

Dove: PR2 - Argomento 3 - Modulo 3.1 - Primo video su Risorse video: "La sessualità e l'adulto anziano"

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

VIDEO: Sessualità e adulti anziani

Quali sono i modi per rimanere sessualmente attivi?

Colleen Christmas, medico, professore associato di medicina, Johns Hopkins University School of Medicine: Con l'avanzare dell'età, è importante sapere che la maggior parte delle persone è abbastanza interessata al sesso quando invecchia. Infatti, i sondaggi dimostrano che la maggior parte degli adulti anziani rimane sessualmente attiva fino a età molto avanzate. Le attività sessuali sono sane e normali, anche se non è quello che vediamo nei media, nei film e così via, non è quello che viene ritratto. Di solito nella cultura americana il sesso è riservato ai giovani e alle bellezze. Ma è vero che le persone anziane rimangono interessate all'ex e sono in grado di fare sesso fino a 80, 90, 100 anni, persino 100 anni.

Come può un adulto anziano aumentare la libido?

Colleen Christmas, MD: la maggior parte degli anziani ha un desiderio sessuale abbastanza normale fino a circa 75 anni, quando il testosterone diminuisce sia nell'uomo che nella donna e può contribuire al calo della libido. Quindi, negli adulti più anziani che sperimentano un calo della libido, è importante valutare le cause trattabili, ad esempio i farmaci sono una causa molto comune di calo della libido e possono essere cambiati, ad esempio i farmaci per la pressione sanguigna o gli antidepressivi possono avere un impatto sulla libido e quando si passa ad altri agenti spesso si può migliorare. Ci sono anche altre condizioni che, se non vengono trattate, possono avere un impatto sulla libido, come la depressione stessa, che è una ragione molto comune per cui le persone hanno un calo della libido e che, se trattata, fa molto meglio e fa tornare a una vita sessuale normale. Ci sono altri elementi comuni all'invecchiamento che possono contribuire a creare problemi con l'attività sessuale: le persone affette da malattie cardiache potrebbero avere un normale desiderio sessuale, ma sentirsi ansiose di avere un'attività sessuale che potrebbe in qualche modo danneggiare il loro cuore e dovrebbero parlarne con il loro medico e capire cosa possono o non possono fare. Oppure le persone affette da artrite possono trovare difficile fare sesso in certe posizioni, ma lavorare su questo aspetto con il partner, magari con la guida del medico, può aiutare a trovare il modo di rimanere abbastanza soddisfatti della propria attività sessuale, utilizzando altri approcci.

Quali sono i sintomi più importanti di un calo dell'attività sessuale?

Colleen Christmas, MD: i sintomi del declino dell'attività sessuale sono gli stessi per gli adulti più anziani e per quelli più giovani. Difficoltà a raggiungere qualsiasi tipo di prestazione, difficoltà di eccitazione o di interesse per il sesso: tutti questi aspetti possono essere affrontati negli adulti più anziani allo stesso modo in cui possono essere affrontati negli adulti più giovani. La cosa più importante è ricordare che sono importanti da affrontare. Ritengo che la salute sessuale sia altrettanto importante da affrontare con il proprio medico come il dolore al petto o i disturbi di stomaco o la depressione o qualsiasi altra cosa per cui ci si può rivolgere al medico. Sappiamo che le persone che rimangono sessualmente attive in età avanzata tendono a vivere più a lungo. Quindi, rimanere soddisfatti della propria vita sessuale e attivi è importante anche per la propria salute generale.