

Os efeitos da idade sobre a sexualidade 2

Zenilce Vieira Bruno*
Zenilda Vieira Bruno**

“Em quase todos os pacientes vejo um indivíduo que vive na Era Espacial e deixou seus órgãos genitais na Idade da Pedra. “

O potencial para o prazer erótico é desenvolvido desde o nascimento e não se extingue até a morte. Entretanto, a idade ajusta, de maneira significativa, o componente biológico e psicológico da nossa sexualidade, de forma que a intensidade e a qualidade da resposta sexual variam consideravelmente, nas diferentes idades. No entanto, os efeitos da idade não servem para nivelar as respostas sexuais, pois para cada pessoa essas mudanças acontecem de acordo com sua história de vida.

Como sabemos, a idade exerce diferentes influências sobre o ciclo da vida sexual dos homens e das mulheres. Todas as outras funções humanas, como por exemplo a capacidade para aprender e a coordenação ou força física, aumentam e diminuem em padrões previsíveis de acordo com a idade, e acredita-se que os dois sexos sigam curvas similares em tudo isso. A sexualidade, porém, é completamente diferente. Os dados de

* Pedagoga, concludente de psicologia, psicodramatista em formação.

**Médica, gineco-obstetra. professora do Curso de Medicina da Universidade Federal do Ceará.

Kinsev indicam e os estudos de Masters confirmam que os homens experimentam o pico da capacidade e responsividade sexuais ao redor dos 17 e 18 anos e, daí em diante, demonstram um declínio gradativo constante. As mulheres, de outro lado, atingem o pico sexual nos últimos anos da casa dos 30 ou nos primeiros da dos 40 e daí em diante declinam num grau relativamente mais lento do que os homens. Mesmo assim, o sexo não deve desaparecer nunca e tem sido observado orgasmo, tanto em homens como em mulheres, na nona década.

O componente biológico que declina com a idade pode ser o grande vilão da diferença em relação à resposta sexual entre homens e mulheres na meia-idade; enquanto os aspectos psíquicos da sexualidade permanecem relativamente não afetados, talvez as determinantes físicas do sexo sejam relativamente mais importantes para a sexualidade masculina do que para a feminina.

As transformações biológicas advêm das modificações da vascularização dos órgãos sexuais. No homem, diminui a rapidez de enchimento e esvaziamento dos corpos cavernosos, conseqüentemente aumentando o tempo de intervalo entre uma ereção e outra a posteriormente diminuindo o grau de ereção. Intensificando se houver alguma patologia orgânica como diabetes e hipertensão.

Na mulher, essas modificações começam com a proximidade da menopausa, com a baixa de hormônios estrogênicos, levando à diminuição da lubrificação, redução do preguiamento e trofismo da mucosa vaginal, podendo acarretar dispaurenia (dor na relação sexual). Porém, sabemos que o exercício da sexualidade aumenta essa lubrificação, não sendo necessária obrigatoriamente a utilização de hormônio exógeno.

A aprendizagem parece ser uma determinante importante da sexualidade feminina, ao passo que é relativamente de menor valor para os homens. Especulou-se que o auge da sexualidade feminina na meia idade, em geral observado nas mulheres que têm uma história de sucesso sexual e de relações seguras com os homens, pode ser explicado pela gradual extinção das inibições e inseguranças da juventude, bem como pelo reforço acumulado, derivado de repetidas experiências sexuais agradáveis e que aumentam em satisfação quando as técnicas sexuais se ajustam às necessidades especiais da mulher.

A impotência, a perda de interesse sexual e a evitação do sexo são as queixas freqüentes dos casais idosos. E isso não devia acontecer. É verdade que as causas físicas dos distúrbios eréteis e da libido tornam-se mais predominantes à medida que a idade aumenta. Mas, uma vez, entretanto, desde que a saúde permaneça boa, um casal pode gozar do prazer sexual durante toda a vida. A grande maioria das queixas sexuais das pessoas

idosas é um produto das reações psicológicas adversas do casal às mudanças biológicas normais.

Os casais podem e devem aprender as formas de utilizar as diferenças e mudanças, a fim de solidificar a intimidade e aumentar o prazer e satisfação que cada um pode oferecer ao outro. As técnicas de fazer amor podem ajustar-se às necessidades de estímulo e satisfação de cada um, que mudam, sempre; e as relações conjugais podem ser enriquecidas com uma adaptação mútua, generosa e sensível às mudanças no funcionamento sexual de cada parceiro (Kaplan, 1974).

A revolução sexual nos anos 60 determinou importantes mudanças no Comportamento sexual de nossas sociedades. Entretanto, por mais que pareçam ultrapassados os valores morais, sociais e sexuais, estes ainda estão vivos dentro de cada um de forma muitas vezes camuflada, quando observa-se que muitos adultos continuam presos à necessidade primitiva e infantil de negar a seus pais uma vida sexual e restringi-los a papéis puramente paternais. Sexo na terceira idade é um assunto ainda muito difícil de ser abordado por uma grande parte das pessoas.

Existe ainda na nossa cultura uma falsa idéia de que o(a) velho(a) não tem desejo ou vida sexual. Essa premissa é semelhante à teoria do começo do século, de que a criança não tem sexualidade. Freud sofreu violentas críticas quando ousou questionar essa crença. Da mesma forma a sociedade tenta negar a sexualidade do idoso. As pessoas acham feio, negam-se a aceitar que o idoso possa querer namorar. Esquecem que a sexualidade não é só genitalidade, existe também uma afetividade que é essencial ao ser humano. A sexualidade, assim como a cópula, estão presentes na velhice (Vieira, 1995).

Lopes e Maia (1994) afirmaram que a idade não dessexualiza o indivíduo, mas a sociedade sim. É essa mesma sociedade que estereotipa e veicula uma sexualidade ligada à imagem de corpos jovens e saudáveis. Impondo aos seus velhos a obrigatoriedade de apresentar uma disfunção orgásmica, de excitabilidade e, principalmente, de desejo (Vitiello, 1995).

Para alguns, ainda, essa idade é sinônimo de chinelos, pijama, quietude, descanso, aposentadoria, ausência de objetivos, perdas da alegria, da auto-estima, da autoconfiança, sensação de inutilidade, desprestígio, auto-rejeição, do estar perdido no tempo e no espaço, de assexualidade e até mesmo da sensação de “morte em vida”.

Por outro lado, felizmente, há quem diga que a “vida começa aos 40”. Tem se tornado evidente a existência de mais dinamismo, novos estímulos, participação social, cultural e política mais ampla e até uma construção diferente da vida e da relação com o tempo, por parte das pessoas que estão na terceira idade. Precisamos estar conscientes de que o enve-

lhecimento é um processo fisiológico, não é uma enfermidade (Fagundes, 1995).

Como cada um enfrenta a velhice é fruto da influência de valores, informações e tabus sociais. Em uma sociedade em que existe o preconceito contra o sexo na velhice, em que se acredita que o sexo para o velho seja feio, muito provavelmente, os idosos dessa sociedade serão compelidos a abandonar os prazeres do sexo por acharem que sua idade já passou, ou por se sentirem culpados por terem essa necessidade. Não é incomum, a existência de um conflito nessa idade, provocado pela divisão entre sentir a necessidade de satisfação sexual e ter aprendido que aquilo é anormal. Nem na velhice o ser humano parece conseguir viver bem a sua sexualidade.

A outra maneira de reagir a isso é não viver a plenitude de cada idade e querer mostrar-se sempre jovem, com comportamentos, às vezes, inadequados e incoerentes, como maneira de vestir, falar ou atitudes irresponsáveis.

Com o modismo da terapia de reposição hormonal, alguns apregoam a utilização de estrógenos pela mulher a partir dos 35 anos de idade, o que não procede, já que seus ovários estão funcionando regularmente e não há ainda queda das dosagens hormonais, o que só deve acontecer por volta dos 45 a 50 anos.

O amadurecer pode trazer limitações físicas, mas não deve limitar a qualidade da vida, pois, se o espírito for estimulado, florescerá continuamente, refletindo-se na expressividade corporal. A sexualidade humana, em qualquer idade, terá de ser sempre uma invenção do espírito, um desafio à própria finitude. Sem essa dimensão, ela pode perder-se na mesmice, na existência da performance, e não encontra sua vocação maior, ou seja, a descoberta do algo mais, do além de nós mesmos. Essa dimensão será possibilitada pelo afeto, caminho que descobrimos de tornar o outro especial.

A sexualidade na terceira idade pode ter uma grife da sabedoria. Sabedoria que não se deve deixar, perturbar por possíveis entraves corporais em seu natural processo de amadurecimento. “Tudo o que for flexível e fluente tende a crescer, tudo o que for rígido e bloqueado tende à morte”, pensa Tao Te Ching, da China Antiga. Se conquistarmos tal flexibilidade, estaremos aptos a viver uma idade madura e bonita, com características de sabedoria, serenidade, paz do dever cumprido e alegria de manter-se em alta estima (Caridade, 1997).

O desejo do amor não cessa no indivíduo por nenhum decreto jubilatório. Amor é desejo da alma que acompanha o corpo até o fim. Velhice não quer dizer renúncia ao amor. É, em verdade, a fase da vida em que mais

amamos com desprendimento. É na idade avançada que se desenvolve a capacidade de amar, porque é a idade da cultura e do alto aperfeiçoamento moral.

Sabemos de toda a importância que a sexualidade exerce sobre nossas vidas e nossos relacionamentos, então já não é a hora de lutarmos por nosso direito de sermos felizes? Procuremos descobrir em nós mesmos a sagrada chama do amor. Algumas vezes parecerá que acabou. Mas não; soprem as brasas, mesmo sob cinzas, e as verões arder. O amor está em nós. Ele é a nossa própria alma.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. KAPLAN, H. *A nova terapia do sexo*. 5ª edição. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1974.
2. MASTERS e JOHNSON. *A inadequação sexual humana*. São Paulo, Roca, 1985.
3. VIEIRA, F. Aspectos sócio-culturais da sexualidade na terceira idade. *RBSH*. 5:65-75, 1995.
4. LOPES, G.; MAIA, M. *Sexualidade e envelhecimento*. 2ª edição. São Paulo. Saraiva, 1994.
5. VITIELLO, N. *Reprodução e sexualidade*. São Paulo, CEICH, 1994.
6. FAGUNDES, T. *Educação sexual; construindo uma nova realidade*. Salvador, UFBA, 1995.
7. SUPPLY, M. *Conversando sobre sexo*. 2ª edição. Petrópolis, Vozes, 1983.
8. CARIDADE, A. *Sexualidade: corpo e metáfora*. São Paulo, Iglu, 1997.
9. CHOPRA, D. *Corpo sem idade, mente sem fronteiras*. Rio de Janeiro, Rocco, 1993.
10. LÉA, M. *Quem tem medo de envelhecer?* Rio de Janeiro, Record, 1983.