

## I rischi (sessuali) dell'invecchiare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Saper invecchiare – anche sessualmente – è un'arte. Presenta rischi ed esiti nettamente diversi tra maschi e femmine. Per le donne, la regola generale, con rare eccezioni, è una sola: una progressiva caduta del desiderio sessuale, già a partire dai cinquant'anni, in coincidenza con l'esaurirsi della fertilità biologica naturale. Con la menopausa, il 48% lamenta una progressiva caduta di questo slancio vitale: una differenza che oggi crea molti problemi alla coppia stabile, con un lui che si aspetta ancora una lunga stagione sessualmente attiva e lei che, in un caso su due, vorrebbe la pace dei sensi. Dopo i 65 anni, il 79% delle donne non ha più desiderio. Solo una minoranza mantiene un desiderio "responsivo", che porta ad avere ancora rapporti se vive in coppia stabile con un partner amato. Se single, separata o vedova, la donna oltre i 65 anni tende a non avere più desiderio né interesse sessuale, con l'eccezione di alcune rare signore cui energia genetica, chirurgia estetica, cure cosmetiche e ormonali possono regalare qualche anno di vita amorosa in più. "All passion spent", ogni passione spenta, come scriveva Vita Sackville West nel delizioso racconto omonimo (Ogni passione spenta, Il Saggiatore, 2008) è la sintesi dell'atteggiamento sessuale della donna nella terza età, mentre restano invariati, e anzi accresciuti, la capacità di amore, di tenerezza, di dolcezza, di sollecitudine verso figli e nipoti, ma anche verso il marito, se il matrimonio è stato sereno.

Molto diverso è il percorso dell'uomo, sessualmente molto vivace e tendenzialmente promiscuo fin dalla giovinezza, se amore-passione e senso etico non lo rendono variamente monogamo e fedele. La differenza tra uomini e donne nella temperatura erotica tende poi ad aumentare con l'età. Soprattutto, come si diceva, per una questione ormonale: mentre la donna ha la drastica e rapida caduta ormonale della menopausa, che priva il fuoco del desiderio e della passione del carburante biologico più potente, l'uomo continua ad avere buoni livelli di testosterone e ad essere potenzialmente fertile ben oltre i 60 anni. Dai vent'anni in poi, la perdita annua di testosterone è infatti intorno all'1-1,6%, tale quindi da lasciare ampio spazio alla voglia di vivere passioni ed entusiasmi carnali.

Altri nemici insidiano tuttavia il desiderio maschile di mantenere una vita sessuale accesa e vibrante. Stili di vita sbagliati, fumo in testa, ma anche alcol, alimentazione eccessiva, stress biopsichico persistente, carenza di sonno possono minare le basi biologiche della risposta sessuale. Basi lese anche da malattie specifiche, come il diabete e l'ipertensione. A tutto può dare il colpo di grazia l'essere stati operati di cancro alla prostata, soprattutto se il "nerve sparing", il salvataggio dei nervi che governano l'erezione, non è stato adeguato o non era oncologicamente possibile. Certo, le cure ci sono, anche se non sempre del tutto efficaci e soddisfacenti. Il testosterone può aiutare coloro cui la biologia ha dato una frenata superiore alla media. I farmaci vasoattivi – Cialis, Levitra, Viagra – possono aiutare gli uomini in cui è il fattore vascolare il più colpito da fumo, colesterolo, malattie e invecchiamento. Quando i nervi sono lesi, per chirurgia o malattie neurologiche, prostaglandine iniettive o protesi meccaniche di vario tipo possono surrogare l'inadeguatezza biologica, seppur con molteplici ragioni fisiche ed emotive di insoddisfazione.

Quale che sia la causa di una prestazione fisica inadeguata, l'uomo che vuole sentirsi ancora

sessualmente maschio si trova di fronte ad una frattura pesante tra realtà del corpo e desiderio mentale. Desiderio che può essere esasperato dal senso di onnipotenza che gli deriva da status, ruolo e denaro, e reso più urgente dal senso più o meno consapevole della vita che fugge. Ed ecco che il desiderio, demone potente, se non può esprimersi nei modi più antichi e sani, prende altre forme. Può diventare ossessione, trasgressione, esasperazione, coazione a ripetere cercando nella esaltazione del gioco della seduzione (spesso comprata) e nella promiscuità con corpi sempre nuovi quel trionfo di sé e quell'appagamento che non trova nella limpida felicità del corpo. O può diventare bisogno di confermare una mascolinità ferita con una recita di onnipotenza orgiastica. Che sarà anche divertente, per lo scintillio dei corpi e l'eccitazione della novità, ma diventa pericolosa per sé e per gli altri quando il privato dilaga nel pubblico, quando il bisogno di trasgressione fa superare la misura, quando l'eccesso diventa autodistruttivo. Ed ecco che quando il gioco segreto del potere e delle connivenze, della prostituzione e del molto denaro con cui si comprano corpi e silenzi diventa evidente, l'uomo resta nudo. Nudo di energia (divorata dal bisogno di difendersi) quando la volgarità di rivelazioni più o meno strumentali – che irrompono nella vita di molte persone, anche non famose o visibili – mostra la violenza degli interessi economici, maschili e femminili, che animano il mercato dei corpi. Nudo di credibilità, di dignità, di rispetto, di autorevolezza, rischiando di giocarsi nell'autunno della vita buona parte del credito prima costruito. Ed ecco i divorzi sanguinari, i figli che si mettono "contro il padre" per rispetto alla madre, in tante famiglie prima unite; il rischio concretissimo che la ricerca del piacere sessuale a tutti i costi possa diventare una bomba pericolosa per tutto il bilancio di una vita.

Saper invecchiare sessualmente sembra essere più difficile per l'uomo, oggi, se non ha un'etica forte. Per l'esasperazione della ricerca del piacere a tutti i costi, per la deriva delle norme in corso, per la prostituzione selvaggia che è ormai un hobby trasversale, per il cinismo imperante che per troppi è diventato una virtù.

Sì, saper invecchiare sessualmente è un'arte che richiede un raro equilibrio tra ricerca del piacere e senso della dignità e della misura.