



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Psicologia Generale (DPG)**

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione (DPSS)**

**Corso di Laurea Triennale in Scienze Psicologiche Cognitive e Psicobiologiche**

**Elaborato scritto di laurea triennale**

**LA SESSUALITÀ NELLA TERZA ETÀ: UNO STUDIO QUALITATIVO SU  
UN CAMPIONE ITALIANO**

***Sexuality in old age: A qualitative study on an Italian sample***

***Relatrice:***

**Prof.ssa Marta Panzeri**

***Laureanda: Anastasia Della Ragione***

***Matricola: 2009628***

Anno Accademico: 2022/2023

# Indice

1. INTRODUZIONE .....	3
2. METODO.....	5
2.1 Procedura .....	5
2.2 Strumenti .....	6
2.3 Campione.....	7
3. ANALISI SULLE DOMANDE APERTE AD HOC .....	9
3.1 “Solitamente cosa la porta ad avere un rapporto sessuale?” .....	9
3.2 “Cosa le impedisce di avere un rapporto sessuale, pur desiderandolo?”.....	12
3.3 “Pensando agli ultimi 6 mesi, quali situazioni o stimoli hanno favorito il suo desiderio?” .....	15
3.4 “Pensando agli ultimi 6 mesi, quali sono state le situazioni o stimoli che l’hanno eccitata di più?” .....	17
4. DISCUSSIONE .....	20
4.1 Limiti della ricerca.....	22
4.2. Prospettive future.....	23
Bibliografia.....	24
Sitografia .....	25

## 1. INTRODUZIONE

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (2016): *“La sessualità è un aspetto centrale dell'essere umano per tutta la vita e comprende sesso, identità e ruoli di genere, orientamento sessuale, erotismo, piacere, intimità e riproduzione. La sessualità è vissuta ed espressa in pensieri, fantasie, desideri, credenze, atteggiamenti, valori, comportamenti, pratiche, ruoli e relazioni. Mentre la sessualità può includere tutte queste dimensioni, non tutte sono sempre vissute o espresse. La sessualità è influenzata dall'interazione di fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici, culturali, etici, giuridici, storici, religiosi e spirituali.”*

(<https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>).

Con questa definizione si può intuire quanto complesso sia individuare, in modo esaustivo, i motivi del perché la sessualità umana sia tanto variegata e differente per ciascun individuo (Panzeri, 2013). A partire dalla giovinezza fino all'anzianità, infatti, vi sono tanti modi per intraprendere il contatto con sé e con l'altro, esplorando e vivendo il piacere fisico oltre a quello psicologico. È idea comune che la sessualità sia una prerogativa dei giovani e che, nella vecchiaia, le persone non abbiano più interesse verso di essa. Pertanto, la scelta di esprimerla in età avanzata è condizionata da tabù, credenze, principi religiosi e morali a cui ciascuno aderisce, più o meno volontariamente, in quanto parte della società. E se in buone condizioni di salute i principali sintomi di vecchiaia hanno a che fare con difficoltà nell'adattamento a situazioni nuove, nelle abilità manuali, nel pensiero astratto e nella memoria, lo stereotipo può velocizzare il processo d'invecchiamento (Mengheri, 2009).

Una spinta a parlare della popolazione anziana e dei loro bisogni proviene dall'esponenziale aumento dell'età media nel mondo. Si prospetta che nel 2050 la fascia della popolazione di 65 anni supererà quella di 5 anni (Bureau, 2009); il fenomeno si somma alla decrescita demografica dovuta al calo delle nascite. Seconda solo al Giappone (età mediana 48,4 anni), l'Italia è il paese europeo con la percentuale più alta di anziani: a inizio 2022 gli *over 65* costituiscono il 23,8% della popolazione e si prospetta un aumento fino al 34% nel 2042 (ISTAT, 2022). È necessaria, inoltre, un'analisi sulle differenze fra le fasce di età, considerando che oggi un soggetto di 65 anni dispone di una serie di possibilità di cui uno di 80 anni non dispone più, soprattutto nel contesto occidentale. Baltes & Smith (2003) propongono una distinzione fra terza e quarta età, mentre il 63° Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG, 2018) ha proposto di “spostare l'asticella” dell'anzianità dagli attuali 65 ai 75 anni.

L'invecchiamento è un processo inevitabile e naturale che inizia, progressivamente a partire dai 30 anni, con i cambiamenti nel metabolismo e l'atrofia dei tessuti. Fra i segnali estetici più evidenti vi sono la comparsa dei capelli bianchi e la perdita di tono, elasticità e lucentezza della pelle, compaiono macchie e rughe. La mobilità si riduce a causa dell'indebolimento di ossa e muscoli (Vendemiale, 2016). Aumenta il grasso in tutto il corpo. Il sistema immunitario si indebolisce. Il cervello cambia: il volume di alcune aree cerebrali può diminuire e in genere ad essere colpiti sono la memoria, soprattutto quella di lavoro e a breve termine. Nel sistema nervoso periferico c'è un rallentamento della trasmissione dei segnali, che comporta una minore sensibilità agli stimoli esterni e riduzione dei riflessi (Kenneth, 2021). Nelle donne la sindrome climaterica provoca un calo repentino di produzione ormonale: i peli pubici diventano meno folti, vi è una riduzione del grasso sottocutaneo pubico (piccole e grandi labbra comprese), perdita di elasticità della pelle, seno cadente e riduzione della lubrificazione vaginale. Tutto ciò può rendere più difficoltosa l'attività sessuale penetrativa a causa del frequente rischio di lesioni (Farage & Maibach, 2011; Panzeri, 2013). L'arrivo della menopausa condiziona, con i suoi cambiamenti, l'immagine che una donna ha del proprio corpo, con ripercussioni sull'autostima e sulla scelta di intraprendere attività sessuali. Nell'uomo la produzione di testosterone diminuisce gradualmente a partire dai 20 anni d'età, ma una riduzione che sia sintomatica avviene solo in età più avanzata, in modo differente da persona a persona (Hirsch, 2021). Con la presenza di patologie, inoltre, il calo degli androgeni può velocizzarsi (GVM, 2021). I sintomi più evidenti sono l'abbassamento della sensibilità del pene, la riduzione del volume del fluido eiaculatorio e la capacità di avvertire l'inevitabilità dell'eiaculazione. Inoltre, si allunga il periodo refrattario e si amplia l'angolo che si forma fra pene ed il bacino (Hirsch, 2021; Panzeri, 2013).

I cambiamenti dovuti all'invecchiamento sono dovuti anche a lutti e malattie sempre più frequenti. Nel 2019 gli over 65 con patologie gravi e comorbilità multiple hanno un'incidenza pari al 32,3%, salendo al 47,7% negli over 85 (ISTAT, 2019). Le patologie cardiovascolari sono la principale causa di morte negli over 75 e sono strettamente legate a disturbi quali diabete ed obesità (Confalonieri, 2020), influenti sulla funzione sessuale sia direttamente che indirettamente a causa delle complicazioni psicologiche (Pesce et al., 2022). La compromissione sessuale può avvenire anche a causa di terapie farmacologiche tanto che i pazienti tendono, spesso, ad abbandonarle. Un fattore poco considerato, inoltre, riguarda le malattie sessualmente trasmissibili. I danni delle MST sulla salute sono più gravi nell'anziano che nel giovane e lo stigma combinato alla scarsa informazione producono disinteresse nell'uso delle precauzioni, nonché nel ricorrere ad accertamenti ospedalieri (J. DeLamater & Koepsel, 2015; Fileborn et al., 2018). Per quanto riguarda le malattie mentali, secondo il report ISTAT (2019) il 15% della popolazione italiana over 65 soffre di disturbi ansioso-depressivi e può essere, almeno in parte, attribuibile a dei lutti e/o alla solitudine, mentre il

4% soffre di demenze senili. Nelle coppie anziane in cui uno dei due ha la demenza l'altro si può ritrovare ad assumere il ruolo di caregiver. Se quest'ultimo non ha un adeguato supporto socio-statale, rischia di avere la demenza a sua volta. Vi sono, però, testimonianze di coppie che sono riuscite a sviluppare modalità alternative di interazione sessuale, perlomeno fino a quando la malattia non ha preso il sopravvento (Drost, 2017). Numerose sono, infatti, le persone che con la vecchiaia non perdono il loro desiderio di vivere la sessualità (Penhollow et al., 2017).

L'analisi qualitativa qui proposta è proseguimento dello studio realizzato da Ungari (2021/2022). L'obiettivo è quello di indagare la sessualità in terza età e i suoi cambiamenti tramite la somministrazione di un questionario a partecipanti di età pari o superiore ai 60 anni e a un gruppo di confronto di età compresa fra i 18 e 59 anni. Nonostante in genere si consideri anziana una persona a partire dai 65 anni (SIGG, 2018), in questo studio è stato ritenuto opportuno estendere la selezione del campione di ricerca a individui più giovani per avere una valutazione più completa delle modificazioni relative alle abitudini sessuali.

Nel seguente elaborato verrà effettuata un'analisi, di natura qualitativa, su quattro domande aperte. In particolare, sarà obiettivo di tale analisi indagare le seguenti ipotesi:

1. Le motivazioni che favoriscono il desiderio e l'eccitazione sono simili fra uomini e donne in terza età (Janssen et al., 2008) rispetto che in età più giovane.
2. È stato osservato come la sessualità delle donne, più che degli uomini, sia influenzata da fattori quali la relazione con il partner, l'autostima e l'immagine del proprio corpo (Basson, 2000; Graham et al., 2004). Pertanto, per le donne in terza età le motivazioni che impediscono l'inizio dell'attività sessuale, pur volendo, sono prevalentemente di natura emozionale e/o relazionale (conflitti, insicurezze e disagi psicologici, ecc.), di più che negli uomini.
3. Gli anziani usano il preservativo in frequenza minore rispetto ai più giovani (J. DeLamater & Koepsel, 2015; Fileborn et al., 2018) e questo può risultare un fattore di rischio per infezioni e per le malattie sessualmente trasmissibili.

## **2. METODO**

### **2.1 Procedura**

La ricerca ha ricevuto l'approvazione del Comitato Etico della Ricerca Psicologica Area 17 dell'Università degli Studi di Padova (protocollo 2615).

Il reclutamento dei partecipanti è avvenuto mediante piattaforma Facebook e passaparola. I criteri di inclusione del campione erano: la maggiore età, l'eterosessualità, identità di genere binaria (donna e uomo), buon livello in lingua italiana, assenza di deficit cognitivi evidenti.

Ai partecipanti è stata data la possibilità di compilare il questionario in modalità telematica attraverso la piattaforma online *Qualtrics* ed in formato cartaceo, sebbene quest'ultima non abbia riscontrato successo. A tutti i partecipanti prima del questionario è stato presentato il consenso informato insieme agli scopi della ricerca. È stata evidenziata la natura volontaria dell'adesione, garantito l'anonimato e la possibilità d'interrompere la compilazione in ogni momento.

## 2.2 Strumenti

Dopo l'adesione al Consenso informato ai partecipanti è stato presentato un breve questionario che ha raccolto le informazioni sociodemografiche (età, genere, stato civile, livello d'istruzione, figli, stato di salute). In questa fase iniziale sono state inserite due domande che indagano la presenza di un partner fisso od occasionale con l'aggiunta di una domanda aperta sulla durata della relazione con partner fisso.

Al questionario della ricerca (Ungari, 2021/2022) sono state aggiunte 5 domande chiuse e 4 aperte ad *hoc*. La formulazione delle domande è stata fatta confrontando la letteratura in merito alla funzione sessuale di uomini e donne di tutte le età tramite focus group (Fontanesi & Panzeri, 2013; Janssen et al., 2008; Pappalardo & Panzeri, 2015). Le quattro domande aperte sono le seguenti:

1. *Solitamente cosa la porta ad avere un rapporto sessuale?*
2. *Cosa le impedisce di avere un rapporto sessuale, pur desiderandolo?*
3. *Pensando agli ultimi 6 mesi, quali situazioni o stimoli hanno favorito il suo desiderio sessuale?*
4. *Pensando agli ultimi 6 mesi, quali sono state le situazioni o stimoli che l'hanno eccitata di più?*

L'elaborazione delle risposte fornite da alcuni partecipanti alle domande aperte è stata fatta utilizzando l'Analisi del Contenuto di Morgan (1997), un metodo di tipo interpretativo che prevede l'individuazione e la valutazione di unità d'analisi per ricondurle a categorie sovraordinate, ottenendone le relative frequenze.

È stato utilizzato il test Chi-quadro (livello di significatività  $\alpha = 0,05$ ) per verificare se è significativa la relazione fra le due variabili di genere (uomo e donna) ed età (*over 60* e *under 60*) e ciascuna delle categorie individuate. Ai fini dell'analisi è stato utilizzato il software *Statistical Package for Social Science* (SPSS) 29.0.

## 2.3 Campione

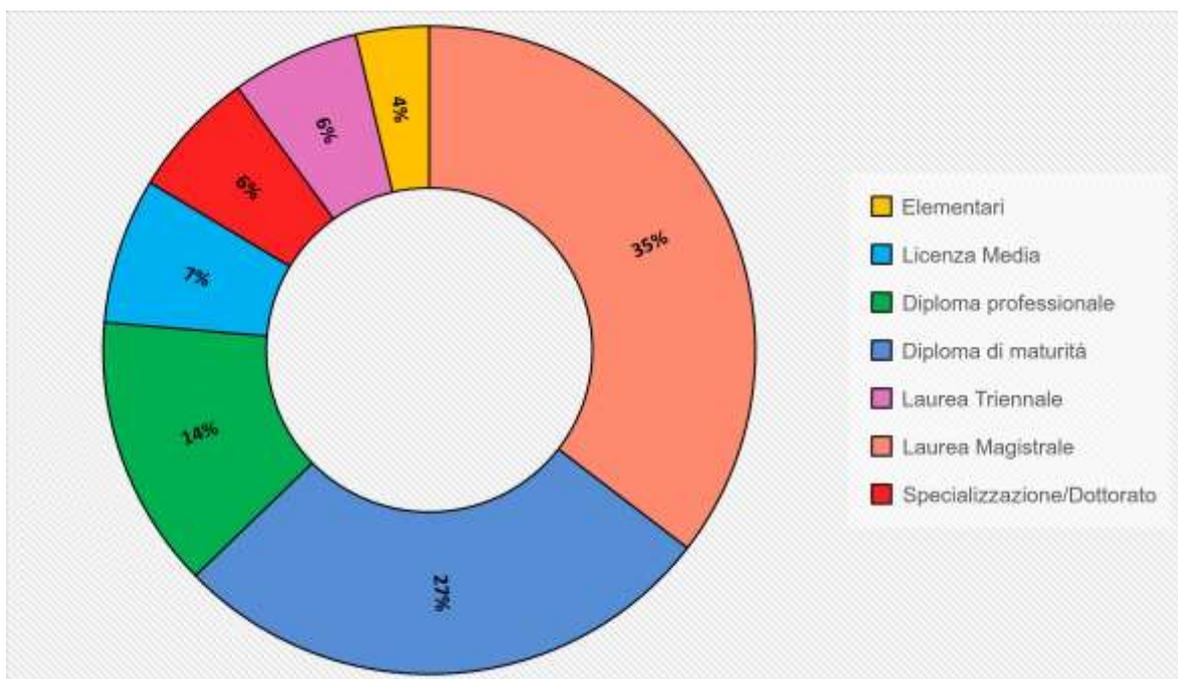
La somministrazione del questionario ha ottenuto 202 rispondenti, di cui 24 sono stati eliminati: 11 hanno negato il consenso informato; 5 alla domanda sull'identità di genere hanno risposto "altro"; 8 non hanno terminato la compilazione.

Al campione di ricerca si sono sommati i dati di 35 partecipanti (15 uomini e 20 donne) di uno studio precedente, svoltosi nello stesso modo, non terminato a causa del campione insufficiente.

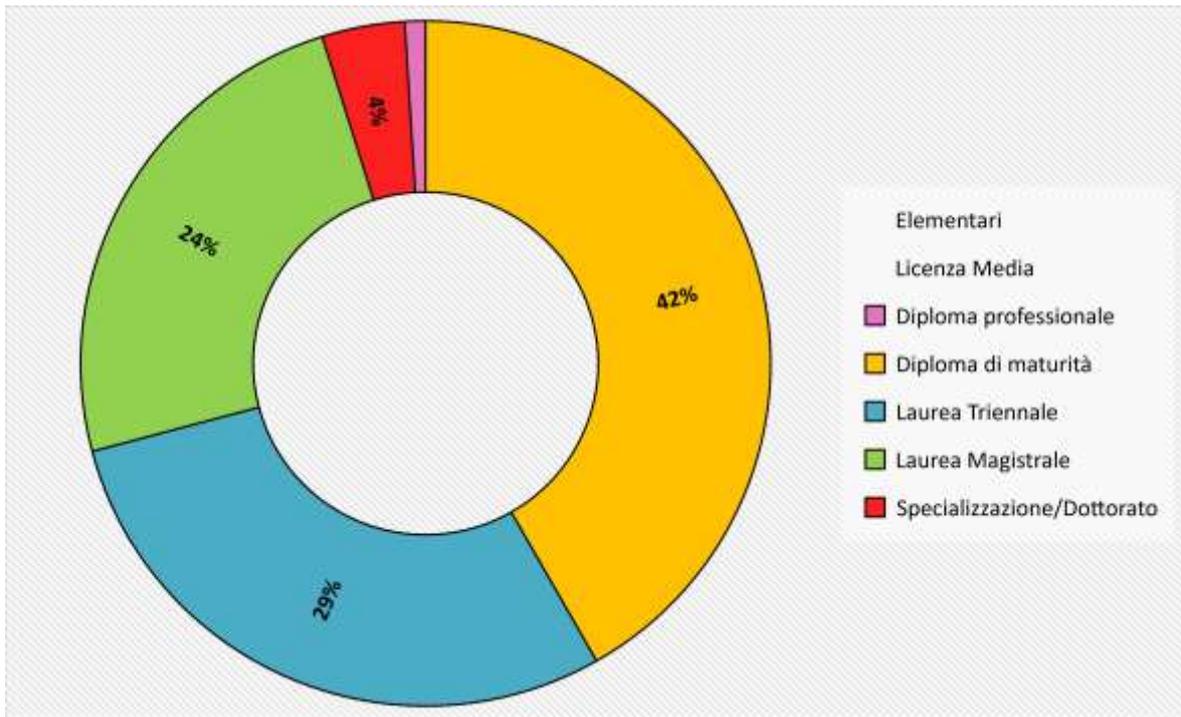
In totale è stato possibile ottenere 213 risposte (99 donne e 114 uomini) divise in due gruppi in base all'età: il campione sperimentale che corrisponde agli *over* 60, età compresa fra i 60 e gli 86 anni (in totale di 110) con 55 donne ( $M = 64$ ;  $S.D. = 4,596$ ) e 55 uomini ( $M = 65$ ;  $S.D. = 5,130$ ), e il gruppo di controllo degli *under* 60 costituito dalla fascia 18-59 anni (in totale 103) con 44 donne ( $M = 25$ ;  $S.D. = 5,892$ ) e 59 uomini ( $M = 26$ ;  $S.D. = 6,749$ ).

Il Grafico 1 mostra le percentuali, all'interno del gruppo sperimentale, dei titoli di studio. Con il 33% di partecipanti in possesso del Diploma di Maturità e il 36% di partecipanti che hanno il titolo di Laurea Magistrale, il campione risulta avere un livello d'istruzione elevato. Il Grafico 2, invece, mostra i titoli di studio del gruppo di controllo.

**Grafico 1.** Titolo di studio degli over 60

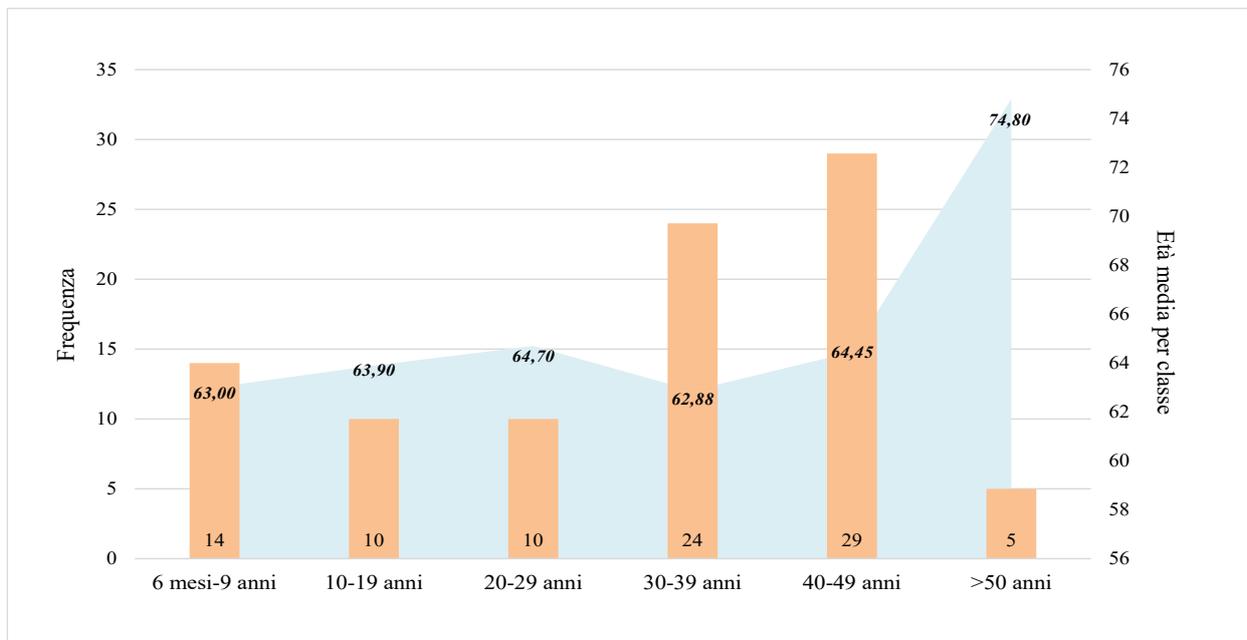


**Grafico 2.** Titolo di studio degli under 60



Ai partecipanti è stato chiesto se negli ultimi 6 mesi avessero avuto un partner fisso e, nel gruppo degli over 60, il 43% degli uomini ed il 42% delle donne hanno risposto di sì. Inoltre, è stato loro chiesto di riportare la durata della relazione, nel Grafico 3 è possibile osservare i risultati.

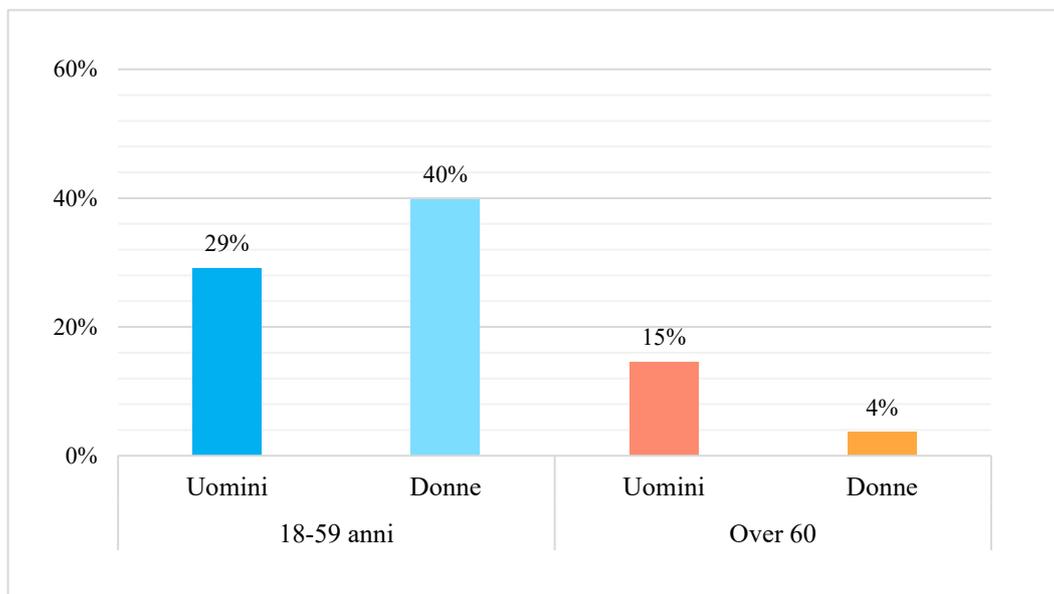
**Grafico 3.** Durata della relazione degli over 60



Alla domanda sulla presenza negli ultimi 6 mesi di partner occasionali solo 14 uomini e 5 donne hanno risposto affermativamente.

Infine, è stata posta la domanda sull'uso del preservativo che ha evidenziato una significativa differenza fra le risposte dei partecipanti del gruppo di controllo e la frequenza di risposte del gruppo di terza età. Nel Grafico 4 sono presenti le percentuali di risposte affermative rispetto all'uso del preservativo all'interno di ciascuno dei due gruppi.

**Grafico 4.** Uso del preservativo rispetto al numero totale di partecipanti in ciascun gruppo d'età



### 3. ANALISI SULLE DOMANDE APERTE AD *HOC*

Le domande aperte ad *hoc* hanno l'obiettivo di indagare meglio le motivazioni che spingono i partecipanti a intraprendere l'attività sessuale, a non intraprenderla pur volendo, gli stimoli e le situazioni che favoriscono il desiderio e l'eccitazione.

Nella seguente analisi è stato formato un gruppo di 4 valutatori per comprendere, per ciascuna delle domande, il significato delle risposte date da alcuni partecipanti e inserirle all'interno di categorie tematiche con le rispettive sottocategorie. Per ciascuna domanda è stata calcolata la distribuzione di frequenze sia per il campione degli *over 60* che degli *under 60*. Sono state usate le percentuali: per ogni genere sono state rapportate le risposte della singola categoria al numero totale delle risposte fornite alla domanda, distintamente per i due gruppi di età. Infine, sono stati riuniti in tabella i risultati significativo del test Chi-quadro.

#### 3.1 “Solitamente cosa la porta ad avere un rapporto sessuale?”

Le risposte ottenute a questa domanda sono 146, di cui 64 del gruppo degli *over 60* (31 donne e 33 uomini) e 82 del gruppo degli *under 60* (48 donne e 34 uomini). Le principali motivazioni fornite,

150 in totale, sono state raggruppate nelle cinque categorie che seguono. Nel Grafico 5 vi è la corrispondente distribuzione di frequenze.

### **1. Assenza di motivazione**

In totale vi rientrano quattro risposte di due uomini *over* 60 (“Niente” e “ora nulla”) e due uomini *under* 60 (riferiscono di non aver avuto rapporti sessuali).

### **2. Situazioni e contesti specifici**

Vi rientrano 14 risposte, 9 degli *over* 60 (3 donne e 6 uomini) e 5 *under* 60 (2 donne e 3 uomini). Le motivazioni sono le seguenti: in 3 casi si parla di fantasie o letture; 5 riferiscono di situazioni specifiche con il/la partner: "*l'atmosfera che si crea*", "*quando mio marito si sveglia tranquillo e rilassato*", "*fase di carezze prima*", "*la vita con il partner*", "*il piacere e il desiderio di avere figli*"; 2 risposte sono: "*post rimorchio in discoteca*" e "*frequentazione di locali*"; 3 hanno argomentazioni più difficili da collocare se non in quanto contesti (interni o esterni) specifici: “*noia*”, “*un pensiero*”, “*tempo*” e “*abitudine*”.

### **3. Desiderio, eccitazione e/o voglia di attività sessuale**

Questa categoria raccoglie le risposte di 60 partecipanti, 24 *over* 60 (7 donne e 14 uomini) e 36 *under* 60 (11 donne e 17 uomini). I temi, in totale 60, in questo caso sono i seguenti:

- 16 contengono l'espressione "eccitazione", inserita, talvolta, in frasi quali "*eccitazione dovuto al sedere o al seno*" o "*necessità di sfogare energie sessuali*";
- 31 risposte contengono la parola "desiderio" e, quando non è sola, si trova in frasi come "*desiderio che viene visto che ci vediamo una settimana ogni mese*", "*desiderio di fisicità*";
- 3 risposte contengono entrambi i termini "eccitazione" e "desiderio"; 7 risposte contengono "voglia", come per esempio "*voglia di eccitarmi*" o "*voglia di rapporto sessuale*"; 3 contengono "piacere" e, infine, vi è "*è nel mio DNA*".

### **4. Desiderio e/o eccitazione sessuali provocati dalla presenza del/della partner**

In questa categoria rientrano 22 risposte dei partecipanti, 7 degli *over* 60 (2 donne e 5 uomini) e 15 degli *under* 60 (9 donne e 8 uomini). Gli argomenti riportati sono i seguenti:

- 10 risposte contengono il termine "attrazione", di cui 3 specificano "*per il partner*" e "*fisica*". L'espressione “*attrazione*”, anche quando usata da sola, è considerata in riferimento a un/una partner;

- 8 contengono i termini "desiderio" o "eccitazione", accompagnate da espressioni come "*per il partner*", "*fisico*";
- 4 risposte contengono altri riferimenti alla presenza di partner sessuali, come per esempio "*il contatto con il mio partner*", "*interesse totale per la partner*", ecc.

È stata identificata una categoria subordinata.

#### **4.1 Desiderio, eccitazione e voglia di attività sessuale da parte di entrambi**

Le risposte totali sono 7 (degli *under 60* vi sono 4 donne e 2 uomini e solo un uomo *over 60*) e contengono termini come "voglia" o "eccitazione" in espressioni come "*voglia di farlo per entrambi*", "*reciproco interesse ed eccitazione*" e "*desiderio reciproco*".

### **5. Volontà innescata da altri motivi di natura relazionale**

Questa categoria può essere suddivisa nelle seguenti sottocategorie.

#### **5.1 Attendere o assecondare il partner; sentirsi desiderati**

Le risposte sono 11, di cui 8 degli *over 60* (6 donne e 2 uomini) e 3 degli *under 60* (2 donne e 1 uomo) e sono di seguito riportate:

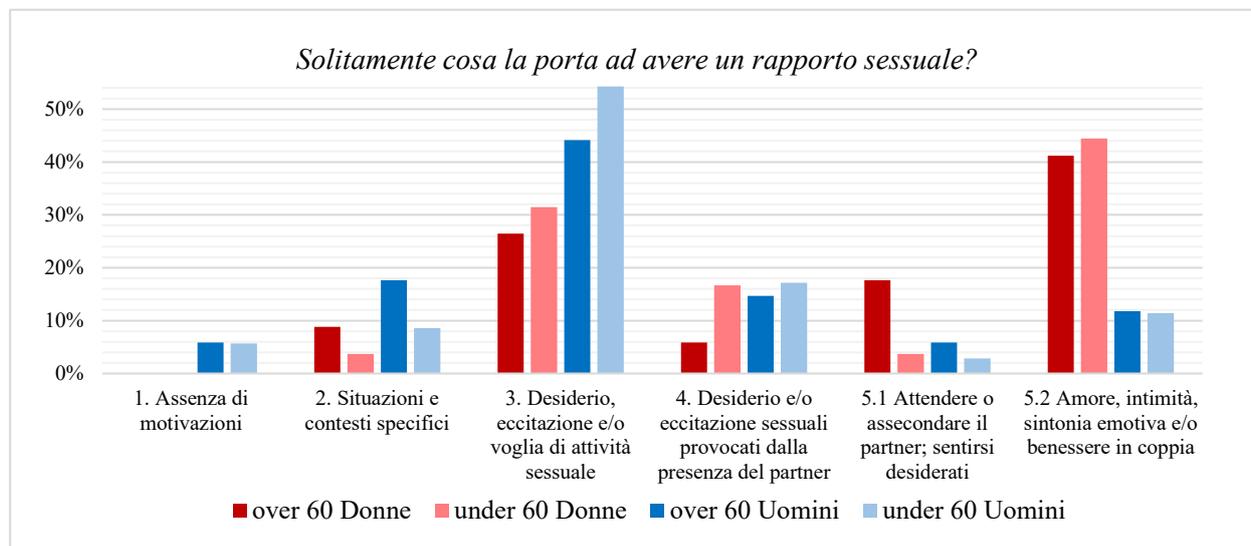
- 6 (5 donne e 1 uomo *over 60*) contengono come motivi per intraprendere l'attività sessuale la richiesta, il desiderio o l'eccitazione del partner. Per esempio "*[...] richiesta esplicita od implicita della partner*". Due di queste risposte riportano il desiderio di compiacere o assecondare il proprio partner, in un caso aggiungendo "*seguito da soddisfazione personale*";
- 2 risposte (un uomo *under 60*, un uomo e una donna *over 60*) si riferiscono all'attesa della disponibilità del partner;
- 3 risposte (due donne *under 60* e una *over 60*) riportano come motivo quello di sentirsi desiderati dal partner, essere corteggiati, per esempio "*provo desiderio ed eccitazione, mi sento desiderata e attraente*".

#### **5.2 Amore, intimità, sintonia emotiva e/o benessere in coppia**

Le risposte sono 46, di cui 18 degli *over 60* (14 donne e 4 uomini) e 28 degli *under 60* (24 donne e 4 uomini): 29 risposte contengono i termini "intimità" e/o "amore" insieme ad altri argomenti legati al benessere di coppia: emotività, condivisione, affetto, vicinanza, divertimento, complicità; 17 risposte usano espressioni di altro tipo ma che riconducono al benessere in coppia, quindi agli aspetti come la sintonia emotiva e l'intesa in una relazione, nonché al sentirsi a proprio agio con insieme

al/alla partner e con sé stessi. Alcuni esempi: “sentirmi bene con me stesso e con la mia partner”, “situazioni di forte intesa emotiva”, ecc.

**Grafico 5.** Distribuzione di frequenze per ciascuna categoria



### 3.2 “Cosa le impedisce di avere un rapporto sessuale, pur desiderandolo?”

I rispondenti totali sono 142 (28 donne e 32 uomini del gruppo degli *over 60* e 50 donne e 32 uomini del gruppo degli *under 60*), le argomentazioni riportate corrispondono a 150. Le categorie ottenute sono riportate di seguito e nel Grafico 6 è presentata la distribuzione di frequenze.

#### 1. Assenza di impedimenti o non in grado di definirli

In questa categoria rientrano le risposte di 20 partecipanti, 16 degli *over 60* (9 donne e 7 uomini) e 4 degli *under 60* (3 donne e 1 uomo), hanno dato risposte come “non so” o “nulla”, in un caso si riporta “non mi è mai capitato”.

#### 2. Motivazioni legate a fattori esterni disturbanti

Di seguito vi sono le tre categorie subordinate.

##### 2.1 Distanza, mancanza di privacy, di luogo o contesto adatti

Hanno risposto 46 partecipanti: 12 sono *over 60* (2 donne e 9 uomini) e 35 sono gli *under 60* (21 donne e 14 uomini). Di seguito è riportata l’analisi delle risposte:

- 22 si riferiscono alla mancata privacy e presenza di persone attorno (nipoti, figli, altri). Alcune risposte presentano anche motivazioni riconducibili all’indisponibilità del partner (“ciclo”, distanza, umore), di un luogo adatto o di tempo;

- 11 risposte riportano la mancanza di tempo e gli impegni come motivazioni principali per non intraprendere l'attività sessuale pur volendo;
- 19 sono motivi legati alla distanza, alla difficoltà di incontrarsi;
- 4 risposte riportano come motivo la mancanza di momenti sufficienti di intimità e di affinità col partner: "*voglio soddisfazione armonia rilassamento complicità gioco*", "*i tanti anni che stiamo insieme, noia*", ecc.

## **2.2 Assenza di partner, con o senza voglia di cercarlo**

In questa sottocategoria rientrano 13 risposte, 5 degli *over 60* (2 donne e 3 uomini) e 8 degli *under 60* (6 donne e 2 uomini): 4 specificano la mancanza di un partner "affidabile", per esempio "*[...] che mi faccia sentire sufficientemente a mio agio per farlo*", "*mancanza della persona adatta, secondo me*"; 9 riferiscono della mancanza di partner fisso e/o occasionale.

## **2.3 Stanchezza**

Le risposte totali corrispondono a 16, di 4 donne *over 60* e 12 *under 60* (8 donne e 4 uomini) e contengono il termine "stanchezza", in un caso specificando che sia del partner e in un altro "di entrambi".

## **3. Motivi legati a disfunzioni sessuali o malattie propri e/o del/della partner**

Le risposte totali sono 14, di cui 7 degli *over 60* (4 donne e 3 uomini) e 6 degli *under 60* (2 donne e 3 uomini). Di seguito è riportata l'analisi.

- Per quanto riguarda le difficoltà maschili proprie o del partner 9 risposte e si riferiscono a fimosi, eiaculazione precoce e difficoltà nell'erezione, poca libido per farmaci, talvolta si menziona la paura. Infine, una risposta è "*la vecchiaia*";
- 5 risposte si riferiscono a problemi sessuali femminili propri o del partner: endometriosi, "*paura/dolore*", "*problemi fisici*", vaginismo. In un caso la risposta contiene sia come motivo il proprio vaginismo sia le difficoltà fisiche del partner.

## **4. Mancanza di voglia/desiderio propria o del partner**

Sono state individuate due categorie subordinate.

### **4.1 Mancanza di desiderio propria**

In questo caso vi sono solo tre risposte, di due donne *over 60* e un uomo *under 60*: "*disposizione*", "*desiderio*" e "*non lo desidero*".

## 4.2 Mancanza di voglia del partner o suo rifiuto

I motivi riportati sono 18, di 8 uomini *over 60* e 10 degli *under 60* (4 donne e 6 uomini):

- 13 risposte riportano come motivazioni la mancata voglia, desiderio, interesse o rifiuto da parte del partner, in alcuni casi la sua non disponibilità;
- 5 riportano altre motivazioni riferite al partner: "*l'atteggiamento del partner*", "*mia moglie e le sue paturnie*", "*la mia partner sembra non provare stimoli sessuali*".

## 5. Fattori psicologici, conflitti, convinzioni interne

Sono state individuate due categorie seguenti.

### 5.1 Conflitti con partner

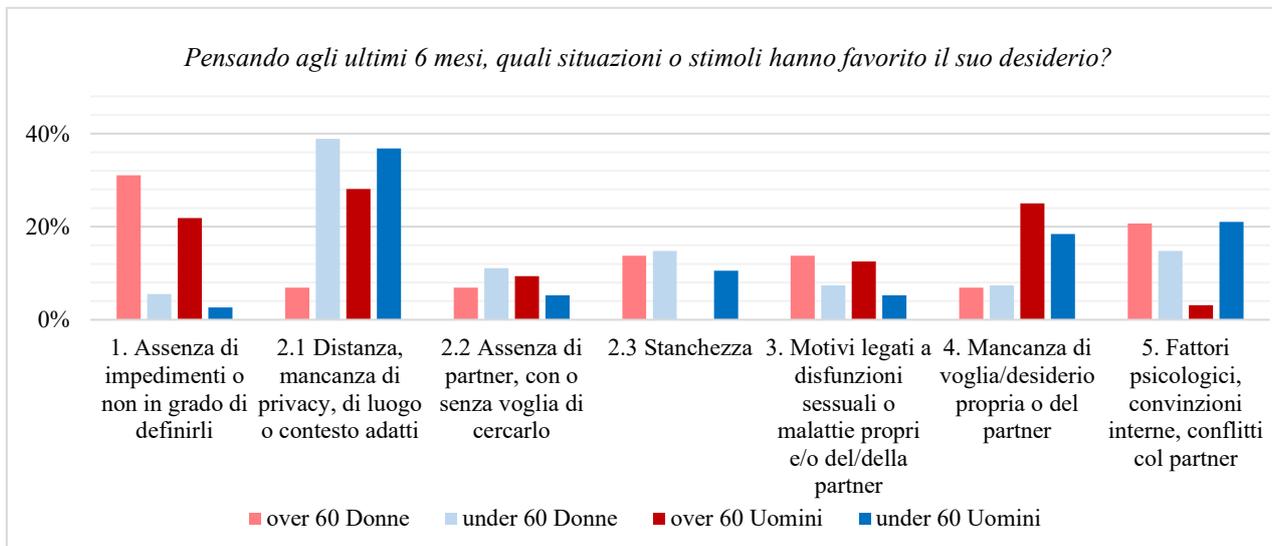
Sono presenti 5 risposte (2 donne e 1 uomo *under 60*, 2 donne *over 60*) che fanno riferimento ai conflitti o “dissapori”, in due casi è presente anche il termine “preoccupazioni”.

### 5.2 Fattori psicologici e convinzioni interne

Vi sono 18 risposte, 4 donne e 1 uomo *over 60* e 6 donne e 7 uomini *under 60*:

- 14 risposte riportano i seguenti temi: bassa autostima, insicurezza e timidezza, malumore, paure legate al raggiungimento dell'orgasmo e all'aspetto fisico;
- 4 risposte sono interpretabili come convinzioni o aspettative: "*orgoglio*", "*uomo irraggiungibile...*", "*il rispetto per l'altro*", "*il fatto che possa essere dovuto da un desiderio solo fisico*".

**Grafico 6.** Distribuzione di frequenza degli argomenti riportati degli *over 60*



### **3.3 “Pensando agli ultimi 6 mesi, quali situazioni o stimoli hanno favorito il suo desiderio?”**

Le risposte totali ottenute da questa domanda sono 131: 73 del gruppo degli *under* 60 (42 donne e 31 uomini) e 58 del gruppo *over* 60 (28 donne e 30 uomini). Le motivazioni totali sono 146 nelle categorie ottenute presentate di seguito e nel Grafico 7 vi è la distribuzione delle frequenze.

#### **1. Non in grado di identificare stimoli o situazioni specifici**

Le risposte che rientrano in questa categoria sono 10 (degli *over* 60 sono 4 donne e 5 uomini, degli *under* 60 vi è una donna): in un caso si parla di mancanza di desiderio per motivi di salute mentre 8 risposte contengono "niente" o "niente di particolare". Un partecipante ha risposto di avere desiderio sempre presente.

#### **2. Situazioni o stimoli legati all'interazione con il partner**

Questa categoria è divisa nelle seguenti.

##### **2.1 Preliminari, flirt e altre interazioni con un partner**

Rientrano in questa categoria 35 risposte (5 donne e 5 uomini *over* 60 e 14 donne e 11 uomini degli *under* 60):

- 19 contengono riferimenti al contatto fisico, baci, coccole e interazioni simili, talvolta con ulteriori situazioni che non prevedono contatto fisico: “[...] vedere l'eccitazione del partner”, “carezze, baci, vedere lei eccitata”, “stuzzicarsi a vicenda mentre si parla e molto contatto fisico”, “discorsi, singole parole, sguardi, contatto fisico”, ecc.
- 5 risposte si riferiscono alla stimolazione dei genitali o più in generale “stimolazione reciproca” e 3 di queste contengono il termine “preliminari”;
- in 11 casi si riportano come situazioni stimolanti la presenza del partner, essere insieme indisturbati e l'attrazione fisica.

##### **2.2 Sperimentazione di intimità, amore, affetto**

Le risposte che rientrano in questa sottocategoria sono 31, di cui 13 degli *over* 60 (9 donne e 4 uomini) e 18 degli *under* 60 (14 donne e 4 uomini): 14 contengono il termine "intimità" all'interno di espressioni come “intimità, privacy, tempo”, “serate intime”, “intimità con la persona giusta”, fra queste vi è una risposta "amore"; 14 risposte si riferiscono ad aspetti quali la complicità, la presenza e l'affetto vissuti con il partner, e ancora condivisioni emotive, armonia e attrazione reciproca; infine, 3 partecipanti hanno risposto “attenzioni ricevute”, “sentirsi cercata” e “sentirmi desiderata”.

### **3. Stimoli o situazioni esterni o interni**

Questa categoria si suddivide nelle seguenti.

#### **3.1 Fantasie, pensieri, ricordi**

Vi sono 17 risposte (*over 60*: 5 donne e 4 uomini; *under 60*: 5 donne e 3 uomini) contenenti i termini "fantasie" o "sogni", o altri riferimenti simili come per esempio "*ricordi del passato*" e "*primo amore*".

#### **3.2 Stimoli esterni (immagini, l'aspetto del/della partner, musica)**

Le risposte sono 23 (2 donne e 5 uomini *over 60*; 7 donne e 9 uomini *under 60*) e riportano stimoli quali film, porno, immagini, ragazze e donne anche con abiti succinti che riconducono alle "situazioni visive". In aggiunta vi sono le chat con donne o la musica. In 5 casi le risposte si riferiscono al partner e al suo aspetto.

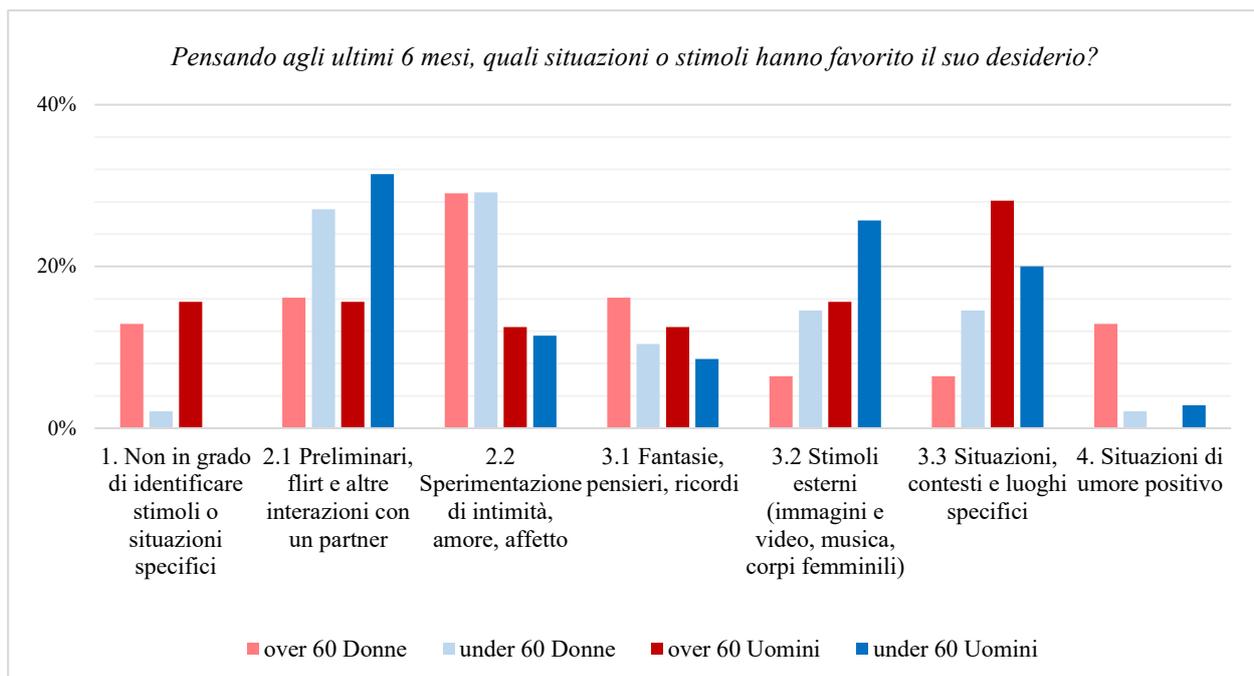
#### **3.3 Situazioni, contesti e luoghi specifici**

Le risposte sono 25, di cui 11 degli *over 60* (2 donna e 9 uomini) e 14 degli *under 60* (7 donne e 7 uomini): 3 risposte hanno a che fare con l'esplorazione di nuovi desideri, la conoscenza di nuove persone e la sperimentazione dell'"*altro sesso*" e "*relazioni a 4*"; in 3 casi si parla di condividere le proprie fantasie; 3 risposte contengono "eccitazione", "desiderio" e "autoerotismo"; le restanti risposte riportano specifiche situazioni che risultano stimolanti: serate intime, "*vacanze, viaggi*", "*feste*", ma anche "*la realizzazione di fantasie e desideri ludici e di BDSM con le mie partner*", "*acquisto di sextoys*", ecc.

### **4. Situazioni di umore positivo**

Le risposte che rientrano in tale categoria sono 6 (4 donne *over 60*, 1 donna e 1 uomo *under 60*). Sono presenti argomenti quali "*calma piatta*", "*relax*", "*gioia*", "*buon umore*".

**Grafico 7.** Distribuzione di frequenza delle risposte degli over 60 per categoria



### 3.4 “Pensando agli ultimi 6 mesi, quali sono state le situazioni o stimoli che l’hanno eccitata di più?”

Le risposte totali ottenute alla domanda sono 128, di cui 47 dei partecipanti *over 60* (27 donne e 20 uomini) e 50 del gruppo di controllo (39 donne e 31 uomini). Gli stimoli e le situazioni che negli ultimi 6 mesi hanno favorito l’eccitazione sessuale dei partecipanti sono stati riuniti nelle seguenti categorie, per un totale di 146. Nel Grafico 8 si trova la distribuzione delle frequenze.

#### 1. Non in grado di identificare stimoli o situazioni specifici

Le risposte totali sono 10 (6 donne e 2 uomini *over 60*; 2 donne *under 60*): 9 risposte sono "niente" o "niente in particolare" mentre 1 partecipante riporta di non avere stimoli o situazioni per problemi di salute.

#### 2. Contatto fisico e/o stimolazione sessuale

La categoria può essere ulteriormente suddivisa nelle seguenti.

##### 2.1 Preliminari, stimolazione orale e/o manuale dei genitali

Vi sono 26 risposte (13 donne e 7 uomini *under 60*, 2 donne e 4 uomini *over 60*) che riportano varie forme di stimolazione sessuale non penetrative, per esempio "*stimolazione anale*", "*petting*"

"preliminari inaspettati". Talvolta sono presenti aspetti aggiuntivi come "penetrazione", "masturbazione dell'altro", "intimità", ecc.

## **2.2 Flirt, contatto fisico, coccole, massaggi, vedere il/la partner eccitato/a**

Le risposte ottenute sono 28: 11 *under 60* (8 donne e 3 uomini) e 19 *over 60* (16 donne e 3 uomini). Vengono riportate come stimoli e situazioni le attività quali baci, carezze, massaggi e coccole. Inoltre, uno stimolo è vedere il partner eccitato.

## **3. Il partner e situazioni di affinità emotiva**

In questa categoria rientrano 30 risposte, 19 degli *under 60* (16 donne e 3 uomini) e 11 degli *over 60* (8 donne e 3 uomini): vengono riportate la sinergia, la complicità, l'intimità col partner e i momenti insieme; 3 risposte riportano come stimolo quello di trovarsi insieme a letto.

## **4. Fantasie, stimoli o situazioni esterne**

La terza categoria corrisponde all'insieme delle seguenti.

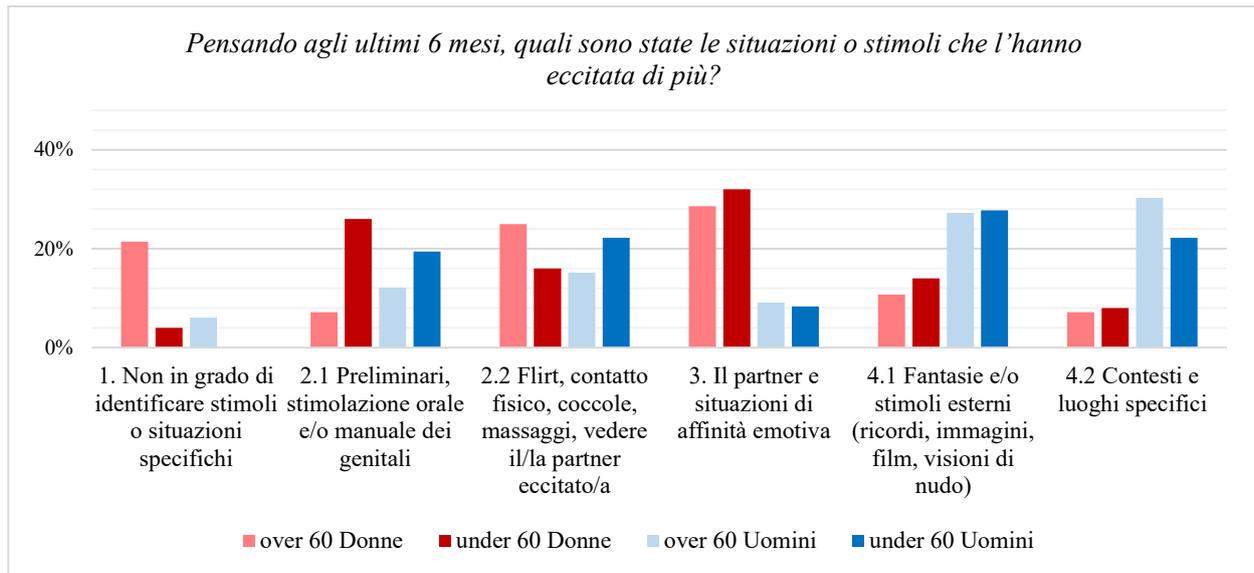
### **4.1 Fantasie e/o stimoli esterni (ricordi, immagini, film, visioni di nudo)**

Le risposte sono 28, di 17 *under 60* (7 donne e 10 uomini) e di 12 *over 60* (3 donne e 9 uomini) e fanno riferimento a fantasie o pensieri e ricordi (del passato o di partner diversi), ma anche di stimoli esterni quali foto, video, nudo, donne, abbigliamento.

### **4.2 Contesti e luoghi specifici**

Sono 24 le risposte 12 di *under 60* (4 donne e 8 uomini) e 12 degli *over 60* (2 donne e 10 uomini): 2 riportano le situazioni o approccio inattesi; 2 riferiscono di situazioni quali "*nudismo in appartamento*" e "*partner nuda in giro per casa*". Le altre risposte sono "*di nascosto, con altra gente in casa*", "*ascensore*", "*viaggiare*", "*mostre d'arte*", " *Sesso con più persone*", "*telefonate*", "*cruising in locali*", "*serenità*", "*giocando*", ecc.

**Grafico 8.** Distribuzione delle frequenze delle risposte degli over 60 per categoria



Nella Tabella 1 sono presenti i risultati dell'analisi con il test Chi-quadro, quando statisticamente significativi, per comprendere se vi è relazione fra ciascuna delle singole categorie e la variabile di genere, in riferimento a ciascun gruppo d'età. Mentre nella Tabella 2 sono presenti i risultati, quando statisticamente significativi, della relazione fra le categorie e la variabile del gruppo d'età, in riferimento a ciascun genere del campione.

**Tabella 1.** Test Chi quadro rispetto alla variabile genere per ciascun gruppo d'età.

DOMANDA	GRUPPO DI ETÀ	CATEGORIA	Chi-quadro di Pearson	Grado di libertà	p
2	OVER 60	5. Fattori psicologici, conflitti, convinzioni interne	4,18	1	.041
3	OVER 60	3.3. Situazioni, contesti e luoghi specifici	4,04	1	.044
4	OVER 60	4. Situazioni di umore positivo	4,4	1	.036
4	UNDER 60	3. Il partner e situazioni di affinità emotiva	6,86	1	.009
4	OVER 60	4.2 Contesti e luoghi specifici	6,24	1	.012

**Tabella 2.** Test Chi quadro, quando significativi, rispetto alla variabile dell'età per ciascun genere.

DOMANDA	CATEGORIA	GRUPPO DI GENERE	Chi-quadro di Pearson	Grado di libertà	p
1	1. Desiderio e/o eccitazione sessuali provocati dalla presenza del/della partner	DONNE	4,91	1	.027
1	5.1 Attendere o assecondare il partner; sentirsi desiderati	DONNE	4,96	1	.026
2	1. Assenza di impedimenti o non in grado di definirli	DONNE	7,87	1	.005
2	1. Assenza di impedimenti o non in grado di definirli	UOMINI	5,9	1	.015
2	2.1 Distanza, mancanza di privacy, di luogo o contesto adatti	DONNE	11,67	1	<.001
3	1. Non in grado di identificare stimoli o situazioni specifici	UOMINI	6,03	1	.014
4	1. Non in grado di identificare stimoli o situazioni specifici	DONNE	4,96	1	.026
4	2.1 Preliminari, stimolazione orale e/o manuale dei genitali	DONNE	5,68	1	.017

#### 4. DISCUSSIONE

L'analisi qualitativa qui presentata ha l'obiettivo di indagare le motivazioni che spingono le persone in terza età a intraprendere l'attività sessuale, a non intraprenderla pur volendo e agli stimoli e le situazioni che favoriscono il desiderio e l'eccitazione sessuali. I partecipanti hanno avuto la possibilità di rispondere liberamente a quattro domande aperte e ciò ha permesso un'ulteriore indagine a partire dalle loro considerazioni personali.

La prima ipotesi prevedeva che gli stimoli e le situazioni che favoriscono il desiderio e l'eccitazione sono simili fra uomini e donne in terza età rispetto a uomini e donne in età più giovane (Janssen et al., 2008). Per indagare quest'aspetto si osservano le risposte alle domande aperte ad *hoc* 3 e 4. Basandosi sui risultati del test Chi-quadro e della distribuzione di frequenze, per la terza domanda si osservano:

- una significativa relazione ( $\chi^2(1) = 6,03, p = .014$ ), nel gruppo degli uomini, fra la variabile gruppo di età e la categoria 1 ("Non in grado di identificare stimoli o situazioni specifici"). Nella distribuzione di frequenza, le percentuali di risposte di uomini *over* 60 (16%) e di uomini *under* 60 (0%) nella categoria 1 fra loro sono distanti: gli uomini in terza età sono meno in grado di identificare stimoli e le situazioni che favoriscono il proprio desiderio rispetto al campione più giovane;

- una relazione debolmente significativa ( $\chi^2 (1) = 4,04, p = .044$ ), all'interno del gruppo degli *over 60*, fra la variabile genere e la categoria 3.3 ("*Situazioni, contesti e luoghi specifici*"). Nella distribuzione delle frequenze, dalle percentuali di risposte di donne (6%) e di uomini (28%) nella categoria 3.3 si evince una differenza: il desiderio negli uomini, più che nelle donne, in terza età, è favorito da situazioni, contesti e luoghi specifici;
- è presente una relazione significativa ( $\chi^2 (1) = 4,4, p = .036$ ), anche se non forte, nel gruppo degli *over 60*, fra la variabile genere e la categoria 4 ("*Situazioni di umore positivo*"). Le percentuali di risposte di donne (13%) e uomini (0%) nella categoria 4 definiscono una netta differenza: per le donne in terza età, più che per gli uomini, le situazioni di umore positivo favoriscono il desiderio sessuale.

Rispetto alla domanda 4, invece, dal test Chi-quadro si è osservato che:

- vi è una relazione significativa ( $\chi^2 (1) = 4,96, p = .026$ ), nel gruppo delle donne, fra la variabile del gruppo di età e la categoria 1 ("*Non in grado di identificare stimoli o situazioni specifici*"). Le percentuali di risposte di donne *under 60* (4%) e di donne *over 60* (21%) differiscono fra loro nettamente: le donne in terza età, rispetto a quelle più giovani, risultano meno in grado di identificare stimoli e situazioni specifici che stimolano l'eccitazione sessuale;
- vi è una relazione significativa ( $\chi^2 (1) = 5,68, p = .017$ ), nel gruppo delle donne, fra la variabile del gruppo di età e la categoria 2.1 ("*Preliminari, stimolazione orale e/o manuale dei genitali*"). Dalla distribuzione di frequenza, le percentuali di risposte di donne *under 60* (26%) e di donne *over 60* (7%) nella categoria 2.1 risultano distanti: le donne in terza età ricorrono in misura minore rispetto a donne più giovani a stimoli quali preliminari e stimolazione dei genitali per favorire l'eccitazione sessuale;
- è presente una relazione significativa ( $\chi^2 (1) = 6,24, p = .012$ ), nel gruppo degli *over 60*, fra la variabile genere e la categoria 4.2 ("*Contesti e luoghi specifici*"). I valori percentuali di risposte di uomini (30%) e di donne (7%) differiscono fra loro: in terza età gli uomini, più che le donne, usano contesti e luoghi specifici per stimolare il proprio desiderio sessuale;
- infine, vi è una relazione significativa ( $\chi^2 (1) = 6,86, p = .009$ ), nel gruppo degli *under 60*, fra la variabile genere e la categoria 3 ("*Il partner e situazioni di affinità emotiva*"). Dalle percentuali di risposte fra donne (32%) e uomini (8%) si evidenzia una forte differenza: il desiderio sessuale delle donne giovani, più che gli uomini, risulta favorito dal partner e dalle situazioni di affinità emotiva.

Dalle analisi sono risultate significative solo alcune differenze di genere all'interno del gruppo degli *over 60* mentre all'interno del gruppo degli *under 60* risulta significativa solo quella relativa alla categoria 3 della quarta domanda. Pertanto, non è possibile affermare che uomini e donne in terza età, fra di loro, abbiano stimoli e situazioni che favoriscono desiderio ed eccitazione sessuali più simili se confrontati con il campione degli *under 60*.

La seconda ipotesi indagata prevede che le donne in terza età non intraprendano l'attività sessuale, pur volendo, per motivazioni legate prevalentemente a conflitti, insicurezze e/o disagi di natura psicologica più degli uomini. Guardando i risultati del test Chi-quadro della seconda domanda aperta si osserva la presenza di una relazione significativa, all'interno del gruppo degli *over 60*, fra la categoria 5 ("*Fattori psicologici, conflitti, convinzioni interne*") e la variabile genere. Nella distribuzione delle frequenze della seconda domanda, infatti, è presente una differenza fra le percentuali di risposte di donne (21%) e uomini (3%) nella categoria 5. Pertanto, è possibile affermare che in terza età le donne non intraprendono l'attività sessuale, pur volendo, per motivi quali conflitti, convinzioni interne e/o fattori psicologici in misura maggiore rispetto agli uomini in terza età.

La terza ipotesi prevede che le persone di età superiore a 60 anni usino il preservativo in frequenza minore rispetto a persone di età inferiore (J. DeLamater & Koepsel, 2015; Fileborn et al., 2018) aumentando il rischio di infezioni e malattie sessualmente trasmissibili. Dal grafico 4 si osserva che del gruppo degli *over 60* solo il 19% dei partecipanti ha affermato di far uso del preservativo contro il 69% dei partecipanti *under 60*. L'ipotesi, in tal modo, risulta confermata.

#### **4.1 Limiti della ricerca**

Il limite più grande di questa ricerca risiede nella bassa numerosità del campione che, quindi, risulta non rappresentativo della popolazione generale. Questo studio, infatti, richiederebbe un campione di almeno 250 partecipanti, equamente divisi fra donne e uomini, con età pari o superiore a 60 anni. Inoltre, l'età del campione degli *over 60* di questo studio non è omogenea, in quanto si concentra fra i 60 e i 70 anni, mentre sarebbe auspicabile avere più partecipanti con età superiore ai 70 anni.

Due aspetti che non hanno permesso di generalizzare i risultati alla popolazione di riferimento sono la modalità di reclutamento tramite piattaforme online, quindi l'uso dei mezzi telematici, per la somministrazione del questionario che hanno ristretto il campione solo a persone in grado di utilizzare questi strumenti e l'elevata scolarizzazione del campione. Quest'ultimo aspetto, infatti, è legato ad un atteggiamento più positivo nei confronti della sessualità (DeLamater & Sill, 2005).

## **4.2. Prospettive future**

Partendo dal presente lavoro di ricerca è auspicabile condurre nuove indagini con un campione rappresentativo della popolazione. In particolare, sarebbe interessante approfondire la seconda ipotesi, ovvero se siano simili le motivazioni fra uomini e donne in terza età rispetto ad età inferiori. Inoltre, dato che il campione preso in analisi è costituito da persone eterosessuali, potrebbe essere interessante comprendere le differenze rispetto alle coppie omosessuali in riferimento alle motivazioni che spingono le persone a intraprendere oppure no i rapporti sessuali, così come gli stimoli e le situazioni che favoriscono il desiderio e l'eccitazione sessuali.

## Bibliografia

- Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, *49*(2), 123–135.
- Basson, R. (2000). The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *26*(1), 51–65.
- Bureau, U. C. (s.d.). *An Aging World: 2008*. Recuperato 22 novembre 2022, da <https://www.census.gov/library/publications/2009/demo/p95-09-1.html>
- DeLamater, J. D., & Sill, M. (2005). Sexual desire in later life. *Journal of Sex Research*, *42*(2), 138–149.
- DeLamater, J., & Koepsel, E. (2015). Relationships and sexual expression in later life: A biopsychosocial perspective. *Sexual and Relationship Therapy*, *30*(1), 37–59.
- Drost, M. (2017). From Loving Husband to Loving Caregiver: The Lived Experience of Intimacy and Sexuality in the Transition to Caregiver for Men who Care for Their Female Partner with Dementia (Doctoral dissertation, University of New Brunswick).
- Farage, M. A., & Maibach, H. I. (2011). Morphology and physiological changes of genital skin and mucosa. *Current Problems in Dermatology*, *40*, 9–19.
- Fileborn, B., Brown, G., Lyons, A., Hinchliff, S., Heywood, W., Minichiello, V., Malta, S., Barrett, C., & Crameri, P. (2018). Safer Sex in Later Life: Qualitative Interviews With Older Australians on Their Understandings and Practices of Safer Sex. *Journal of Sex Research*, *55*(2), 164–177.
- Fontanesi, L., & Panzeri, M. (2013). La sessualità femminile: Fattori eccitanti e inibenti. Uno studio tramite focus group su donne italiane. *Rivista di sessuologia clinica*, *2*, 55–72.
- Graham, C. A., Sanders, S. A., Milhausen, R. R., & McBride, K. R. (2004). Turning on and turning off: A focus group study of the factors that affect women's sexual arousal. *Archives of Sexual Behavior*, *33*(6), 527–538.
- Janssen, E., McBride, K. R., Yarber, W., Hill, B. J., & Butler, S. M. (2008). Factors that influence sexual arousal in men: A focus group study. *Archives of Sexual Behavior*, *37*(2), 252–265.
- Mengheri, M., Liperini, G. (2007). Stereotipi, pregiudizi e mobbing nella terza età. L'affettività come promozione della salute. Script, Pisa.
- Panzeri, M. (2013). *Psicologia della sessualità*. Mulino.

Pappalardo, D., & Panzeri, M. (2015). Sexual arousal and sexual inhibition: qualitative study on Italian men through focus group. *Journal of Sexual Medicine*, 12, 241–241.

Penhollow, T. M., Hall, M., & Young, M. (2017). Predictors of Sexual Satisfaction and Self-Esteem among Active Older Adults. *Michael Young*, 5, 13.

Pesce, F., Di Cristofaro, A., Sansone, A., & Mollaioli e Emmanuele A. Jannini, D. (2022). La disfunzione sessuale negli uomini e nelle donne con diabete: Una riflessione sulle complicazioni? *Il Diabete*, 34(02).

## Sitografia

Confalonieri, V. (2020, novembre 4). Malattie cardiovascolari nelle persone anziane: Prevenzione e diagnosi precoce. *Aging Project Uniupo*. <https://www.agingproject.uniupo.it/malattie-cardiovascolari-nelle-persone-anziane/>

Defining sexual health (2006). <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>

GVM. (2021). *Cos'è l'andropausa e come affrontare la riduzione del testosterone*. <https://www.gvmnet.it>. <https://www.gvmnet.it/press-news/news-dalle-strutture/cos'e-l-andropausa-e-come-affrontare-la-riduzione>

Hirsch, I. H. (2021). *Effetti dell'invecchiamento sul sistema riproduttivo maschile—Problemi di salute degli uomini*. Manuale MSD, versione per i pazienti. <https://www.msmanuals.com/it-it/casa/problemi-di-salute-degli-uomini/biologia-del-sistema-riproduttivo-maschile/effetti-dell-invecchiamento-sul-sistema-riproduttivo-maschile>

ISTAT (2022). Rapporto annuale 2022. <https://formatresearch.com/2022/07/08/istat-rapporto-annuale-2022>

Kenneth, M. (2021, marzo). *Effetti dell'invecchiamento sul sistema nervoso—Disturbi di cervello, midollo spinale e nervi*. Manuale MSD, versione per i pazienti. <https://www.msmanuals.com/it-it/casa/disturbi-di-cervello,-midollo-spinale-e-nervi/biologia-del-sistema-nervoso/effetti-dell-invecchiamento-sul-sistema-nervoso>

Vendemiale, G. (2016, novembre 30). Il Prof. Vendemiale ci spiega il fenomeno della sarcopenia nell'anziano. *Pacini Medicina*. <https://www.pacinimedica.it/sarcopenia>