

*L'eros in terza età non deve essere più un tabù, anzi, come segnalano medici ed esperti, è un toccasana per la salute*



La terza età può e deve essere l'occasione per la coppia per continuare a vivere e coltivare la propria sfera intima, ovviamente non con le stesse modalità e prestazioni dei 20 anni, ma attraverso una intimità, una sensualità più intima e complice.

Il sesso non è quindi inconciliabile con una coppia "matura": sembra invece che ogni generazione ritenga di essere l'unica ad avere il *diritto* di fare sesso. I ventenni rimangono scioccati quando apprendono che i loro genitori hanno rapporti sessuali. Si pensa che la sessualità faccia parte solo della giovinezza: è frequente la frase "ormai ho raggiunto la pace dei sensi", al contrario la sessualità cresce, cambia e si evolve: da prestazione diventa una sessualità addolcita da più coccole.

Vi sono molti pregiudizi riguardo alla vita di coppia e alla sessualità nella terza età... non per altro si dice che il matrimonio sia la tomba della passione, oppure che abbia un "effetto camomilla" sul desiderio.

Secondo il pensiero comune gli anziani dovrebbero essere "asessuati", come se l'età spegnesse la passione e l'amore. Terza età non vuol dire appendere il fascino e la cura di sé al chiodo per dedicarsi a tutte quelle attività considerate *da pensionati*. Al contrario avere più tempo libero è sinonimo di nuove opportunità. In età matura si vive una seconda primavera sensoriale e anche se si hanno meno rapporti sessuali completi, è decisamente più alto il grado di soddisfazione. In genere diminuisce il numero delle penetrazioni, ma aumentano le coccole *sfiziose*.

Nell'immaginario collettivo la sessualità è vista come prerogativa dell'adulto bello, sano, affermato socialmente, mentre è invece tendenzialmente negata per tutti quei soggetti che non rispondono a questi requisiti, come ad esempio gli anziani e i disabili.

È necessario spostare l'ottica attraverso cui guardare il tema della sessualità, non più prestazionale, ma affettiva ed emotiva.

L'eros in terza età insomma non deve essere più un tabù, anzi, come segnalano medici ed esperti, è un

toccasana per la salute; gli anziani che conservano la capacità di trarre piacere dall'eros, mantengono alti i livelli di salute fisica e mentale. Nella terza età si possono scoprire altre forme di approccio alla sessualità, diverse da quelle del passato: ad esempio è possibile assaporare una diversa e soddisfacente intimità, libera da condizionamenti familiari e sociali, e con più tempo a disposizione per coltivarla. Il piacere diventa meno genitale, ma migliora la capacità di linguaggio del corpo con un più attento utilizzo della sensorialità.

Vorrei citare una bellissima frase di Stendhal tratta da "De l'amour": "Alcuni sostengono che la vecchiaia, cambiando il nostro organismo, ci rende incapaci di amare; Io non sono affatto d'accordo. La vostra amante, divenuta la vostra intima amica, vi dà altri piaceri, i piaceri della vecchiaia. È un fiore del mattino, durante a stagione del fiori, era una rosa, e la sera, quando non è più il tempo delle rose, diventa un frutto delizioso".

È positivo vivere anche durante la terza età un'appagante vita intima poiché la vita matrimoniale non deve essere considerata la tomba della passione, ma l'occasione per un nuovo tipo di sensualità: nella terza età non deve regnare la pace dei sensi!