessità di accudire i nipoti o dalla permanenza in casa di figli adulti, come conseguenza di difficoltà economiche e disoccupazione.

### **La sessualità in età anziana**

Se le condizioni di salute sono buone, è **possibile avere una soddisfacente vita sessuale anche in età anziana**: tra i 60 e i 69 anni sono sessualmente attivi il 53% degli uomini e il 42% delle donne, dopo i 70 anni il 43% degli uomini e il 22% delle donne (National Survey on Sexual Health and

Beavior). Da un punto di vista fisico l'attività sessuale può essere limitata da patologie, assunzione di farmaci, interventi chirurgici, problematiche cognitive. Il ciclo di risposta sessuale si modifica durante l'arco della vita e **le fasi fisiologiche e psicologiche del rapporto sessuale possono essere influenzate dall'invecchiamento**, con conseguenti riduzione di estrogeni e testosterone, minor lubrificazione, diminuzione del desiderio, difficoltà di erezione e dell'orgasmo.

D'altra parte, è possibile ricorrere all'uso di farmaci sotto controllo medico e di lubrificanti per mantenere la possibilità di rapporti sessuali completi e appaganti. La sessualità è comunque una dimensione ampia e sfaccettata e **non corrisponde necessariamente alla genitalità**, non solo in età anziana ma in ogni epoca della vita. La sessualità comprende anche atti amorosi come carezze, baci, abbracci, il tenersi per mano. La maturazione personale può portare ad avere un approccio più flessibile alla sessualità, a sperimentarne forme nuove e a privilegiare la dimensione di tenerezza e l'aspetto di unione emotiva.