Invecchiare bene anche sessualmente: in che modo?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Cara dottoressa dal cuore giovane, la leggo con attenzione e simpatia da molti anni, su Oggi e sul Mattino di Napoli. Mi piace il suo sguardo profondo, pragmatico e onesto sulla vita, perché ritrovo ben intrecciati il rigore clinico del buon medico e la sensibilità della donna. Le chiedo: come si fa a invecchiare bene, anche sessualmente?».
A.R. (Salerno)

Che bella domanda, gentile lettore! E tempestiva! Fino a pochi anni fa, lo scenario clinico sull'invecchiamento sessuale era caratterizzato dal segno negativo. Per le donne, perdita di desiderio, eccitazione, lubrificazione e orgasmo, con in più la "punizione" del dolore ai rapporti per quest'intimità fuori stagione, visto che la fertilità naturale si conclude con l'ultimo ciclo, donde il termine "menopausa". Per gli uomini, perdita di desiderio, deficit di erezione, ad averla e a mantenerla, difficoltà eiaculatorie, riduzione dell'intensità dell'orgasmo e aumento della durata del periodo refrattario, ossia del periodo di ineccitabilità assoluta dopo l'orgasmo e l'eiaculazione, durante il quale un uomo non può raggiungere una nuova erezione o un secondo orgasmo, con netta riduzione della frequenza dei rapporti.
Un nuovo percorso di ricerca si sta focalizzando sull'invecchiamento sessuale di successo, con tanto di scala di valutazione (Successful Sexual Aging Scale, SSAS). Integra due processi interiori, basati sull'accettazione e l'adattamento attivo ai cambiamenti sessuali, fisici ed emotivi, legati all'età, e uno esterno, le opportunità di espressione sessuale. Per quest'ultimo punto, a parità di salute generale, è il livello economico che fa la differenza, in termini di stili di vita, migliori nelle classi più agiate; di accesso tempestivo a diagnosi e cure mediche di qualità, incluse le terapie ormonali sostitutive, anche per gli uomini, se presentano segni e sintomi di andropausa, e utilizzo personalizzato di farmaci per l'erezione; di accesso più soddisfacente a donne belle e giovani, anche per un'avventura, se non per amore.
Resta la domanda cardinale per tutti: come si fa ad accettare l'invecchiamento, e ad adattarvisi, valorizzando le opportunità migliori? Primo passo: tenersi o rimettersi in gran forma, perché migliore è il profilo di salute, più longeva è la sessualità sana e felice. Da dove partire? Facile: guardatevi allo specchio, con valutazione critica. Avete la pancia? Predice un mare di guai vascolari e metabolici, nemici del desiderio e dell'erezione. Via! Obesità? Rimettetevi subito in forma, con dieta e attività fisica. Postura ingobbita e chiusa in avanti? Rimettevi dritti, con prudente gradualità, con una camminata quotidiana all'aperto, stretching, yoga o pilates. Il modo in cui le persone si muovono e abitano lo spazio dà subito una percezione corretta della loro età biologica e mentale, più dell'età anagrafica o delle rughe. Curate l'aspetto fisico, che è sempre un buon biglietto da visita, oltre a migliorare umore e fiducia in voi stessi. Leggete, mantenente vivo il cervello e lo spirito. Andate di più a ballare, se vi piace, perché il ballo di coppia, è una sintesi perfetta di stimoli fisici, musicali e sensuali, che fanno ringiovanire corpo e mente e aumentano le possibilità di incontri nella vita reale. Un medico competente valuterà poi

© 2025 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

l'opportunità di un aiuto farmacologico, se indicato, per sintonizzare corpo e cuore. Auguri!

Pillole di salute e benessere

«A mia figlia, 20 anni, è stata diagnosticata la celiachia. Consiglia la crioconservazione degli ovociti?».

Rita C. (Modena)

Sì! La celiachia, come le altre malattie autoimmuni, aumenta la probabilità di un'insufficienza ovarica anticipata, con rischio più alto di infertilità e menopausa precoce. Ottimo quindi salvare gli ovetti tempestivamente, quando sono ancora di ottima qualità.

«Ho avuto un periodo molto duro, con insonnia, per cui ho assunto psicofarmaci per dormire. E' possibile che ora sogni molto di più, e con erezioni migliori?».

Mario R.

Sì, l'aumento della fase di sonno con sogni è reale. E' dovuto a un "effetto rimbalzo" alla sospensione di psicofarmaci e sonniferi, che invece riducono i sogni, la cosiddetta fase REM (Rapid Eyes Movements), perché gli occhi si muovono rapidamente sotto le palpebre chiuse, per vedere il "film" del sogno. Questo effetto rimbalzo è protettivo per il cervello, perché potenzia le molte funzioni riparative che i sogni hanno sulle cellule nervose. Può migliorare l'erezione, se si è ridotto lo stress che la deprime, e se non ci sono danni vascolari dovuti a fattori fisici, tra cui ipertensione, eccesso di colesterolo o diabete.