

Dove: PR2 - Argomento 3 - Modulo 3.1 - Secondo video su Risorse video: "Semplici consigli per avere un'ottima vita sessuale con l'avanzare dell'età".

<https://edusexage-mooc.eu/topic3/>

VIDEO: Semplici consigli per avere un'ottima vita sessuale con l'avanzare dell'età

Il sesso è una parte importante della vita e non smette mai di cambiare. Con l'avanzare dell'età, anche le vostre esigenze possono cambiare, ma questi cambiamenti non devono per forza essere negativi. Anzi, possono rendere il sesso ancora più appagante di prima. Vogliamo che vi sentiate liberi di esplorare tutti i modi in cui gli anziani possono godere della loro vita sessuale e speriamo che questi consigli vi aiutino a farlo. È ora di riprendere il controllo della vostra vita sessuale, perché l'età non conta quando si tratta di ciò che è meglio per voi. Poiché non possiamo fermare l'invecchiamento, i video di questo canale possono aiutarci ad avere la migliore vita possibile. Nell'aggiornamento di oggi voglio parlare dei modi per avere un sesso migliore da anziani.

I sei principali consigli per gli anziani su come avere un sesso migliore con l'avanzare dell'età sono:

1. Prendetevi cura di voi stesse allenandovi regolarmente e mangiando cibi sani. Questo vi aiuterà a sentirvi sicure del vostro corpo, indipendentemente dalla taglia o dalla forma.
2. Parlate del sesso con il vostro partner in modo più aperto e non abbiate paura di quello che potrebbe pensare. Il sesso è fatto per essere goduto insieme. Non lasciate che diventi una fonte di stress o che vi faccia sentire in imbarazzo.
3. Esplorate i sex toys come un altro modo per esplorare la vostra vita sessuale. I sex toys possono aggiungere un nuovo livello di eccitazione.
4. Provate il sesso sensuale, perché il sesso non deve sempre finire con l'orgasmo. Molti anziani trovano che il sesso sia più significativo quando si tratta di sentire Dio e di entrare in contatto con il partner, non di raggiungere l'orgasmo.
5. Il sesso non è sempre e solo sesso, ma può essere un ottimo motivo per riallacciare i rapporti con il partner e godersi un po' di tempo in intimità.
6. (A prescindere dai cambiamenti che si verificano in voi o nella vostra vita sessuale, ricordate che il sesso significa essere felici e prendersi cura dei propri bisogni.

Quattro miti sul sesso e gli anziani che devono cambiare:

1. Il sesso è solo per i giovani. Contrariamente a quanto si crede, non c'è un limite di età per quanto riguarda l'intimità sessuale. Sia l'uomo che la donna possono soddisfare il loro desiderio di vicinanza fisica in qualsiasi momento della vita.
2. Non si può fare sesso se si è disabili o su una sedia a rotelle. Questo mito nasce dall'idea che le persone con disabilità siano limitate nelle loro capacità fisiche. Non è vero. Potrebbe essere necessario modificare alcune posizioni o utilizzare dispositivi adattivi come vibratori o altri tipi di giocattoli per la stimolazione sessuale, ma ci sono molti modi per raggiungere l'orgasmo anche quando la mobilità è limitata.
3. Chi ha più di 60 anni non è troppo vecchio per godersi il sesso. I vantaggi di continuare l'attività sessuale anche in età avanzata sono molti, come la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, il miglioramento dell'umore e della qualità del sonno, l'aumento dell'autostima e altro ancora.

4. Gli anziani non hanno bisogno di protezione dalle malattie sessualmente trasmissibili e dall'HIV/AIDS. Un recente studio condotto dal CDC ha rilevato che gli anziani sono più a rischio di malattie sessualmente trasmissibili e di HIV. Lo studio è particolarmente allarmante perché è stato recentemente riportato che una persona su quattro di età superiore ai 50 anni ha un herpes genitale, che può avere un grave impatto sulla salute e sulla qualità della vita. Gli anziani devono proteggersi dalle malattie sessualmente trasmissibili e dall'HIV per mantenere il loro benessere.

In conclusione, il sesso è una parte fondamentale della vita, ma la nostra società ha creato molti miti sul significato del sesso per gli anziani. La verità sul sesso è che cambia con l'età e va bene così. Con le giuste conoscenze e il giusto atteggiamento, si può godere di un ottimo sesso in qualsiasi momento della terza età.