

Dove: PR2 - Argomento 3 - Modulo 3.3 - Primo video della sezione Risorse video: "Invecchiamento e sessualità - Il problema e la soluzione".

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

#### **VIDEO: Invecchiamento e sessualità: il problema numero 1 e la soluzione**

Dott.ssa Cheryl Fraseer: Salve, sono la dottoressa Cheryl Fraseer, benvenuti al video "Love Byte" di questa settimana. Oggi parlerò di un argomento spinoso per chiunque di noi abbia un corpo umano: cosa fare per i cambiamenti nella sessualità che si verificano con l'invecchiamento. Questo vale per qualsiasi fascia d'età, ma la domanda più frequente è quella delle persone di 40, 50 e 60 anni. Ora, che siate maschi o femmine, a 50 anni noterete molto probabilmente dei cambiamenti nel vostro funzionamento sessuale e nel vostro desiderio sessuale. Ne parlerò brevemente. Si tratta di un argomento molto vasto e potrò fare degli insegnamenti più lunghi in un'altra occasione, ma voglio solo rassicurarvi: prima di tutto è normale che, se state invecchiando un po' o se avete una relazione da un paio di decenni, abbiate un desiderio sessuale spontaneo molto ridotto. Che cosa significa? Significa che non avete voglia di strappare i vestiti al vostro partner all'improvviso. Questo tende a cambiare nel tempo e uno dei modi per rimediare è quello di scegliere di essere sessuali, di creare qualcosa chiamato desiderio sessuale reattivo, che è in risposta a qualcosa che si eccita, non spontaneamente, ma in risposta a: beh, non faccio l'amore da qualche settimana e mi manchi, sceglierò di iniziare a baciarti e toccarti. Allora il mio corpo risponde, mi eccito. Oppure in risposta a So che se facciamo l'amore, mi sentirò vicino e coccoloso e dormirò meglio, quindi inizierò a fare l'amore e a toccarti in risposta alla scelta di spegnere la TV, fare una bella doccia calda e andare a fare una bella doccia erotica di lusso insieme. Poi, in risposta a ciò, si può costruire il desiderio. Quindi, l'argomento dei cambiamenti nella sessualità con l'avanzare dell'età è molto vasto e ne parlerò più diffusamente nei prossimi "Love Bytes", ma per oggi ho voluto prendere questo piccolo pezzo sui cambiamenti nel desiderio. Francamente non si ha voglia di fare l'amore molto spesso, anche se si ha una vita sessuale solitaria a parte il proprio partner, ovvero una vita di masturbazione. Potreste non sentirvi eccitati molto spesso, è normale, è una cosa psicologica che si può cambiare un po' alla volta, scegliendo di creare delle circostanze, scegliendo di diventare amanti, scegliendo di essere sessuali, anche se non siete necessariamente in vena. Ecco quindi un piccolo assaggio di una delle cose che accadono con l'invecchiamento e una delle soluzioni al problema del calo del desiderio, della mancanza di desiderio sessuale spontaneo con l'età.

Nei prossimi mesi registrerò altri "byte d'amore" sui cambiamenti della nostra sessualità nel corso della vita, spargendoli a pioggia.