



vo”. É uma fase crítica para o indivíduo, em especial em nosso meio, que valorize mais as perdas do que os ganhos”.

Somente a partir dos estudos de Masters e Johnson (1966), que se consegue destruir o estereótipo da velhice assexuada. Os prazeres da sexualidade e do sexo, até então, estariam reservados apenas ao tipo físico da beleza jovem, saudável e perfeita. No entanto, as mudanças nos padrões de comportamento neste século foram intensas. Fraiman (1994) afirma que, para compreender a sexualidade dos idosos, é necessário entender que eles foram criados sob normas de condutas morais, sociais e sexuais extremamente rígidas e diferentes das que orientam o comportamento dos jovens atuais.

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 de nossos idosos, estes ainda estão vivos dentro deles e devem ser respeitados. Por outro lado, observe-se também 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. Butler e Lewis (1985) afirmam que a grande parte dessa atitude tão negativa em relação ao sexo após a idade madura, seria um reflexo de nosso medo de envelhecer e morrer. Surge então um preconceito que é chamado de “velhismo”, que seria a discriminação sistemática contra pessoas só por elas serem idosas.

A expectativa de vida, hoje em dia, é de setenta e cinco anos e temos uma grande população de pessoas relativamente saudáveis com mais de sessenta anos (cerca de 15% da população brasileira). Contudo ainda não aceitamos esta realidade e nem as atitudes cotidianas se adaptaram a ela. A idéia de velhice é impregnada de improdutividade, fraqueza e decrepitude.

Estudar a sexualidade do idoso não é tarefa fácil no Brasil. A bibliografia nacional é pobre e a estrangeira nos obriga a uma conversão de aspectos básicos de caráter histórico-cultural. Sabemos porém, que a sexualidade está presente nos idosos e que quando não reprimida pode ser vivenciada até o fim da existência. Tentaremos então abordar alguns aspectos sócio-culturais da sexualidade dos idosos dentro do contexto de nossa cultura.

## 1. GENERALIDADES

*“Os que se abstêm de sexo são os que gozam de mais saúde.””O desejo e a necessidade de sexo diminuem depois dos 50 anos. ‘.*

Mitos como esses são ainda muito freqüentes em nosso meio. Em uma sociedade com forte influência religiosa cristã, a expressão da sexualidade é vista com muita culpa e vergonha. Alguns homens e muitas mulheres ainda são criados igualmente dentro de uma rígida noção de pecado. Sexo na terceira idade é um assunto ainda muito difícil de ser abordado por uma grande parte das pessoas.

Fraiman (1994) observou em seus estudos que existe um grande pudor entre os idosos. Contatos íntimos (carícias, beijos), em público são raros. Não deixam escapar sinais de atividade sexual. Os nossos velhos, preservam a sexualidade na privacidade, diz Fraiman.

Muitos de nossos idosos foram criados e passaram seus anos de aprendizado sexual numa época com poucas informações a respeito do tema. Esperava-se que o homem quando adulto já estivesse preparado para a vida sexual e cabia a mulher ser ensinada pelo seu homem. Ela tinha a expectativa que ele conhecesse tudo nessa área e que soubesse seduzi-la. Tudo contribuía para que a noite de núpcias fosse um desastre (Fraiman, 1994). Segundo Vitiello (1995), era comum nossas avós casarem-se muito jovens, com 14, 15 ou 16 anos, a quase totalidade sem experiências sexuais pre-conjugais.

Concordamos com Lopes e Maia (1994) quando eles afirmam que a idade não dessexualiza o indivíduo, mas a sociedade sim. Esta mesma sociedade que estereotipa e veicula uma sexualidade vinculada à imagem de corpos jovens e saudáveis. Nossa sociedade impõe aos seus velhos a obrigatoriedade de apresentar uma disfunção orgásmica, de excitabilidade e principalmente, de desejo (Vitiello, 1995).

Rosenthal (1987) afirma que muitos idosos têm atitudes preconceituosas em relação ao sexo e qualquer variação sexual daquilo que praticavam nos últimos anos é, provavelmente imoral ou pervertido. Também concordamos com Vitiello (1995) quando diz que não somos capazes de aceitarmos essas manifestações de eroticidade entre idosos. Sentimos algum tipo de desconforto ao imaginarmos um idoso se masturbando ou tendo sonhos eróticos.

Enfim, a sexualidade é uma forma de expressão pessoal que não tem um momento para começar ou terminar. Para muitas pessoas ela oferece a oportunidade não apenas de se expressar paixão, mas também afeto, estima e lealdade. Contudo é importante dizer que cada um de nós tem o direito de viver a sua sexualidade da maneira que considerar mais satisfatória, ou até mesmo não vivê-la.

## 2. COMO ERA ANTES

*“Todas as camas de amor são  
Ridículas.  
Não seriam cartas de amor se não fossem  
Ridículas.*

*Também escrevi em meu tempo cartas de amor,  
Como as outras,  
Ridículas.*

*As cartas de amor, se há amor,  
Têm de ser  
Ridículas.*

*Mas, afinal,  
Só as criaturas que nunca escreveram  
Cartas de amor  
É que são  
Ridículas.*

*Quem me dera no tempo que escrevia  
Sem dar por isso  
Cartas de amor  
Ridículas.*

(Álvaro de Campos-Fernando Pessoa)

Como já foi comentado anteriormente neste trabalho, nossos idosos foram educados segundo normas de condutas sexuais bastante rígidas, diferentes das que orientam os jovens atuais.

Segundo Fraiman (1994) o mais importante no processo de conquista era o olhar. Com olhares sempre furtivos iniciava-se o flerte. Normalmente usava-se os amigos como intermediários para facilitar a aproximação. A abordagem era feita com muita discrição e respeito. O contato mais próximo acontecia nos bailes, embora quase sempre as moças solteiras eram vigiadas pelos irmãos mais velhos ou outros familiares. Cabia apenas aos rapazes o convite para dançar. Qualquer carícia mais ousada era prontamente reprimida pelos familiares vigilantes ou por bedéis contratados especialmente para esse fim.

Ainda de acordo com Fraiman (1994) havia outros pontos de encontro da juventude. Eram as quermesses das igrejas, as serenatas, as comemorações cívicas e festas nas ruas que os imigrantes faziam para preservar suas tradições. Lugares como as gafeiras e bailes de Carnaval eram vedados às moças de família. Aqueles homens que podiam, havia o teatro de revista que contribuía muito para a liberação da libido masculina, principalmente com o aparecimento do *strip-tease* importando dos cabarés franceses.

O namoro só ocorria com o consentimento do pai da moça e com a promessa do rapaz de desposá-la. O namoro acontecia dentro de casa sob a vista dos pais. Antes do noivado não era permitido ao casal ficar a sós. Havia muito medo, principalmente por parte das mulheres.

Não existia nenhum tipo de orientação sexual. Os pais não conversavam com seus filhos. Os homens aprendiam nas ruas e as mulheres buscavam conselhos e orientações nas tias, vizinhas mais esclarecidas ou amigas que muitas vezes sabiam tanto quanto elas.

A mulher deveria ser discreta e recatada durante a vida conjugal. O sexo deveria ser praticado no escuro. A visualização do próprio corpo era para algumas mulheres considerado pecado. As moças de “família” eram totalmente inexperientes em matéria de sexo. Cabia aos homens a função de ensiná-las. O problema é que estes também não tinham tido muitas experiências sexuais antes do casamento. A grande maioria tinha se iniciado com prostitutas (Fraiman, 1994).

Havia, entretanto, antes do casamento outras formas de práticas sexuais que já eram frequentes na época. O *coitus interfemures*, gozar nas coxas, assim como o sexo anal eram encarados como formas de fazer sexo sem risco de gravidez. Embora nessa época tenham sido registrados casos de gravidez em mulheres virgens, prontamente associados ao *coitus interfemures*.

A perda da virgindade antes do casamento era temida não só pela moça de “família” como também pelo noivo. A honra da família (mas não a honra da moça como pessoa), seria resgatada pelo casamento. O pai da moça sentia-se traído por ambos. Caso não ocorresse o casamento a moça poderia ser expulsa de casa ou ter a sorte de algum homem extremamente generoso, aceitá-la como esposa.

Fraiman (1994) refere que a idéia dominante na época é que o sexo era algo sujo e sem-vergonha, que era a maneira do homem submeter a mulher aos seus caprichos. Após o ato sexual, o homem era tomado por escrúpulos, o que gerava muita culpa. Dizia que procurava sua mulher só para se aliviar ou para “fazer a sua higiene”.

A masturbação embora muito frequente nos homens, era visto como pecado. Diziam que poderia levar o seu praticante à loucura ou esgotar o sêmen como consequentes problemas futuros em relação a fertilidade ou até mesmo causar impotência. Já à mulher tocar seu corpo era simplesmente intolerável.

A traição conjugal por parte do marido não era motivo para a separação. Por sinal era muito comum alguns homens terem suas amantes mesmo com o conhecimento de suas esposas. O que importava é que eles não deixassem faltar nada em casa e fossem discretos para não humilharem suas esposas.

Fralman (1994) em seus estudos refere que muitas senhoras que gostavam de seus maridos e de manter relações sexuais com eles, admitem, apenas hoje nunca ter conseguido atingir o orgasmo. Limitavam-se ao prazer de agradar ao marido fingindo e assim cumprindo o seu papel de boa esposa.

Por décadas a fio as mulheres continuaram caladas com medo e vergonha de exporem seus desejos, gostos e necessidades. A história continuava a ser escrita pelos homens e para os homens. Mas grandes mudanças sociais estavam para acontecer o que proporcionou profundas transformações no comportamento sexual.

### 3. A REVOLUÇÃO DOS COSTUMES

*“Não existem mulheres frígidas.  
Existem homens incompetentes”.*

A Segunda Guerra Mundial trouxe transformações significativas no comportamento social em todo o mundo. Os homens foram à guerra e as mulheres tiveram que assumir papéis que até então eram privilégios masculinos. A mulher vai para as ruas. Seu ingresso no mercado de trabalho é decisivo e ajuda a despertar a mobilização em torno da busca de direitos sociais iguais aos homens.

As mudanças começavam a aparecer já na literatura, no teatro, rádio e principalmente no cinema. Os filmes mostravam que o romantismo estava em moda. As mulheres adoravam Rodolfo Valentino, um verdadeiro *gentleman* com suas mulheres. Embora também admirassem a sedutora Marlene Dietrich a mais perfeita tradução de “mulher fatal” da época. A busca do companheiro ideal continha agora outros inpredi-

entes e não mais aqueles apreendidos pela geração que hoje está na terceira idade.

Fraiman (1994) afirma que o contraste entre o que era vivido e o desejado dentro dos casamentos da época, gerou uma crise de valores que acabou sendo transmitido aos filhos e preparou terreno para as diversas mudanças que ocorreriam nas décadas seguintes.

A partir da década de 50 e sobretudo na de 60 com o aparecimento da pílula anticoncepcional, as escolhas sexuais puderam ser mais livres. Começava ali a grande separação entre sexo recreativo e sexo reprodutivo. O prazer começou a ganhar mais espaço na vida das pessoas, de uma forma geral (Fraiman, 1994). Movimentos contestatórios promoviam a derrubada dos antigos valores sociais e os jovens agora passavam a participar mais das decisões da sociedade. A ordem social e a manutenção; do poder até então vigente enfrentavam agora movimentos da contracultura (beat, hippie, estudantis, feministas, e outros) A rígida moral vigente começava a desmoronar.

Vitiello (1995) acredita que a urbanização acelerada, o crescimento das cidades e a participação dos meios de comunicação de massa na transmissão de novos valores sociais, contribuíram enormemente para o aparecimento de novos padrões de atividade sexual. A mulher como propriedade do homem rendia-se agora à mulher liberada que faz sexo quando e com quem quiser

Com certeza, esses acontecimentos tiveram grande influência na sexualidade de nossos idosos. Entretanto alguns casais que foram criados dentro de uma moral rígida, puderam adotar novas atitudes em relação às suas vidas ou para a educação dos seus filhos e netos. Muito embora, outros mantiveram-se fieis à tradição do antigo conceito do "tudo pela família" (Fraiman, 1994). Começava então, a intensificação dos conflitos entre gerações

#### 4. COMO É HOJE

*"O que me dói não é  
O que há no coração  
Mas essas coisas lindas  
Que nunca existirão...  
(Fernando Pessoa)*

Fernando Pessoa expõe nesta poesia, com muita propriedade, o sentimento que Invariavelmente acometo os nossos idosos: a saudade. Saudades dos bons tempos, da juventude, saudade enfim da época em que deveriam ter aproveitado os prazeres gratuitos que a vida proporciona.

O mito de que o desejo sexual automaticamente diminui com a idade é reforçado pela postura negativa da sociedade em relação ao sexo após a idade madura. O que é chamado de sensualidade no jovem, em um velho é libertinagem. Sinais de afeto de um homem de idade por uma criança que não seja do seu círculo familiar é visto COM suspeita. Popularmente, associa-se os homens de idade ao crime de assédio sexual contra crianças (Butler e Lewis, 1985).

Já as mulheres idosas sofrem com a “tirania estética” que prega a idéia que apenas os jovens são bonitos. Muitas mulheres acreditam nisso e se consideram pouco atraentes. Por muitas vezes esquecemos que o ato sexual é complexo, abrangendo o corpo, a mente e as emoções.

Na terceira idade, segundo Butler e Lewis (1985), encontramos tantas queixas dos parceiros sobre incompatibilidades sexuais como em qualquer outro período da vida, embora para muitos, a sexualidade não seja o problema mais importante da vida. São mais preocupados com o bem estar a futuro de suas famílias, problemas econômicos, enfim gostam de sexo sim, mas vivem a sua maneira (Fraiman, 1994). A questão sexual torna-se importante quando há um descompasso entre o casal: um quer e o outro rejeita. Doenças crônicas ou incapacidade de um parceiro também podem acarretar problemas nessa esfera. Não podemos esquecer também a pessoa só - a viuvez, os solteiros, divorciados, pessoas ainda mais sujeitas à repressão social.

Fraiman (1994) observou que os homens dessa geração pouco se importam com sua aparência. Suas preocupações estão mais ligadas ao trabalho, à capacidade de sustentar a família e, principalmente sei-vir de modelo para os filhos. Valores como honestidade e cumprimento dos deveres sociais ainda são muito importantes em suas vidas. Entretanto, uma grande parte das mulheres não se contentam apenas com o fato de terem sido esposas dedicadas e/ou mães amorosas. Questionam suas vidas e têm a impressão de terem desperdiçado-as. Culpam a educação castradora que receberam de seus pais.

Existe ainda muita vergonha e pudor em nossos velhos. Parecem apenas quererem deixar passar muito respeito e companheirismo. Atitude justificada, pois quando deixam escapar sinais de atividade sexual são prontamente chamados de “velhos tarados”, “velhos tontos” ou “bodes velhos”, e as mulheres de “neuróticas”.

Como diz Fraiman (1994), uma coisa é fundamental: quando lidamos com esse problema, não estão em jogo apenas condutas, mas crenças, valores e atitudes, portanto, lida-se com a essência da identidade do ser humano. Afinal, não há um modelo certo para a vida sexual. Devemos respeitá-los e principalmente ajudá-los a recuperarem sua dignidade e o direito a vida em toda sua plenitude.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Butler e Lewis (1985) nos chamam a atenção ao que eles denominam de *segunda linguagem do sexo*. A segunda linguagem exige muita sensibilidade e como ela é pouco desenvolvida, precisa ser aprendida. “É a capacidade de reconhecer e compartilhar sentimentos com palavras, ações, percepções inefáveis, a conseguir ternura e respeito mútuos entre você mesma e a outra pessoa” (Butler e Lewis). Enfim, é a arte do aprendizado de como dar e receber, de renovar o amor diariamente, ouvir os sentimentos mais profundos e principalmente acreditar no amor. As pessoas de maior idade podem e devem ter maior capacidade de levar o sexo e o amor a esse tipo de desenvolvimento. Viveram muito e adquiriram percepções e conhecimentos na longa experiência de suas vidas.

Manter um relacionamento de longa data prazeroso é um problema que todos os casais enfrentam. Precisamos de emoção, novidade e intensidade em nossos relacionamentos sexuais, o que nem sempre é possível. Experiências novas e o aprendizado podem acontecer durante toda a vida, também no sexo e no amor. O sexo após os sessenta anos pode ser saudável e criador de saúde.

Entretanto, é importante salientar que o desinteresse sexual só é motivo de preocupação se estiver causando problemas à pessoa ou em seu relacionamento com alguém. Alguns idosos se cansam de sexo, outros interromperam o sexo por invalidez ou doenças graves. Outros, porém continuam relacionando o sexo à procriação e acreditam agora não, ser mais necessário. Portanto, é possível viver uma vida feliz sem sexo. Todos nós devemos ter o direito de vivermos a vida que consideramos mais satisfatória. Sejamos sensatos para não criarmos idosos culpados, desajustados ou incompletos se o sexo não tiver um papel central em suas vidas. Já basta o abandono a que os submetemos.

Por fim, devemos ser sempre a favor de uma boa qualidade de vida em todos os ciclos da existência humana. E nas palavras de um dos nossos maiores poetas da América Latina, fica aqui a minha esperança.

*“Se eu pudesse viver novamente a minha vida,  
Na próxima trataria de cometer mais erros.  
Não tentaria ser tão perfeito, relaxaria mais.  
Seria mais tolo ainda do que tenho sido,  
Na verdade, bem poucas coisas levaria a sério.  
Seria menos higiênico.  
Correria mais riscos, viajaria mais,  
Contemplaria mais entardeceres,  
Subiria mais montanhas, nadaria mais rios.  
Iria a mais lugares onde nunca fui, tomaria  
Mais sorvetes e menos lentilhas, teria mais  
problemas reais e menos problemas imaginários.  
Eu fui uma dessas pessoas que viveu  
Sensata e produtivamente cada minuto da sua  
Vida, claro que tive momentos de alegria.  
Mas, se pudesse voltar a viver, trataria de ter  
Somente bons momentos.  
Porque, se não sabem, disso é feita a vida,  
Só de momentos, não percas o agora.  
Eu era um desses que nunca ia a parte  
Alguma sem termômetro, uma bolsa de  
Água quente, um guarda-chuva e um paraquedas.  
Se voltasse a viver, viajaria mais leve.  
Se eu pudesse voltar a viver, começaria a  
Andar descalço no começo da primavera e  
Continuaria assim até o fim de outono  
Daria mais voltas na minha rua, contemplaria  
Mais amanhecer e brincaria com mais  
Crianças se tivesse outra vez uma vida pela frente.  
Mas, já viram, tenho 85 anos e sei que estou morrendo.  
(Jorge Luiz Borges)*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BORGES. J. L. In: *Elogio da sombra - um ensaio auto-biográfico (Instantes)*. Rio de Janeiro. Editora Globo, 1994.

2. BUTLER, R.N.; LEWIS, M.I. *Sexo e amor na terceira idade*. 2ª edição. São Paulo, Summus, 1985.
3. FRAIMAN, A.P. *Sexo e afeto na terceira idade*. São Paulo, Editora Gente, 1994.
4. LOPES, G.; MAIA, M. *Sexualidade e envelhecimento*, 2ª edição. São Paulo, Editora Saraiva, 1994.
5. MASTERS, W.H.; JOHNSON, V.E. *A resposta sexual humana*. São Paulo, Editora Roca. 1984.
6. NERI, A. L. *Qualidade de vida a idade madura*. Campinas, S.P., Editora Papirus. 1993.
7. ROSENTHAL, S. 11. *Sexo depois dos 40, 50. 60 a 70*. Rio de Janeiro, Editora Record, 1987.
8. PESSOA, F. *Poesia de todos os tempos - Fernando Pessoa Poemas*. 5ª edição. Rio de Janeiro. Editora Nova Fronteira, 1985.
9. VITIELLO, N. *Reprodução e sexualidade*. São Paulo, CEICIJ, 1994.