

A LIBERDADE SEXUAL NO ENVELHECIMENTO: RISCO E REJUVENECIMENTO

Glaury A. Coelho¹

SEXUAL FREEDOM IN AGING: RISK AND REJUVENATION

Resumo: Com o aumento significativo da população etária acima dos 60 anos, faz-se necessário identificar e aceitar a atividade sexual como prática saudável entre eles. Nosso desafio consiste em facilitar o acesso a informações, que os protejam de situações de vulnerabilidade e que melhorem a qualidade de seus vínculos afetivos.

Palavras-chave: Envelhecimento. Sexualidade. Climatério. Vulnerabilidade. Rejuvenescimento

Abstract: With the significant increase of the population aged over 60 years, it is necessary to identify and accept sexual activity as healthy practices among them. Our challenge is to facilitate access to information, to protect them from situations of vulnerability and to improve the quality of their bonds.

Keywords: Aging. Sexuality. Menopause. Vulnerability. Rejuvenation.

Introdução

Este artigo foi elaborado a partir da minha participação como palestrante, da mesa-redonda ‘O ato de envelhecer hoje e a sexualidade’, durante o XIII Congresso Brasileiro de Sexualidade Humana.

Falar sobre o envelhecimento é novo para mim por que sempre me dediquei ao trabalho com adolescentes e jovens adultos, mas atualmente venho atendendo mulheres atravessando o extenso período do climatério. Tenho observado as diferentes manifestações da sexualidade a que elas se referem, assim como o sofrimento de se sentirem incompreendidas e menos valorizadas pelos que a cercam.

Diferente do tempo restrito de uma apresentação oral, esta oportunidade faculta a possibilidade de me estender um pouco mais no tema e, fazendo uso da linguagem cinematográfica, convidar o leitor a reconhecer as possibilidades de expressão da sexualidade como uma manifestação normal de quem permanece na vida até um tempo mais tardio.

¹ Psicóloga, Terapeuta sexual, Docente do Curso de Pós Graduação em Educação Sexual do ISEXP, Especialista em Psicodrama filiada à FEBRAP. e-mail: glauryac@hotmail.com

Contextualização

O termo liberdade sexual costumava estar associado a condutas sexuais promiscuas de jovens rebeldes e sem autoproteção. Mas um dos legados da geração dos anos 1960 foi o da liberdade de expressão do amor sem fronteiras morais, sem impedimentos de relações homoeróticas, com menos tradição, mais gratificação e pleno prazer sexual. Outro legado foi a igualdade de direitos entre os sexos, que possibilitou à mulher avançar no conhecimento de seu corpo como fonte de prazer.

Hoje, o avanço da tecnologia e da medicina preventiva e curativa contribui para aumentar o tempo e a qualidade de vida dos indivíduos. Especialidades recentes, como a geriatria na área médica e a gerontologia na área psicossocial, contribuem para a compreensão e criação de recursos que beneficiam o processo do envelhecimento e a longevidade da população atual. Uma nova geração de idosos tem recursos para aumentar também sua sexualidade, pois Sildenafil, ou similares como Tadalafila são de uso frequente entre eles e, entre as mulheres, a terapia hormonal as mantém longe dos indesejáveis sintomas do climatério e mais disponíveis para o jogo da sedução. Se os percebemos em condições para dançar, passear e estudar, também estão aptos para namorar, e fazer sexo.

O recente dado do IBGE (2010) de que a expectativa de vida do brasileiro é de 73,2 anos confirma nosso interesse na discussão da qualidade de vida do idoso focada no exercício de sua sexualidade, na prática sexual sem preservativo e, portanto no aumento da incidência de DST na faixa etária acima de 50 anos, denominada por alguns especialistas de pré-AIDS, já que estes indivíduos não treinaram o uso de preservativos durante o ato sexual.

No imaginário de jovens adultos, a sexualidade no envelhecimento não ocorre porque se encontra longe dos olhos, corroborando para o mito da assexualidade na velhice. Azeredo (2002), em sua pesquisa de mestrado, ouviu jovens adultos universitários na faixa etária entre 17 e 42 anos e mostrou que:

‘A sexualidade idealizada é a do próprio sujeito; a depreciada é a do “outro”, seja ele quem for. A sexualidade na velhice mostrou-se difícil de ser vislumbrada, principalmente pelo distanciamento – temporal e existencial – desta com a condição adulta. A negação da velhice caminhou ao lado das exigências adultas. A velhice, embora reconhecida inclusive na perspectiva da sexualidade, apresentou-se, esvaziada, muitas vezes, negada.’ (pag.110)

Acreditando nessa falácia, ninguém quer ser velho e ninguém quer morrer jovem. Já, quando o idoso (a) demonstra interesse ou vida sexual ativa, muitas vezes é julgado (a) como

inadequado (a) ou libertino (a). Este preconceito avança até aos profissionais da área da saúde impedindo-os de investigarem, em suas consultas, a vulnerabilidade sexual de seus pacientes e de os orientarem na prática saudável.

Estamos diante de uma situação que, por um lado apresenta a possibilidade de aceitação da sociedade para a prática sexual no envelhecimento, como uma demonstração natural de expressão de vida, fonte de carícias, afeto e intimidade e, por outro lado esta mesma situação alerta ao risco desta prática para a saúde dos envolvidos.

Perdas e Ganhos

Não há como fugir, todas as espécies envelhecem como um processo natural do ciclo da vida. Entretanto, ninguém envelhece da mesma maneira, qual a razão disto?

Diante desta questão a ciência, desde o início o início do século XX, através de teorias biológicas como a da senilidade programada, dos radicais-livres e da genética, assim como de outras teorias psicossociais, como da continuidade e da atividade, busca comprovar as causas do porque se envelhece e do porque se morre.

O processo de envelhecer se caracteriza por transformações progressivas e naturais no âmbito fisiológico, psicológico e social, ou seja, é multifatorial. Estas transformações se apresentam com uma velocidade e gravidade que variam de indivíduo para indivíduo, gerando perdas e ganhos, mesmo que para o conceito geral de uma cultura ocidental, estejam prioritariamente associadas a um declínio inevitável das diversas habilidades da juventude. Realmente, não há debilidades nas rugas, flacidez, cansaço ou isolamento social só porque se tem mais de 60 anos. Elas podem ocorrer em fases anteriores, inclusive as doenças; mas quando estas características acontecem como consequência de um ciclo vital e a proximidade de uma idade convencionada por nossa sociedade como limite para um determinado desempenho de papéis nos alcança, muda esta percepção para um peso emocional que predestina o fim das oportunidades de alegrias e parcerias prazerosas. Como se o envelhecer fosse o fim das expectativas e sonhos de futuro.

Na mulher ainda no processo de transformações da meia idade, fase que antecede a velhice, ocorre a transição menopausal, que envolve a falência da produção dos hormônios sexuais (perimenopausa), a última menstruação (menopausa) e sintomas desagradáveis resultantes da ausência do estrógeno, tais como fogachos e suores noturnos, distúrbios do sono,

alterações urogenitais e transtornos de humor. Mas, por outro lado há ganho ao se libertarem da TPM e dos ciclos menstruais com seus incômodos. A dor a que mais se refere é quanto à perda da atratividade física. Como se não pudesse mais participar de jogos de sedução por que o tempo lhe tirou as ferramentas necessárias e eficazes.

O homem passa a perceber que suas ereções espontâneas tornam-se mais raras e que o contato manual é fundamental, como fator coadjuvante, para a sua manutenção frente ao estímulo erótico. Seu tempo refratário, entre um orgasmo e outro, também se amplia, mas o desejo permanece e uma nova forma de expressão erótica pode ser assimilada através da intimidade, da afeição e da confiança. Citando Cavalcanti (1994):

‘Se não há condições para uma boa genitalidade semanal, que ela seja quinzenal, mensal, ou até mais [...] Contudo, existirão sempre alternativas diárias para o toque, as carícias, massagens ou relaxantes, jantares juntos, perfumes ou músicas curtidos num clima de amor e carinho.’ (pág. 140)

Casais, juntos há muito tempo costumam declarar que a rotina dificulta uma vida sexual renovada e satisfatória; deparam-se com uma situação onde as responsabilidades anteriores, que lhes tomavam mais tempo, não mais existem, ou não lhes exigem tanto, como o papel de mãe e o papel profissional mais atuante. Quando dão por si, estão os dois de frente um para o outro e não mais reconhecem o encanto romântico do início da vida a dois. Em ‘Enigmas do coração’(1980), Eva e David vivem um casamento desgastado pelas vicissitudes dos anos e, por força do destino, fazem uma última viagem juntos com a jovem neta. Desta convivência, tanto quanto dos interesses emergentes em comum, resgatam lembranças dos sentimentos e valores que os uniram no passado, renovando assim seus laços amorosos. Este filme nos inspira a acreditar que a força de um sentimento amoroso pode ser resgatada e ricamente vivenciada independente da idade cronológica de nossa existência.

Em ‘Alguém tem de ceder’(2004), mulher de sucesso, mas solitária, conquista ex-namorado da filha demonstrando que sua maturidade, alegria e bom humor podem ser mais atraentes do que as jovens saradas. Ela acreditava que não poderia mais se envolver sexualmente com ninguém e se surpreende com a emoção da primeira noite de sexo com um homem de sessenta anos que acabara de sofrer um enfarto do coração e com as reações de prazer tanto física quanto emocional, que julgava nunca mais sentir. Passa a dormir melhor, seu apetite se renova e a perspectiva de dividir a vida com o outro não mais a incomoda.

A ausência de um parceiro, por morte ou separação costuma ser impedimento para uma frequência de atividade sexual; a maioria das mulheres foi criada para ter um só parceiro e, se a experiência anterior não foi positiva (ou por seguirem as normas religiosas), costumam negar a necessidade de prática sexual, alegando que estão melhores assim. Outras, que querem um parceiro, referem dificuldade de encontrá-lo, pois o número de mulheres é maior do que o de homens disponíveis.

‘Chega de Saudade’ (2008) é o nome do salão de baile para a terceira idade onde os personagens se encontram para dançar de corpo colado e eventualmente se relacionarem amorosamente. Podemos perceber, através da sensibilidade da cineasta, a dificuldade das mulheres para conseguir um par para a dança, algumas chegam a contratar acompanhantes para que possam usufruir do baile, outras amargam sentimentos de rejeição e frustração. O intuito de Laiz Bodanzky foi mostrar que além da música e da dança, a sensualidade regia aquele universo e, mesmo as mulheres mais gordinhas e os homens carecas, por exemplo, emanavam uma indiscutível elegância corporal.

Santos (2003) entrevistou mulheres de diferentes idades e concluiu que a idade cronológica não é obstáculo para a produção de fantasias amorosas, dos desejos eróticos ou dos jogos de sedução que se ampliam para além da beleza física representada na juventude. Acredito que estas habilidades se renovam e como consequência, o prazer de viver contribui para a melhoria da saúde. A vivência da sexualidade não se torna desgastada com o avanço da idade, ela se potencializa a partir das chances de expressão. Encontramos expressão de sexualidade também na liberdade da masturbação alcançada pela fantasia com ídolos da mocidade perdida ou da atualidade. Lembro-me de uma senhora de seus quase 80 anos que era apaixonada pelo cantor Daniel e quando escutava suas músicas suspirava: ‘Ah, Daniel dos meus sonhos! Quando ia se deitar proclamava: ‘Vou me entregar aos braços do Daniel’. E esta expressão não era desprovida de erotismo.

No filme ‘Chuvvas de Verão’ (1977), Afonso se aposenta, compra um pijama e acredita que só lhe resta sentar-se à frente de casa e ser espectador da vida alheia. Era este o cenário cultural que representava o idoso na época: o indivíduo parava com uma responsabilidade fora de casa que lhe ocupava, que lhe legitimava como cidadão responsável e imprescindível esperava pelo fim da vida. Entretanto, o protagonista se envolve com as dificuldades de todos a sua volta. O tédio esperado não acontece como ele imaginava. Diante de situações inesperadas tem que

fazer novas escolhas, inclusive um novo olhar surge para uma antiga vizinha de sua idade. Mesmo nos idos da década de 1970, a mensagem do cineasta Cacá Diegues já era revolucionária ao expor na telona a relação de amor e sexo de um casal idoso numa comunidade suburbana.

Risco e Rejuvenescimento

A ação do tempo é comum a todas as pessoas, mas o potencial de adaptação às mudanças e às marcas que cada um recebeu da vida é o que sustenta e dá significado a novas perspectivas da realidade. Nossa história de vida sexual vai acontecendo assim, vamos aprendendo o que é permitido, o que é tabu, o que é feio e sujo e o que é belo e gostoso. De acordo com o clima no qual as primeiras experiências sexuais se realizam, haverá facilidade ou não de nos expressarmos espontaneamente nos relacionamentos afetivos. Qualquer mau funcionamento da atividade sexual traz para o indivíduo baixa autoestima, desgaste da relação, ansiedade e consequente queda ou perda do apetite sexual.

‘Nossa sexualidade é a maneira pela qual expressamos e comunicamos nossos desejos, sentimentos, emoções e prazeres. Seu veículo é o corpo e, através dele transmitimos e recebemos mensagens tão ou mais verdadeiras do que aquelas ditas pela nossa fala.’
(COELHO, 2009, s/p)

Fred é um viúvo recente de seus 80 anos, vive um momento de solidão e tristeza até que conhece sua vizinha, também com 80 anos. Elsa é uma divertida mitômana que traz novas emoções para a vida de Fred; juntos vivem deliciosas aventuras e o prazer de uma nova paixão (‘Elsa e Fred’, 2005). É impossível não sorrir diante da alegria dela, do semblante apaixonado dele e da realização de um novo projeto na vida de ambos. A realização de sonhos e fantasias é atemporal.

Butler e Lewis (1985) referem que o sexo na idade madura é sexo por si mesmo: prazer, liberação de tensão, comunicação e intimidade compartilhada; estando desvinculado da relação com filhos e família, esta liberdade pode proporcionar um novo momento de reflexão e conhecimento de si e do outro, uma autoafirmação positiva do funcionamento do corpo e da ação criadora.

Para estes autores o sexo na velhice é a oportunidade de desenvolvimento do que denominam ‘a segunda linguagem do sexo’. Esta linguagem baseia-se não mais na questão físico-atlética e na função de reprodução, foco da juventude; além disto, na intensidade da emoção, da comunicação e eu acrescentaria da cumplicidade experimentada a dois. Encontramos ideia

parecida em algumas tradições iniciáticas em que a prática sexual é um exercício lúcido pra criar e não para procriar.

Esta forma de enfrentamento para melhorar a vida sexual é confirmada em pesquisa de Gradim, Souza e Lobo (2007), na cidade de Alfenas - MG; os autores descrevem depoimentos de idosos, entre 60 e 79 anos, que continuam praticando a atividade sexual diante de condições físicas saudáveis e parcerias disponíveis, muitas vezes substituindo o ato sexual pelo prazer de acariciar e ser acariciado. É importante que se compreenda que a realização do ato sexual sem penetração não significa menor qualidade erótica, e sim renovação ou reconstrução da expressão da sexualidade. A relação sexual traz para qualquer indivíduo benefícios para o corpo e para a mente. No idoso, o foco agora passa ser a priorização do corpo como um todo e não apenas a prioridade aos genitais, enaltecendo a qualidade do sexo e não mais a quantidade.

Na atualidade, temos conhecimento que toda atividade física traz gasto energético e se exercitada com periodicidade, acarreta benefícios para o corpo. A prática da caminhada, da natação ou de qualquer atividade física aeróbica, está relacionada à busca de uma qualidade de vida mais satisfatória. Desde a juventude ou após orientação médica, de qualquer modo, o exercício físico sob a supervisão técnica especializada, resulta sempre em benefício tanto para a saúde física quanto para a autoestima.

‘Pelo fato de fazer esporte, penso que sou mais admirado, e eu sou vaidoso, gosto disso. Acho que as pessoas olham os vencedores. Acredito que o esporte contribua positivamente na minha sexualidade: me sinto saudável, com o corpo em forma, e me sinto muito bem com a minha sexualidade.’ (homem, 65 anos, casado)

As práticas esportivas ou exercícios como caminhadas podem beneficiar grupos musculares que são usados durante o sexo e aumentar a resistência física. Desta forma há uma diminuição do cansaço pós-coito, aumentando a resistência de articulações dos ombros, pernas e braços. Um sexo prazeroso intensifica a ação das substâncias como serotonina e dopamina, proporcionando uma sensação de bem estar, através da satisfação de um corpo funcional.

Mas, nem tudo são benefícios diante desta nova perspectiva de comportamento das pessoas com mais de 60 anos: homens e mulheres estão contraindo DST e principalmente HIV, decorrente da ausência do uso do preservativo. Estudos levantam a hipótese de este comportamento ter o fator cultural como um dos maiores responsáveis pela dificuldade de incorporar o preservativo durante a relação sexual. A questão do preservativo masculino sempre foi encarada pelo homem como um indesejável instrumento de anticoncepção que atrapalhava

sua sensibilidade na penetração. Aqueles acima dos 50 anos podem ter experimentado o material mais grosso (diferente do produzido nas últimas décadas) e deixaram de usá-lo quando a gravidez não era mais a preocupação na hora H. Viveram o início da epidemia de HIV/AIDS sem se sentirem alvos da contaminação; para esta geração o contágio acontecia em grupos de risco e eles não faziam parte desta população. Viveram a margem das campanhas de prevenção e não desenvolveram um padrão de comportamento de proteção às DST.

Com a dificuldade do uso durante o sexo, uma duração menor da ereção, somada a ideia de que a concepção não irá acontecer, homens e mulheres na faixa da terceira idade optam por não usarem a camisinha. Eles cuidam em afirmar sua masculinidade, elas acham que o parceiro é quem decide, mas ambos tornam-se vulneráveis às infecções.

Independente da classe socioeconômica, o índice de contaminação entre os brasileiros acima de 50 anos foi de 24.9% e os acima de 60 foi de 8.4%, segundo dados do MS apresentados em 2010.

O programa de combate ao HIV/AIDS no Brasil ainda é modelo para os países em desenvolvimento, mas temos que concordar que as ações de políticas públicas demoraram em contemplar uma campanha que visasse à prevenção do contágio das pessoas idosas. Isto só veio a ocorrer em 2009 com o tema: 'Clube dos Enta – Sexo não tem idade. Proteção também não. Camisinha depois dos 50: Experimenta.'

Como toda campanha sobre camisinha, esta versão para a terceira idade é pontual, acontecendo apenas no carnaval e próxima à comemoração do dia 1º de dezembro (Dia Internacional de Combate à AIDS). Não é do conhecimento do grande público e, infelizmente, não foi muito notada pela população em geral.

Considerações Finais

As dimensões do envelhecimento envolvem critérios cronológicos, biológicos, psicológicos, socioculturais e funcionais. Gozando de plena saúde ou não, a possibilidade de adaptação, assim como de aceitação frente às mudanças inevitáveis na resposta sexual, sugere um novo estilo de vida e de perspectivas favoráveis a momentos de companheirismo, alegria e prazer. Mudanças significativas já podem ser observadas nesta população como padrões de menor resignação e maior atuação na sociedade vigente; agregam-se também novas oportunidades de desenvolverem o sentimento de orgulho pela sua história de vida e pela sabedoria adquirida.

O tempo maior para si, que acompanha a aposentadoria, revela a possibilidade de o idoso desenvolver novas habilidades ou se dedicar mais a antigos prazeres como esportes, artes ou contatos sociais (bailes, jogos de cartas, universidades da terceira idade). Amplia, portanto o canal para usufruir da sexualidade com uma intensidade antes adormecida ou renegada.

Todavia, conversas em família não proporcionam o dialogo aberto sobre a liberdade sexual dos idosos, o tabu sexual impede o acesso às informações (mídia empobrecida de temas voltados ao 'sexo' dos velhos) que podem melhorar a qualidade de suas relações afetivas sexuais e transformar, simbolicamente, as perdas reais por ganhos em outras dimensões.

Esperávamos que o avanço da idade trouxesse consigo um cuidado diante das situações de vulnerabilidade, mas independente da classe socioeconômica isto não aconteceu. Estamos diante de fatos que justificam ações consistentes e positivas de mudanças sociais em benefício desta população.

Finalmente, faz-se necessário refletir sobre o despreparo dos profissionais da saúde diante da abordagem da prática sexual de seus pacientes. A crença de que as pessoas com mais de 60 anos não praticam sexo impede que a prevenção aconteça a partir de uma orientação profissional adequada e, mais grave ainda, atrasa o diagnostico da infecção pelo HIV, pois suas primeiras manifestações são confundidas com típicas doenças da idade avançada.

Referências

AZEREDO, R. H. **A sexualidade idosa no imaginário do jovem adulto**. Dissertação de mestrado. São Paulo:PUC, p.110, 2002.

BUTLER, R.; LEWIS, M. **Sexo e amor na 3ª idade**. São Paulo: Summus, p.117-120, 1985.

CAVALCANTI, M. Sexualidade na idade avançada. **Revista Brasileira de Sexualidade Humana**. vol.5, n.2, São Paulo: p.138-141, 1994.

COELHO, G. **Sexualidade**. Disponível em: < www.glaurycoelho.blogspot.com>. Acesso em: 18 de nov, 2011.

GAIER, R.V. Expectativa de vida no Brasil passa a 73,2 anos, diz **IBGE**. 2010. Disponível em: < www.redebrasilatual.com.br/.../expectativa-de-vida-no-brasil >. Acesso em: 05 de ago, 2011

GRADIM, C. V. C., SOUSA, A. M., LOBO, J. M. A pratica sexual e o envelhecimento. **Cogitare Enfermagem**. vol.12, nº2. Paraná: p.204-13, 2007.

MINISTERIO da SAÚDE. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. **Boletim epidemiológico**. Disponível em:< www.aids.gov.br/publicacao/boletim-epidemiologico-2010 >. Acesso em: 01 de ago, 2011

SANTOS, S.S. **Sexualidade e amor na velhice**. Porto Alegre: Sulina, 2003

Filmes:

BODANZKY, L. **Chega de saudade**. DVD. Brasil, 2008

CARNEVALE, M. **Elsa & Fred**. Espanha e Argentina. DVD. 2005

DIEGUES, C. **Chuvas de verão**. VHS. Brasil.1977

GRANT, L. **Enigmas do Coração**. VHS. EUA. 1980

MEYERS, N. **Alguém tem que ceder**. DVD. EUA. 2003