

## Considerações sobre o Amor e a Sexualidade na Maturidade

Ester Santiago Duarte Carqueijeiro Antunes<sup>1</sup>  
Andrea Soutto Mayor<sup>2</sup>  
Thiago de Almeida<sup>3</sup>  
Maria Luiza Lourenço<sup>4</sup>

### Resumo

*O envelhecimento da população brasileira é hoje uma realidade. Outro fato é que a sexualidade faz parte da natureza e obedece a uma necessidade fisiológica e emocional. Manifesta-se de forma diferente nas fases progressivas do desenvolvimento humano e sua expressão é determinada pela maturidade orgânica e mental. Infelizmente, convivemos em uma sociedade que priva os idosos da possibilidade de pensarem sua sexualidade e a procura de relacionamentos amorosos de forma autônoma e destituída de preconceitos e estereótipos. A capacidade de amar e de exercer práticas sexuais não tem limite cronológico. O limite está no campo psicológico, no preconceito e na intolerância social. Dessa forma, resgatar o direito a uma vida amorosa e sexual na terceira idade implica poder pensar o amor em suas formas de transformação, ou seja, outras formas de amor que passam pela ternura, pelos contatos físicos, a expressão corporal, o olhar, o toque, a voz, redescobrimo as primeiras formas de amor do ser humano. Esse texto se propõe a fazer uma reflexão neste âmbito ao mostrar que independentemente da idade ou das eventuais limitações físicas da terceira idade, os idosos podem ter os mesmos privilégios do exercício da sexualidade quanto qualquer outro segmento da população.*

**Palavras-chave:** *velhice; envelhecimento; sexualidade.*

---

<sup>1</sup> Este trabalho é parte da monografia de conclusão de curso da aluna Aline Caroline Ferreira Pontes o qual a intitulou: "Amor e sexualidade no processo do envelhecimento: aspectos para a saúde", trabalho este orientado pela Profa. Dra. Andrea Soutto Mayor.

<sup>2</sup> Psicóloga pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Mestre em Sexologia pela Universidade Gama Filho e Doutora em Psicologia Experimental pela Universidade de São Paulo (USP).

<sup>3</sup> Psicólogo pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Mestre pelo Departamento de Psicologia Experimental do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP). Home Page: <http://www.thiagodealmeida.com.br/site>

<sup>4</sup> Bacharel em Biblioteconomia pela Faculdade de Biblioteconomia e Documentação (FESP/SP) e bibliotecária (CRB 8ª 5037) da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (FEUSP).

## **Considerations on Love and Sexuality in Adulthood**

### **Abstract**

*The aging of the Brazilian population is today a reality. Another fact is that the sexuality is part of the nature and obeys a physiological and emotional necessity. Manifest itself of different form in the gradual phases of the human development and its expression it is determined by the organic and mental maturity. Unfortunately, we live in a society that deprives them of opportunities for older people think their sexuality and finding love relationships autonomously and devoid of prejudices and stereotypes. The capacity to love and to exercise sexual practices is not limited chronologically. The limit is in the psychological field, prejudice and social bigotry. That way, rescuing the right to love life and sex in old age means being able to think the love in their ways of processing, or other forms of love that pass by the tenderness by physical contact, body expression, the look, the touch, voice, marking the first forms of human love. This text proposes to make a reflection in this context to show that regardless of any age or physical limitations of old age, older people can have the same privileges as the exercise of sexuality as any other segment of the population.*

**Keywords:** *Elderly, aging; sexuality*

### **O fenômeno do envelhecimento populacional**

Em todos os países no mundo, o contingente de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos tem aumentado nos últimos decênios. No âmbito brasileiro, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2006), o envelhecimento mundial é um fenômeno que tem sido muito discutido pela Organização das Nações Unidas - ONU e pela Organização Mundial de Saúde – OMS na última década, sobretudo, dado ao seu crescimento significativo. Paralelamente, o envelhecimento da população brasileira, também, é hoje uma realidade. Segundo dados do IBGE, o número de pessoas acima de 60 anos vem crescendo no Brasil e no mundo. Em 1980, os idosos correspondiam a 6,6% da população geral; em 1990 passou para 7,06%, em 2000 foi de 8% e para 2025 está previsto um aumento de 15%, atingindo uma média de 80 a 90 anos de idade.

Ainda, de acordo com os dados do IBGE, em 34 anos, a população brasileira praticamente dobrou em relação aos 90 milhões de habitantes da década de 1970 e, somente entre 2000 e 2004, aumentaram em 10 milhões de pessoas. Em 2050, seremos 259,8 milhões de brasileiros e nossa expectativa de vida, ao nascer, será de 81,3 anos, a mesma dos japoneses, hoje.

Mas o envelhecimento da população está se acentuando: em 2000, o grupo de 0 a 14 anos representava 30% da população brasileira, enquanto os maiores de 65 anos eram apenas 5%; em 2050, os dois grupos se igualarão em 18%.

Os avanços da ciência e da tecnologia, especialmente no campo da medicina, permitem que a sobrevivência tanto de crianças quanto de adultos seja cada vez maior. Com os investimentos em prevenção e educação para a saúde, a descoberta de vacinas, novos medicamentos e cura para diversas doenças, o ser humano ganhou uma nova qualidade de vida, além da possibilidade de resistir a enfermidades que antes provocavam a morte. Tudo isso, contribuiu para elevar a expectativa de vida dos brasileiros.

### **Os aspectos sociais culturais e econômicos do processo do envelhecimento**

A questão da sexualidade para os idosos abrange dimensões que vão além do 'prazer sexual'. Ela incorpora questões de ordem psíquicas, sociais e biológicas e, assim, deve ser pensada pelos profissionais de saúde e pessoas que cuidam de idosos (Feriancic, 2003). Na visão de Capodieci (2000) o que acontece na sociedade hoje é uma situação paradoxal. De um lado, as sociedades criam meios de prolongar a vida humana num plano biológico, de outro, tendem a limitar, desestimular ou mesmo impedir a participação da terceira idade na sociedade, à medida que se desenvolvem atitudes de preconceito e de discriminações.

Zimerman (2000) nos fala que os principais aspectos sociais são as crises de identidade, provocada pela falta de papel social, mudanças de papéis no trabalho, na sociedade e na família com o crescimento dos filhos e a conseqüente saída destes da casa paterna, a aposentadoria, a condição econômica, o poder de decisão, perda da independência e da autonomia e ainda, a diminuição dos contatos sociais e as perdas por morte de pessoas queridas, com ênfase na viuvez.

Muitas vezes o comportamento da sociedade contribui para que a pessoa pertencente à terceira idade desenvolva este sentimento, pois, estes sempre foram imaginados como aqueles que estão se despedindo da vida, aposentaram-se do seu trabalho, de sua função, aposentaram-se da vida.

Quanto ao governo, percebe-se certa falta de prioridade e ausência de políticas públicas. A proposta de políticas demanda conhecimento de causa e há muito pouca preocupação com questões da terceira idade. Há, sim, políticas emergenciais, assistenciais, localizadas, e nada de caráter preventivo. Porém, a inatividade profissional dos indivíduos considerados em sua

terceira idade é o fator que acarreta maiores mudanças em relação a um estilo e ritmo de vida, exigindo grande esforço de adaptação.

Para Salgado (1999) a aposentadoria coincide normalmente com o envelhecimento, sendo este aspecto um condicionante de mudanças, exigindo da terceira idade a segurança e maturidade para enfrentar e aceitar as modificações graduais que estão ocorrendo. Parar de trabalhar significa a perda do papel profissional, a perda de papéis junto à família e à sociedade. O distanciamento do aposentado da convivência com diversos grupos faz com que a sociedade também se distancie deste, deixando de convidá-lo a participar e não reconhecendo a sua existência social. A situação econômica também pode trazer sofrimento às pessoas da terceira idade e interferir nos relacionamentos e na vivência de sua sexualidade. A perda da privacidade pode dificultar os relacionamentos afetivos e sexuais, pois, muitas vezes pessoas da terceira idade vão morar com seus filhos, diferentemente de quando são independentes e têm maior possibilidade de realizar uma vida sexual satisfatória. A convivência com os filhos representa o primeiro passo na dependência e a perda de intimidade, uma vez que estes deixam de ter a liberdade de convidar os amigos e/ou parceiros para uma relação íntima em casa.

Salgado (1999) também sinaliza que os que vivem em instituições (asilos) perdem totalmente a sua vida privada. As relações com outro residente por quem se sinta atraído são limitadas por actividades recreativas, comer juntos, entre outros. As relações físicas íntimas são pouco frequentes, chegando a serem “convidados” a abandonar a residência se forem descobertos.

Outro aspecto que merece destaque é a violência contra as pessoas da terceira idade, tanto ocorridas na família como na comunidade. Essa violência pode manifestar-se de forma simbólica ou não, sendo que a primeira é mais frequente. A violência existe e é expressa sob variadas formas; infelizmente, a mais freqüente acontece no ambiente familiar e nas instituições asilares. Há famílias que são fonte de carinho, apoio, cuidados e respeito, mas há também famílias conflituosas, que promovem maus tratos e humilhação.

A violência mais comum é a econômica, em que os filhos se apossam dos bens, da casa, do dinheiro e da aposentadoria dos pais. Os familiares, muitas vezes, fazem pressão e maltratam a pessoa da terceira idade, não lhe dão chance de administrar a própria vida, “[...] confinam em asilos ou em outras instituições para cuidados de longo prazo por motivos de saúde, para “protegerem” a si mesmo ou por conveniência dos filhos” (Master & Johnson, 1988, p.188). Muitas vezes, viver só ou mesmo em um *asilos*, talvez seja mais saudável e gere menos sentimentos de solidão do que morar com a própria

família, dado o grau de maus tratos que sofrem por parte de seus familiares.

Segundo Capodieci (2000) a família, que deveria edificar bases emocionais e físicas para o estabelecimento da qualidade da vida, acaba por desencadear grande conflito no que tange ao espaço que destina ao seu membro da terceira idade. Maltratados pelos familiares ou em asilos, as pessoas da terceira idade são despersonalizadas, nega-se a elas autonomia e independência. O abandono, a falta de respeito e o reconhecimento do seu lugar na sociedade, também constituem violência simbólica. Outra forma é a negligência quanto aos medicamentos e a alimentação.

Socialmente existem estereótipos e tabus que negam para a terceira idade a possibilidade de satisfazer abertamente suas necessidades afetivas e sexuais. Eles mesmos podem bloquear seus impulsos sexuais por causa de preconceitos, gerando uma contradição entre o que a sociedade espera deles e o que realmente desejam. Por isso, é normal que os próprios pertencentes da terceira idade se marginalizem.

Do ponto de vista do ciclo vital, o envelhecimento é um processo biopsico-social, isto é, caracterizado por mudanças fisiológicas, psicológicas e nos papéis sociais. Independentemente da especificidade e da heterogeneidade do envelhecimento individual, a psicogerontologia tem assinalado que a experiência subjetiva do envelhecimento é amplamente influenciada pela ideologia cultural. A vivência subjetiva é marcada pela inevitabilidade das modificações corporais e das competências físicas, pelas modificações em nível dos recursos cognitivos e adaptativos, pelas alterações de deveres e da posição nas hierarquias sociais, assim como pelo impacto negativo de atitudes e estereótipos relativos ao envelhecimento. A crença na progressiva e generalizada incompetência assim como na impotência sexual dos idosos faz parte intrínseca destes estereótipos. Dessa forma Vasconcellos, et al (2004), apontam que os idosos “Acuados entre as múltiplas exigências adaptativas que as alterações do envelhecimento comportam, os indivíduos enfrentam dificuldades para preservar a identidade pessoal e a integridade de alguns papéis e funções, sobretudo aqueles relativos à sexualidade que a sociedade atentamente vigia e sanciona.”(p. 414) .

No entendimento de Vitiello & Conceição (1993) a sociedade atual supervaloriza a juventude, que é exibida em anúncios, exaltada em filmes e mostrada nos meios de comunicação como símbolo supremo do desejável. O adjetivo “jovem”, aplicado à moda, à música, ao teatro, etc., dá a estas atividades uma conotação de vibrante, como sinônimo de alegre e de interessante, como se a alegria e o interesse fossem um atributo exclusivo da juventude.

Nas regras de beleza que impregnam a sociedade, denigrem a imagem

das pessoas da terceira idade e supervalorizam a juventude. Os corpos perfeitos e a atração física como requisitos para encontrar um parceiro e manter um relacionamento, podem ameaçar a sexualidade neste período da vida. Principalmente para as mulheres que, ao perceberem os cabelos grisalhos, a pele coberta de rugas e o corpo sem a tonicidade e elasticidade de antes, podem se convencer de que não são mais atraentes. Com esta visão as pessoas da terceira idade começam a achar que é necessário combater o envelhecimento através de cremes rejuvenescedores, exercícios e massagens para manter a musculatura ágil e firme, cirurgias estéticas para corrigir a ação do tempo, utilizam tinturas para cobrir os cabelos brancos e muitos outros artificios para retardar o declínio da juventude, podemos vir a pensar que o fenômeno do envelhecimento, como algo problemático. Há que se ressaltar que cuidar da parte estética não é ruim, desde que isso não se torne de alguma forma um problema na vida dos idosos, pois, cuidar da aparência é normal em qualquer idade.

Através dessa percepção, Morin (2000, p. 157) nos leva a perceber que o rejuvenescimento se democratiza, e os seres humanos cada vez mais correm em busca de meios para alcançá-lo o que significa, “metafisicamente, um protesto ilimitado contra o mal irremediável do envelhecimento”.

“Parece até mesmo que envelhecer é um crime premeditado. O termo “velho” atinge a conotação de uma ofensa, e já é quase um palavrão”. (Vitiello & Conceição, 1993, p. 57).

Na visão de Capodieci (2000, p. 147),

[...] o conceito de beleza necessita de uma nova definição mais exaustiva abrangendo vários fatores, como: caráter, inteligência, cultura, capacidade de expressão, realizações obtidas, temperamento, tom de voz, capacidade de raciocínio, postura e aparência, cordialidade, “estilo”, habilidades demonstradas nos compromissos sociais etc.; todos estes aspectos da personalidade fazem com que cada indivíduo seja único em qualquer época da sua vida.

A ideia que a sociedade faz, segundo Masters & Johnson (1988) é que na terceira idade não se têm interesse sexual, sendo, os interessados pelo sexo, considerados pervertidos, ou ainda que o sexo faça mal à saúde, constituem crenças que condicionam negativamente as possibilidades de, na terceira idade, viverem livremente a sua sexualidade.

## A afetividade e a sexualidade na terceira idade

Entender a sexualidade na terceira idade é um processo complexo, pois ao longo da vida o indivíduo passa por inúmeras influências. Como vimos os avanços tecnológicos da ciência, as grandes descobertas para a cura e prevenção das doenças e os estudos pioneiros da geriatria e gerontologia estão contribuindo para uma maior expectativa de vida, por meio da intervenção no processo de envelhecimento. Se, por um lado essas mudanças possibilitam as pessoas pertencentes à terceira idade viver mais e com melhor qualidade, por outro, este segmento da população está sujeito às dificuldades de adaptação às condições de vida atuais. Uma grande barreira que os idosos esbarram atualmente é a questão da vivência de uma sexualidade e manifestações afetivas sexuais nesta etapa da vida, pois, o lugar da sexualidade no processo de envelhecimento constitui um assunto particularmente contaminado por preconceitos.

De acordo com Almeida (2007) “é comum para as pessoas, em algum momento da vida, buscar um parceiro com quem possam compartilhar afetividade, alegria, prazer, companheirismo, sexo, dentre outros aspectos” (p. 155). Logo, se a questão da afetividade e da sexualidade está presente em todos os momentos da vida, não será no processo do envelhecimento que estaria ausente. Contudo, percebe-se que ao investigarmos o processo de envelhecimento, que o conhecimento atual aquilatado a respeito do mesmo, em relação a alguns temas como o estudo do amor e da sexualidade, carece de identidade, e é constituído por elementos de discursos teóricos e ideológicos fundamentados em legados herdados ultrapassados, muitas vezes, oriundos das ciências sociais e da medicina (Neri, 1993). E quando nos referimos à sexualidade, não estamos nos remetendo a sexo, mas ao produto final de um longo e natural processo de desenvolvimento que começa no nascimento e envolve tudo o que somos, as nossas atitudes, como lidamos com as questões que nos circundam e como isso nos abala em uma relação afetiva interpessoal. Dessa forma, o que a psicologia concebe por sexualidade não é, em absoluto, idêntica à união sexual entre um homem e uma mulher ou mesmo, teria o sentido exclusivo de sensações prazerosas produzidas/comunicadas pelos nossos órgãos genitais. Sexualidade é muito mais do que o intercurso do pênis à vagina culminando com o orgasmo masculino ou feminino. Tampouco sexo é uma sinonímia de gênero, pois estes dois conceitos foram inseridos na literatura científica em épocas distintas e abrangendo aspectos diferenciados da vida humana. Enquanto as diferenças entre os sexos são estabelecidas pelo aspecto físico, as diferenças de gênero são explicadas e entendidas como socialmente construídas.

A sexualidade faz parte da natureza e obedece a uma necessidade fisiológica e emocional. Manifesta-se de forma diferente nas fases progressivas do desenvolvimento humano e sua expressão é determinada pela maturidade orgânica e mental. A sexualidade é uma forma de comunicação que visa o prazer, o bem-estar, a autoestima e a busca de uma relação íntima, compartilhando o amor e o desejo com outra pessoa para criar laços de união mais intensos.

É uma energia que motiva para encontrar amor, contato, ternura e intimidade; integra-se no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos e, por isso, influencia também a saúde física e mental (Organização Mundial da Saúde, 2007).

Para Capodiecì (2000) a sociedade ainda nos dias atuais aponta que pessoas da terceira idade são incapazes de exercer sua sexualidade, ainda que, independentemente de pertencerem à terceira idade, o desejo sexual se mantém presente, e é um determinante do processo do envelhecer saudável.

A representação enraizada na sociedade do conceito de sexualidade é como sinônimo de sexo. A sexualidade não se restringe a relação sexual, nem aos órgãos sexuais ou a penetração, trata da interação harmoniosa da genitalidade, da afetividade e da relação interpessoal, motivo pelo qual não é um meio de prazer apenas, é uma linguagem do ser humano e do corpo (Vidal, 2002). Ela compreende a necessidade de contato, ternura, intimidade, um conjunto de sentimentos, comportamentos e afetos. É uma dimensão humana eminentemente relacional e íntima, um elemento essencial no bem estar físico e emocional dos indivíduos. Realidade humana multidimensional que não pode ser reduzida a um único foco e tem diversas repercussões sociais (Moser, 2001).

Nos dias atuais, fala-se muito sobre sexualidade, entretanto a prática sexual entre homens e mulheres na terceira idade é pouco discutida e, às vezes, até ignorada pelos profissionais de saúde e pela sociedade. A relação sexual tem sido considerada uma atividade própria, e quase monopólio das pessoas jovens, das pessoas com boa saúde e fisicamente atraentes. Para Fernandes (2009) os valores culturais da sociedade contemporânea orientados para a juventude tendem a depreciar os indivíduos idosos em termos de sua aptidão e atração sexual, particularmente as mulheres. A ideia de que as pessoas da terceira idade também possam manter relações sexuais não é culturalmente muito aceita, preferindo-se ignorar e fazer desaparecer do ima-



ginário coletivo a sexualidade deles. Apesar desses tópicos culturais, na terceira idade conserva-se a necessidade psicológica de uma atividade sexual continuada, não havendo, pois, idade na qual a atividade sexual, os pensamentos sobre sexo ou o desejo acabem. Nessa etapa da vida, a afetividade e o engajamento em atividades sexuais podem não ser iguais ao que viveram na juventude, mas nem por isso deixam de dar prazer e trazer felicidade aos que se dão o direito de estabelecerem vinculações afetivas e sexuais.

Devido ao desconhecimento e à pressão cultural, muitas pessoas da terceira idade, nas quais ainda é intenso o desejo sexual, experimentam um sentimento de culpa e de vergonha, chegando a crer serem anormais pelo simples ato de se perceberem com vontade do prazer.

Acredita-se que, através do esclarecimento acerca das informações distorcidas que se difundem em relação à afetividade e sexualidade na terceira idade poder-se-á contribuir para um melhor enfrentamento das situações que se apresentam no processo de envelhecimento, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida.

### **Alguns conceitos errôneos acerca da afetividade e sexualidade na maturidade**

As repercussões do processo de envelhecimento sobre a sexualidade constituem uma realidade particularmente contaminada por preconceitos. Envelhecer não necessariamente significa enfraquecer, ficar triste ou assexuado. Entretanto, em nossa cultura, diversos mitos e atitudes sociais são atribuídos aos idosos, principalmente os relacionados à sexualidade, dificultando a manifestação desta área em suas vidas. (Gradim, Sousa & Lobo, 2007). Portanto, é preciso desmistificar alguns conceitos errôneos que dificultam que casais idosos aproveitem esta etapa de suas vidas de uma maneira melhor no que concerne ao campo afetivo e sexual. É certo que com o envelhecimento, transformações fisiológicas no homem e na mulher acontecem, mas não são inibidoras da atividade sexual. Na terceira idade não se perde o apetite sexual. Simplesmente, já não se têm pressa. Enquanto os mais novos obtêm maior gratificação na quantidade, durante a terceira idade reina a qualidade. “O que muda é apenas a frequência dos desejos e os ritmos das relações sexuais, mas a sexualidade continua viva.” (Capodieci, 2000, p. 64).

Trazemos uma herança muito grande quanto ao desconhecimento da vida sexual das pessoas da terceira idade, exatamente porque sempre consideramos que, depois de determinada idade, não faz sentido imaginá-las

sexualmente ativas. Desde pequenos aprendemos a valorizar a juventude, e assim começamos a tomar conhecimento dos instintos sexuais, suas possibilidades, sensações e desejos.

O comportamento sexual é definido por vários princípios: cultura, religião, educação e estes valores influenciam intensamente o desenvolvimento sexual, determinando a maneira como iremos vivenciá-la e lidar com ela por toda a vida.

O sexo e a sexualidade são experiências prazerosas, gratificantes e reconfortantes que realçam os anos vindouros. [...] Durante toda a vida carregamos o peso das nossas experiências sexuais infantis e que foram moldadas por nós mesmos, nossos pais, nossa família, nossos professores, e nossa sociedade de maneira positiva ou, às vezes negativa. (Butler & Lewis, 1985, p. 12).

Na percepção de Capodieci (2000) na geração atual de terceira idade, muitos não tiveram orientação sexual adequada, sequer tiveram alguma educação afetiva ou sexual, ou são frutos de uma educação muito severa. Os pais desta geração tinham por orientação sexual os conceitos e preconceitos repressores, herdados de outra geração mais repressora ainda, e para muitos, o sexo era para ser praticado na escuridão com o intuito de dele nascerem filhos.

Então, geralmente, os meninos iniciavam sua vida sexual com prostitutas. A família e a sociedade cobravam do homem imposição perante o sexo feminino, manutenção da família e garantia da prole. E mais conceitos equivocados eram incorporados, sem sequer serem questionados tais como: “Mulher para casar deveria ser respeitada”; “mulher da ‘vida’, em alusão às prostitutas, era para saciar o prazer”. Falar sobre sexo era um tabu muito grande. As conversas eram restritas aos casais e nem todos tinham esta liberdade.

As meninas cresciam com inúmeras dúvidas referentes até mesmo às mudanças que ocorriam com seu próprio corpo. O primeiro sutiã e a primeira menstruação eram assuntos que somente as mães poderiam esclarecer e poucas o faziam. Quando elas conversavam com suas filhas expressavam-se com vergonha e muito superficialmente. Namorar, somente com a autorização dos pais. Namorava-se pouco tempo até chegar ao matrimônio e poucas eram as informações sobre o que poderia ocorrer na relação entre marido e mulher. Na visão de Capodieci (2000): “Criamos assim, uma dificuldade muito grande de identificar nossos pais como ativos sexualmente, uma vez que o sexo é um exercício de prazer e parece que os pais, embora

queridíssimos, não são vistos como pessoas que possam praticar o sexo” (p. 152).

É interessante lembrar que, historicamente, a desvalorização da sexualidade inicia-se com a Igreja Cristã que considerava o ato sexual vergonhoso enquanto uma prática não reprodutiva. É nesta concepção, que a sexualidade das pessoas da terceira idade se formou (Santos, 2003). Pode-se dizer ainda que a mesma esteja relacionada a vários sentimentos como as alegrias, as culpas, as vergonhas, os preconceitos e as repressões de cada um. Razão pela qual carrega o peso da discriminação devido à existência da construção social de estereótipos assexuados representando o envelhecimento, de forma que, o exercício dos relacionamentos afetivos e sexuais torna-se prejudicado e de alguma forma reprimido, criando dificuldades em perceber e permitir o exercício da sexualidade após o período de procriação.

Na visão de Risman (2005) o que se percebe, então, é que a escassez de informações sobre o processo de envelhecimento, assim como das mudanças na sexualidade em diferentes faixas etárias e especialmente na terceira idade, tem auxiliado a manutenção de preconceitos e, conseqüentemente, trouxeram muitas estagnações das atividades sexuais das pessoas com mais idade.

Segundo Neri (1993):

Vários elementos são apontados como determinantes ou indicadores de bem-estar na velhice: longevidade; saúde biológica; saúde mental; satisfação; controle cognitivo; competência social; produtividade; atividade; eficácia cognitiva; status social; renda; continuidade de papéis familiares e ocupacionais, e continuidade de relações informais em grupos primários (principalmente rede de amigos). (Neri, 1993, p. 10).

Se além desses elementos acima, ainda a maturidade trazer o afeto, a paixão, o namoro, o amor, o sexo, a cumplicidade, o companheirismo, dentre outros, o idoso pode estar certo que, poderá ter uma satisfatória vida afetiva onde as possibilidades de relacionamento amoroso nesta etapa da vida, apesar de algumas vezes serem difíceis, são mais viáveis do que muitas pessoas imaginam (Almeida & Lourenço, 2007). Conseqüentemente, se o idoso permitir-se tais vivências pode-se supor que ele terá um envelhecimento positivo, ao contrário, daqueles que somente darão vazão a um saudosismo passivo, ou ainda, a quaisquer outras posicionamentos imobilizadores e negativos. Assim, existem várias possibilidades de envelhecer afetivamente e sexualmente, desde as possibilidades mais negativas, que se distancia-

ram de qualquer tipo de investimento desta natureza, às mais positivas, que se mantiveram articuladas ao processo de desenvolvimento biopsicossocial no qual o aspecto afetivo e sexual comporta uma de suas principais dimensões. Contudo, infelizmente o que tem predominado é o aspecto negativo, o idoso como alguém inútil, deteriorado, obsoleto, assexuado.

O vigor da juventude já não é o mesmo, podendo prejudicar a eficiência, ou ainda provocar uma dificuldade de desempenho, tanto para o homem, que pode ter uma ereção mais demorada, como para a mulher, que pode demorar mais a se excitar, lubrificar, e ficar pronta para a penetração. O desejo, ao contrário, pode não se alterar, talvez até porque neste momento da vida, com os filhos já criados e as dificuldades superadas, pode sobrar uma energia específica para alimentar este desejo e assim facilitar o impulso sexual.

O mito de que a ereção não acontece depois dos 60 anos é facilmente descartado, pois em geral a mesma, é satisfatória, não necessariamente com a rigidez da juventude, mas o suficiente para uma boa relação sexual, tanto para o parceiro quanto para a parceira. A ereção pode ser lenta, mas progressiva, só impedida se acompanhada de excessiva ansiedade, entretanto, as pessoas da terceira idade têm neste momento a experiência e a paciência que em geral são determinantes de um bom envelhecimento sexual.

Então, pode-se conceber o amor e a sexualidade, simultaneamente, como alguns dos principais elementos da interação humana e, também, como uma das principais diretrizes na estruturação das relações íntimas (Almeida, 2003) ainda que para diferentes populações. Dessa forma, o amor e os relacionamentos afetivos sexuais estão se tornando cada vez mais uma condição indispensável para uma vida satisfatória e plenamente realizada, ao menos na concepção dos que o buscam (Almeida, 2008a). E expresso de maneiras diferenciadas, o amor é sumamente importante para o desenvolvimento da personalidade e crescimento da humanidade. Entretanto, tendo em vista que a sociedade muitas vezes mina as expectativas de alguns segmentos sociais, como por exemplo, os idosos que querem firmar um relacionamento amoroso, estas atitudes podem causar uma paralisia nas motivações, ao menos momentânea, além de conflitos desnecessários para as pessoas por elas prejudicadas (Almeida, 2008b).

### **Formas de amar na terceira idade**

No caso dos idosos, pode ser necessário educá-los para aprenderem a conviver com a manifestação de suas emoções, com seus limites e reciclando seus hábitos para poderem criar novos projetos e perspectivas de vida, já

que é basicamente a afetividade que nos torna vivos e passíveis de enfrentar novos desafios, principalmente em relação ao amor. O amor é um sistema complexo e dinâmico que envolve cognições, emoções e comportamentos relacionados, muitas vezes, à felicidade do ser humano. Desta maneira, amar alguém, e conseqüentemente expressar sua sexualidade e erotismo e talvez consolidar um relacionamento amoroso, em primeira análise, significa reconhecer uma pessoa como fonte real, ou ainda, potencial para a própria felicidade (Almeida, 2003).

De acordo com Guggenheim (2006):

Amar na maturidade ou depois dos 60 anos, 65 anos em diante é um grande desafio para quem quer ainda namorar ou para aqueles poucos, que conseguiram ou gostariam de manter uma relação estável e mais duradoura. Afinal, porque as coisas são tão difíceis na velhice. Os próprios idosos na verdade, já não contam mais com essa possibilidade. Sentem-se 'fora do mercado' dos namoros. Acham que dificilmente encontrarão alguém para amar e evitam pensar nisto, e quando pensam ficam tristes. Procuram lembrar os amores do passado, os bons e belos momentos que viveram e acham, na maioria, que nunca mais terão a oportunidade de namorar novamente. (Guggenheim, 2006).

Em outras palavras, a capacidade de amar não tem limite cronológico. O limite está no campo psicológico, no preconceito e na intolerância social. O limite não está no real do corpo, ou na capacidade de sonhar, de simbolizar e de viver a vida (Butler & Lewis, 1985). A sexualidade existe de forma concreta e não há limites de idade para se manter uma atividade sexual, mesmo com as mudanças fisiológicas e sociais, exceto apenas por comprometimento de doenças crônicas. Havendo uma boa adaptação, a prática sexual pode e deve existir de maneira gratificante e prazerosa.

É de extrema importância poder pensar que a partir da redescoberta do sexo e do amor, as pessoas da terceira idade reconquistam o lugar vital de homem e mulher e não mais o de "velho", que tem como futuro o fim da vida. Novamente, é na relação com o outro que está à importância da redescoberta do desejo de viver. As fantasias sexuais, sob forma de sonho, ou sublimadas em expressões artísticas, retomadas na relação direta de namoro ou na relação com os familiares, netos, bisnetos, amigos, recolocam na vida, independentemente da idade ou da limitação física da terceira idade.

## O relacionamento amoroso e sexual na terceira idade

Os relacionamentos longos atravessam fases e períodos de ajustamento. O relacionamento sexual também muda com o passar dos anos. Um padrão comum é a diminuição da frequência sexual e uma perda do desejo, ambas determinadas por muitos fatores. Segundo Heiman e LoPiccolo (1992) o interesse sexual é maior na fase em que o casal está apaixonado. Depois, começam a interferir fatores competitivos, tais como o trabalho, os filhos, retomar os estudos, tensões causadas por enfermidades e problemas financeiros também podem desviar do sexo a energia e a atenção que o casal tem para investir. As inseguranças aumentam, os dois já não conversam, preferem ficar em sofás separados para assistir televisão, beijam-se pouco, raramente trocam carinhos, em restaurantes ou em festas se mantêm calados e distantes, ainda que estejam um ao lado do outro. Chega ao ponto do casal fugir de conversas, principalmente se for sobre sexo e evitar dormir na mesma cama ou na mesma hora. A degradação das relações afetivas, devido a conflitos e rancores não elaborados, raiva e ressentimento acumulados ao longo dos anos, podem afastar emocionalmente o casal e destroem a atração erótica. Dessa forma, o sexo pode se tornar uma atividade não mais prioritária e acabar se transformando numa atividade não tão prazerosa. Esta falta de vibração e sintonia vai esfriando o relacionamento e a vida sexual.

O problema é que homens e mulheres que interrompem a atividade sexual acabam abandonando outras formas de prazer na vida. Geralmente se desinteressam do contato social, do contato com os filhos e até a oportunidade de desenvolver uma relação próxima e prazerosa com os netos. São pessoas que perdem o estímulo pela vida que vai se tornando um fardo difícil de carregar. Os casais podem também enfrentar os problemas de “monotonia” e cansaço no que diz respeito à relação com o passar do tempo e, isto é sem dúvida, um dos fatores que pode influenciar negativamente na vida sexual. De acordo com Capodieci (2000):

Um relacionamento na vida a dois que já vem persistindo há dezenas de anos pode implicar um enrijecimento das atitudes interpessoais com expressões de dependência de um parceiro em relação ao outro ou de mútua hostilidade. O casal “feliz”, que viveu de maneira harmoniosa os vários níveis de relacionamento, preservando uma boa intimidade, continuará de forma espontânea a própria atividade sexual como a continuação natural da vida de casal que havia anteriormente. (p. 165).

O diálogo é o principal caminho para nos sentirmos próximos à outra

pessoa; compartilhar histórias de vida, objetivos, temores e sonhos. Evitar o diálogo pode conduzir à inibição da sexualidade. É importante saber o que o parceiro deseja e falar dos próprios desejos, e como ambos vão trabalhar essas expectativas. Confiar no parceiro pode ser uma boa maneira de solucionar os problemas e conversar sobre os sentimentos também pode ajudar a evitar culpa e ressentimentos. É fundamental que o casal não se acomode nessa situação e passe a conversar mais para buscar as raízes dessa falta de vibração. A partir daí poderão surgir novas ideias ou propostas para aprimorar a relação.

Outro fator importante é o aprendizado sobre a sexualidade que as pessoas de terceira idade tiveram com muitas interferências da cultura, das questões morais, religiosas e legais. Esses padrões enfatizavam a importância do ato sexual e, em geral, restringiam ao casamento e a reprodução. A fim de complementar esta discussão Heiman e LoPiccolo (1992) colocam que os idosos muitas vezes:

Aprenderam que a penetração era melhor do que outras formas de expressão sexual, e que quando nos casamentos ou nos envolvemos num relacionamento amoroso, todos os encontros sexuais devem inclusive terminar no ato sexual (p. 199).

Quando valorizamos apenas a penetração numa relação sexual, e a pensamos como hegemônica sobre todas as outras expressões afetivas entre parceiros, deixamos de descobrir outras possibilidades de manifestação da sexualidade. Para quem pensa assim, os jogos preliminares em geral serão feitos às pressas, e, de fato tornam-se uma breve introdução, cuja função é anteceder o ato sexual em vez de ser em si uma fonte de prazer.

Na terceira idade podem surgir tensões e incompreensões mesmo em ambiente familiar quando ocorrem certas circunstâncias em que os filhos não aceitam a sexualidade dos seus pais. É difícil para a família perceber que na terceira idade, apesar do envelhecimento fisiológico, podem manter-se psicologicamente jovens, expandindo vínculos, participando de grupos de convivência e mostrando-se receptivos a novos relacionamentos, uma vez que amar faz parte da vida do ser humano (Fraiman, 1995).

Entretanto, se outrora era o pai e a mãe quem dificultava as relações sentimentais dos filhos, hoje são os filhos que dificultam as relações dos pais. Se um dos pais morre, os filhos podem tentar impedir que o outro tenha novas amizades, na tentativa de evitar que estas possam se transformar em parceiros potenciais, com o evidente objetivo de proteger a própria herança e por acreditarem que eles não tenham mais idade para se relacionarem amo-

rosamente. Por isso, tudo aquilo que pode sinalizar relações sentimentais de um dos pais é percebido como uma ameaça. (Butler & Lewis, 1985, p.104).

## Conclusão

É necessário “humanizar” esta etapa da vida, trazer “luz” ao conhecimento de que ser idoso é ser alguém que possui dentro de si muita vida. Talvez seja o fato de que ser idoso, ainda é um termo com significado pejorativo, que tantos se negam a fazer saudavelmente esta passagem. Poderia ocorrer de forma natural se o nosso sistema social não fosse tão excludente e mutilador no que tange as questões relacionadas à velhice, porque notamos claramente no discurso contemporâneo que sentimentos de inutilidade, solidão, incapacidade física e doenças “é coisa de velho”. E o agravante de tudo isto é que o indivíduo que está atravessando essa fase da vida pode acabar por aceitar essas “verdades” ao ponto de entregar-se ao tédio, sem ter forças para produzir sentido para a vida. Talvez este seja o maior desafio da velhice, a perda do sentido de ser. Esta falta de informações pode ser fruto destes fatores socioculturais que foram aprendidos e que influenciaram as pessoas hoje na terceira idade a não se informar sobre o processo de envelhecimento e sexualidade.

A maneira de viver na terceira idade é o resultado, em termos de atividades e de relacionamentos sociais, das experiências acumuladas durante as várias etapas da vida. Não há necessidade de tornar este período inútil, razão de desespero e infelicidade, mas sim, se adaptar a este processo de envelhecimento tanto físico quanto psicológico e tendo nos dias vindouros, a esperança de possibilidades e objetivos a serem alcançados.

Resgatar o direito a uma vida amorosa e sexual na terceira idade implica poder pensar o amor em suas formas de transformação, ou seja, outras formas de amor que passam pela ternura, pelos contatos físicos, a expressão corporal, o olhar, o toque, a voz, redescobrimo as primeiras formas de amor do ser humano. Na terceira idade não se deixa de amar, mas reinventam-se formas amorosas.

É de extrema importância poder pensar que a partir da redescoberta do sexo e do amor, enfim, de sua sexualidade, as pessoas da terceira idade reconquistam o lugar vital de homem e mulher e não mais o de “velho”, que tem como futuro o fim da vida. Novamente, é na relação com o outro que está à importância da redescoberta do desejo de viver.



## Referências

- Almeida, T. (2003). *O perfil da escolha de objeto amoroso para o adolescente: possíveis razões*. Trabalho de conclusão de curso não publicado. Departamento de Psicologia, UFSCar, São Carlos.
- Almeida, T. (2007). *Ciúme romântico e infidelidade amorosa entre paulistanos: incidências e relações*. Dissertação de Mestrado não publicado. Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo: São Paulo.
- Almeida, T. (2008a). O percurso do amor romântico e do casamento através das eras. *Psicopedagogia Online*. Retirado em 28/04/2008 de <<http://www.psicopedagogia.com.br/artigos/artigo.asp?entrID=1041>>.
- Almeida, T. (2008b). *Envelhecimento, erotismo e relacionamentos amorosos na velhice*. Retirado em 25/04/2008 de <<http://www.portaldoenvelhecimento.net/pforum/aptv31.htm>>.
- Almeida, T., & Lourenço, M. L. (2007, jan./abr.). Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 10(1), 101-13.
- Almeida, T.; Rodrigues, K. R. B., & Silva, A. A. (2008, abr.). O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 13(1).
- Butler, R. N., & Lewis, M. I. (1985). *Sexo e amor na terceira idade*. (Ibanez de Carvalho Filho, trad). São Paulo: Summus.
- Capodiecí, S. (2000). *A idade dos sentimentos: amor e sexualidade após os sessenta anos*. (Antonio Angonese, trad). São Paulo: EDUSC.
- Feriancic, M. M. (2003, dez.). Envelhecimento e sexualidade. *Revista Kairós*, 6(2), 133-146.
- Fernandes, M. G. M. (2009, jul./set.). Problematizando o corpo e a sexualidade de mulheres idosas: o olhar de gênero e geração. *Revista Enfermagem, UERJ*, Rio de Janeiro, 17(3), 418-22.
- Fraiman, A. P. (1995). *Coisas da idade*. São Paulo: Gente.
- Gradin, C., Sousa, A. & Lobo, J. (2007, nov.). A prática sexual e o envelhecimento. *Cogitare Enfermagem*, 12.
- Guggenheim, S. (2006). Amor na idade madura. *Revista Rio Total*. Retirado em 27/04/2007 de <[http://www.espacovital.com.br/noticia\\_complemento\\_ler.php?id=1371&noticia\\_id=14351](http://www.espacovital.com.br/noticia_complemento_ler.php?id=1371&noticia_id=14351)>.
- Heiman, J. R., & Lo Piccolo, J. (1992). *Descobrir o prazer: uma proposta de crescimento sexual para a mulher*. (Maria Silvia Mourão Netto, trad.). São Paulo: Summus.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. (2006). *Censo demográfico 2006 - Projeção da população do Brasil*. Retirado em 04/03/

- 2008 de <[www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)>.
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1988). *O relacionamento amoroso: segredos do amor e da intimidade sexual*. (Heloísa G. Barbosa, trad.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Morin, E. (2000). *Cultura de massas no século XX: neurose*. Rio de Janeiro: Forense Universitária.
- Moser, A. (2001). *O enigma da esfinge: a sexualidade*. Petrópolis: Vozes.
- Neri, A. L. org. (1993). *Qualidade de vida e idade madura*. São Paulo: Papirus.
- Organização Mundial de Saúde – OMS (2007). *Envelhecimento*. Retirado em 17/11/2007 de <<http://www.who.int/es/index.html>>.
- Organização das Nações Unidas - ONU (1982). *Assembléia sobre envelhecimento: resolução 39/125*. Retirado em 11/06/2009 em <<http://www.onu-brasil.org.br>>.
- Risman, A. (2005, out.). Sexualidade e terceira idade: uma visão histórico-cultural. *Textos Envelhecimento*, 8(1). Retirado em 12/10/2007 de <<http://www.portaldoenvelhecimento.net/artigos/artigo531.htm>>
- Salgado, M. A. (1999, fev.). Em pauta: estou aposentado, e agora? *Revista E*, (21), ano 5. Retirado de Portal SESCSP em 20/11/2008 de <[http://www.sescsp.org.br/sesc/revistas/revistas\\_link.cfm?Edicao\\_Id=63&Artigo\\_ID=364&IDCategoria=622&reftype=2](http://www.sescsp.org.br/sesc/revistas/revistas_link.cfm?Edicao_Id=63&Artigo_ID=364&IDCategoria=622&reftype=2)>.
- Santos, S. S. (2003). *Sexualidade e amor na velhice: uma abordagem de análise do discurso*. Porto Alegre: Sulina.
- Vasconcellos, D. et al (2004, dez.). A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas - comparação transcultural. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 9(3).
- Vidal, M. (2002). *Ética da sexualidade*. (M. S. Gonçalves, trad.). São Paulo: Edições Loyola.
- Vitiello, N. & Conceição, I. S. C. (1993, jan./jun.). Manifestações da sexualidade nas diferentes fases da vida. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana – SBRASH*, 4(1), 57- 58.
- Zimmerman, G. I. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas.

### Endereço para correspondência

thiagodealmeida@thiagodealmeida.com.br

Recebido em 22/09/2010

1ª revisão em 29/10/2010

Aceito em 24/11/2010