

## Capítulo 17

### A paquera na Terceira Idade: possibilidades para um novo recomeço<sup>7</sup>

“O tempo pode ser medido com as batidas de um relógio ou pode ser medido com as batidas do coração”

*(Rubem Alves)*

Thiago de Almeida

Século XXI: como tantas fronteiras, também as que separam as gerações estão sendo gradativamente eliminadas. O ciclo de vida organizado em etapas sucessivas parece não fazer mais sentido, ou, pelo menos, faz-se necessária uma nova classificação. A adolescência, que ficava entre “os doze e os vinte”, inicia-se hoje antes dos dez anos. Vemos crianças, às vezes aos oito ou nove anos, com a rebeldia e o interesse por sexo antes associados aos adolescentes. E quem, por outro lado, não viu ainda um adolescente passando dos quarenta?

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). Logo, a sexualidade na velhice é um tema comumente negligenciado pelas

---

<sup>7</sup> Agradecemos a colaboração da professora e psicoterapeuta Nira Lopes Acquaviva por ter contribuído na elaboração deste capítulo para nosso livro.



*Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

diversas áreas da saúde, pouco conhecido e tão pouco compreendido pela sociedade, pelos próprios idosos e pelos profissionais da saúde (Steinke, 1997). Ao contrário do que se pode pensar, a velhice é uma idade tão frutífera como qualquer outra no que se refere à vivência do amor e a questão da prática da sexualidade. Infelizmente, existem muitos mitos que dificultam a compreensão de como a vivência do amor e da sexualidade que estão relacionadas com pessoas de idade avançada.

Segundo Néri (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). (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.

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 velhice, tem auxiliado a manutenção de preconceitos e, conseqüentemente, trouxe muitas estagnações das atividades sexuais das pessoas com mais idade (Risman, 2005). Dessa forma, uma má compreensão da sexualidade e de legítimas manifestações amorosas na Terceira Idade, talvez, leve a dificuldades desnecessárias de superação para tais problemas, de forma tal, que um esclarecimento acerca das informações distorcidas que se difundem em relação à sexualidade e ao amor possa contribuir para a diminuição das crenças e tabus sobre um assunto tão cheio de preconceitos.



## *Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...*

Antigamente, mas não tão antigamente assim, uma mulher que permanecesse solteira, era chamada pejorativamente de “tia”. Diziam, “a fulana, ficou pra titia, coitada”, como se fosse uma tragédia o fato dessa mulher estar solteira. Muitas mulheres se sentiam perturbadas e infelizes com esse estigma. Hoje, o termo “tia (o) ou titia (o)” é mais utilizado, quando pessoas mais jovens entram em contato com uma pessoa mais velha, seja ela casada ou solteira, homem ou mulher. Isso não quer dizer que as pessoas que permanecem solteiras também não sejam discriminadas.

A Terceira Idade vem, ou, pelo menos, vinha após a maturidade, mas o que é a maturidade? Olho o retrato de meus avós na parede e penso: aí está um bom par de idosos. A data no verso me permite calcular a idade, teriam uns 45 anos! Quarenta e cinco anos... Conheço uma menina de 44 que sonha em encontrar seu grande amor. Conheço um senhor de 46, que tem uma filha de 27. Conheço um cara de 43, circula de bermuda pelo bairro, a mulher dele acabou de ter o primeiro bebê. Conheço também mais de uma senhora de sessenta e poucos, charmosas, explodindo em criatividade, às voltas com os primeiros netos. Já vi também aposentados com a mesma idade, que rara vez tiram o pijama...

“Terceira idade” é um eufemismo (no dicionário Aurélio: *Ato de suavizar a expressão de uma ideia substituindo a palavra ou expressão própria por outra mais agradável, mais polida*), na medida em que tachar alguém de “velho” virou ofensa. No século passado, ao mesmo tempo em que se viu aumentar grandemente a população de idosos, viu-se também, no mundo ocidental, o velho ser cada vez mais desvalorizado. Por um lado, ao se disseminarem os meios de comunicação, os velhos perderam a sua função de transmitir a história. Por outro lado, o fenômeno da industrialização produziu uma mentalidade na qual o que não é útil pode ser eliminado: o velho não tem mais razão de existir.

Com uma visão restrita, tanto em relação à sexualidade quanto à velhice, a sociedade, muitas vezes, classifica este período da vida como um período de assexualidade e até mesmo de androginia. Dessa forma, neste período, o indivíduo teria que unicamente assumir o papel



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

de avô, ou ainda, de avó, ao lhe ser delegado pelos filhos o cuidado de seus netos, na expectativa de que os monitorem enquanto concomitantemente realiza atividades como o tricô e assiste à televisão e usufrui de sua aposentadoria (Risman, 2005).

Dessa forma, a falsa crença que relaciona inexoravelmente a idade e o declinar da atividade sexual têm contribuído de forma nefasta para que não se preste atenção suficiente a uma das atividades que mais contribuem para a qualidade de vida nos idosos, como é a sexualidade. A falácia de que a velhice é uma etapa assexuada da vida é um desses pré-conceitos e exerce influência profundamente na autoestima, na autoconfiança, no rendimento físico e social de adultos com mais idade, além de contradizer a eterna capacidade de amar do homem.

Um das grandes dificuldades que fundamenta este estereótipo de que a velhice convive com a assexualidade é a ênfase que se atribui para a dimensão sexual. Em consequência disso, tanto para ‘jovens há mais tempo’ como para ‘jovens há menos tempo’, ao que parece, vivemos numa ditadura do orgasmo e da frustração, sustentada sobremaneira pela influência midiática. A negação da sexualidade, de manifestações amorosas e a infantilização do idoso concorrem para que estes apresentem dificuldades para se tornar mais independentes, bem como para desenvolver sua sexualidade e estabelecer relacionamentos quaisquer que sejam estes.

A imagem que mídia faz do idoso, também ajudou a fomentar o preconceito contra essas pessoas, felizmente, a publicidade parece estar mudando essa mentalidade e o espaço, atualmente, tem mostrado os idosos como pessoas criativas, modernas e abertas aos relacionamentos. Isso ajuda a derrubar certas estereotípias.

Nem sempre foi assim. Em sociedades em que o saber é o maior dos valores, o velho teve sempre lugar de destaque. Um exemplo disto é tradição judaica. Na Grécia antiga, ao contrário, quando a beleza foi grandemente exaltada, a velhice não era valorizada.



### *Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...*

Vale lembrar, no entanto, que a velhice como fenômeno de massa é um fato muito recente na história da humanidade. A média de vida na pré-história não passava dos 20 anos. Na Roma antiga era de 30 anos. Hoje, no Japão, a expectativa é chegar aos 81 anos. Quem nascia no Brasil em 1900 podia esperar viver em média até os 34 anos! Em 1950, até os 56.

Agora, atenção para estes dados do IBGE, que terão implicações mais adiante em nossas discussões sobre o tema deste capítulo: em 2000, a expectativa de vida para os homens, no Brasil, é de 65 anos, e para as mulheres, 73 anos.

A idade média da população aumenta em função da tecnologia aplicada à medicina, que propiciou, para começar, o controle da natalidade e a diminuição da mortalidade infantil. Estes dois fatores têm alto impacto sobre a estatística quanto à média de vida da população. Mas os avanços da medicina trouxeram ainda a imunização em massa da população e os antibióticos, que datam de 1940. Há menos de 50 anos a tecnologia médica atual era ficção científica! Esta tecnologia tem garantido a sobrevivência de milhões de pessoas que em outro momento da história da humanidade teriam morrido muito cedo.

Então, o crescimento da população de idosos é um fenômeno marcante em todo o mundo no último século, e também no Brasil. A partir dos anos 80 popularizou-se a expressão “Terceira Idade” para denominar esta crescente parcela da população. O Estatuto do Idoso, de 2003, define o início da velhice para fins legais aos 60 anos, em nosso país. Dependendo do autor o início desta nova fase pode se dar aos 60 ou aos 65 anos.

Segundo o IBGE, nos próximos 20 anos, a população idosa deverá ultrapassar 30 milhões, quase 13% da população, no Brasil. Os maiores de 60 anos chegam hoje a 8,6% da população. A maioria é de mulheres, que vivem em média oito anos mais do que os homens.

A ampliação deste grupo levou alguns estudiosos a falar de uma nova etapa: a Quarta Idade. Ela abrange a população acima dos



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

80 anos, que começa também a ser estatisticamente significativa. A problemática desta fase difere grandemente daquela dos 60 anos. Após os 80, os problemas de saúde, a dependência de uma forma ou de outra, o isolamento devido a dificuldades de locomoção tornam-se questões relevantes.

Embora seja difícil generalizar, dentro de uma mesma faixa existe enorme discrepância. Acabaram-se os rígidos padrões que ditavam o que era “próprio” para cada idade, na moda, no comportamento, na forma de pensar. Mas é possível falar de uma grande faixa que chega hoje “jovem” aos 60 anos, disposto e talvez também... disponível para iniciar uma relação amorosa.

Atualmente, 8,9 milhões de pessoas com uma média de 69 anos (62,4% dos idosos) são responsáveis pelo domicílio, no Brasil. O fato de o idoso, com sua aposentadoria, ser responsável pela manutenção de toda a família, é um fenômeno que pode estar determinando a revalorização do velho em muitas regiões do país. A revalorização decorre também do fato de este contingente de idosos ser cada vez mais significativo como consumidor. É um consumidor que pode e sabe gastar. Em geral, não se sente como “velho”, nem gosta de ser chamado de “idoso”.

Felizmente, muitas personalidades representantes de diversos segmentos de nossas sociedades e com mais de 60 anos, aparecem na mídia, contradizendo arcaicos estereótipos ao demonstrarem inteligência, versatilidade, perspicácia, audácia, boa forma, bom humor, dentre outras características, mostrando que também na velhice as pessoas podem ser produtivas. “isso permite por transformar também o idoso comum, rompendo com os obsoletos paradigmas os quais eles muitas vezes têm contato. Assim, eles vão se sentir estimulados a também procurarem aperfeiçoar suas relações interpessoais” (Almeida & Lourenço, 2007), e não se alocarem entre um dos pontos do *continuum* asexualizado-pervertido.

Há muitos mitos em torno da velhice. Por um lado, muitos vêem o idoso como um ser totalmente dessexualizado. O velho seria



*Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...*

ultrapassado em tudo, rígido, desligado do mundo. Em oposição a esta perspectiva preconceituosa, colocam-se fatos, mas também fantasias, os “contramitos”, como aquele que diz que esta é a “melhor idade”, ou que o velho não perde nenhuma de suas capacidades, desde que tenha saúde. Acontece que o aparecimento de doenças crônicas é algo normal, esperável, no idoso. Sempre que se fala da vida sexual na Terceira Idade, se frisa que ela pode ser boa desde que se mantenha a saúde. Mas, isto não vale também para os jovens?

Para algumas pessoas, com a progressão da idade, há uma concomitante anulação desejo sexual para a Terceira Idade, enquanto, para outras, há apenas uma modificação, entretanto, de modo geral, o que se evidencia é que para uns e outros é uma constante e cômoda negação do desejo do idoso pela sociedade. Com essa negação, a sociedade sedimenta e reproduz seus próprios medos e inseguranças, suas preocupações no que diz respeito ao próprio futuro e sua possível incapacidade para amar a medida que envelhecem. Adicionalmente, pode-se referir a despeito desta negação dos afetos que é suscitada pela cultura e desenvolvida pelas pessoas como uma forma de defesa psíquica frente ao sofrimento gerado pelo fato dos mesmos serem considerados como desestabilizadores sociais, e conseqüentemente, como uma ameaça constante, e que, dessa forma, ameaçariam a coesão social no que concerne a moral e aos bons costumes.

Sabe-se, desde Masters e Johnson, autores americanos que estudaram em profundidade o tema já nas décadas de 50 e 60 do século passado, que a resposta sexual humana é mais lenta com o envelhecimento, mas não desaparece. Quanto melhor e mais ativa tiver sido a vida sexual na juventude, melhor ao desempenho na velhice. Informações recentes dão conta de que a potência masculina pode se manter em bom padrão até os 70 anos, desde que haja boa saúde física e mental, e o mesmo pode ser dito quanto ao desejo sexual nas mulheres.

Outros fatores que também são partícipes para que as pessoas com o passar do tempo tenham um arrefecimento, ou ainda, anulação do desejo afetivo-relacional e da atividade sexual, diz respeito a fatores



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

religiosos, psicossociais e morais. A sociedade ocidental, geralmente, educada a partir dos muitos paradigmas judaico-cristãos, tem no fator “pecado” uma grande causa de anulação e arrefecimento para os seus desejos e práticas afetivo-sexuais. Derivado dessa relação, as maneiras pelas quais as pessoas foram educadas, as repressões vivenciadas pelas mesmas ao longo de seu histórico de vida, os apelos infligidos pela família e pela sociedade, contribuem para gerar pessoas medrosas, inseguras de seus próprios desejos e atitudes, sobretudo, no que diz respeito ao domínio afetivo-sexual. Isso gera um círculo vicioso de pais que geram esses padrões morais, éticos e religiosos aos seus descendentes, e assim, sucessivamente, o que torna as pessoas com um pensamento cada vez mais homogêneo, se não reconhecerem e não rejeitarem certos legados culturais.

Outro aspecto relevante, diz respeito a haver certas dificuldades e a diminuição da frequência nas relações sexuais entre parceiros na terceira idade, mas, deve-se levar em conta que existe também maior qualidade nessas relações. A partir dessa idade inevitavelmente algumas dificuldades surgem, e a partir dos 80 anos são muito raros os homens que não apresentam alguma dificuldade, pois é natural que os níveis hormonais baixem. Algumas doenças, especialmente o diabetes e a hipertensão, estão ligadas a um mau desempenho sexual. Às vezes, é necessário que se busque ajuda de caráter psicoterápico (psicoterapia individual, de casais, etc), ou ainda, a prescrição de uma intervenção medicamentosa para que esses consigam realizar seus desejos latentes, para perderem o medo, a insegurança, e assim, assumirem perante a sociedade o direito que têm de exercer uma vida plena de seus direitos e de qualidade de vida.

Existe ainda, uma maior proximidade entre as pessoas, afinidades e semelhanças que irão contribuir para que o relacionamento amoroso se torne mais prazeroso. Com a relativização das práticas que levam ao orgasmo, pode-se partir para investir mais em outros aspectos do relacionamento amoroso como a troca de carinho que, ao que parece, incrementa-se na medida em que diminui a preocupação com a exigência de um grande desempenho sexual. Dessa forma, quanto





*Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...*

menor a expectativa com a qualidade da ereção, ou ainda, com a quantidade de relações ao longo do tempo, maior a liberdade para aproveitar o prazer sem ansiedade. E nesse sentido, a égide do padrão quantitativo e competitivo, motivo de orgulho dos “jovens a menos tempo”, torna-se uma limitação. Consequentemente, com o passar do tempo, tais exigências deixam de ser possíveis, devido aos imperativos biológicos, ou ainda, perdem a importância, com um notável ganho de qualidade. Assim, o que se quer evidenciar é que é notório que a frequência das relações sexuais diminui, mas isso não necessariamente precisa conduzir a um declínio do grau de satisfação para o relacionamento afetivo-sexual entre parceiros de idade avançada.

A proposta aqui é refletir sobre a paquera deste novo idoso, que alcançou os 60 anos com boa saúde física e mental, com disposição para desfrutar dos muitos anos de vida que ainda tem pela frente, para iniciar novas atividades e novos relacionamentos. Não se vê como “velho” nem “idoso”, mas, convenhamos, chamar esta etapa de “melhor idade” é combater o preconceito com outro preconceito.

O amor amadurecido tende a não idealizar o outro, tende a não querer mudanças drásticas no que o outro é, ou mesmo, em suas práticas estabelecidas. Antes disso, geralmente, procura pelo companheirismo, carinho, afeto, pela tranquilidade, pela convivência com a sabedoria e a experiência que o (a) parceiro (a) também traz. E compreender isto se faz necessário à medida que a interpretação de tal sentimento resulta em uma série de problemas. Mas, infelizmente, apesar de mudanças no modo de pensar da sociedade, ainda hoje, os idosos sentem esse preconceito quando procuram parceiros para relacionamentos românticos, ou até mesmo para práticas de sexo casual.

Todo o mundo sabe que as mulheres ainda escondem sua idade, ou, pelo menos, sabe-se que não se deve perguntar a idade delas... Isto já não é tão estrito: algumas mulheres falam abertamente de sua idade, e há muitos homens escondendo sua cédula de identidade... Em função da Lei do Idoso ocorrem situações interessantes. Nem sempre o idoso faz uso dos descontos e das facilidades, como filas especiais, a que tem direito. Alguns, porque não desejam admitir publicamente sua



*Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

idade. Outros, porque em função de sua aparência, realmente correriam o risco de serem vaiados se flagrados em uma “fila para idosos e gestantes.”.

Evidentemente, o número de sessentões solteiros é muito menor do que o número de solteiros em outras fases da vida. Mas em função da viuvez e do divórcio é grande o número de pessoas dispostas a paquerar nesta idade (não convém falar aqui daqueles que, mesmo casados, paqueram). O divórcio só se tornou lei na segunda metade do século passado no Brasil, possibilitando que muitas situações que se mantinham apenas como fachada fossem finalmente resolvidas, e dando oportunidade a que muitas pessoas reconstruíssem suas vidas.

Considerando-se que as mulheres têm uma expectativa de vida de oito anos mais do que os homens, em nosso país, o fato mais relevante a considerar a respeito da paquera na Terceira Idade é a desigualdade de oportunidades entre homens e mulheres. Esta desigualdade se acentua pela expectativa habitual de que o homem seja o mais velho no casal. Na juventude, um pouco mais velhos do que suas parceiras, mas à medida que envelhecem, os homens vão em geral procurando companheiras cada vez mais jovens do que eles (quem nunca ouviu falar “está na hora de trocar esta por duas de vinte anos?”). As relações que estabelecemos com aqueles que de mais perto nos rodeiam são uma das partes, senão, a parte mais importante da nossa vida. Segundo *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



## *Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...*

amores do passado, os bons e belos momentos que viveram e acham, na maioria, que nunca mais terão a oportunidade de namorar novamente.

Será isto uma verdade? Para muitas pessoas sim, mas, nunca se deveria desistir dos sonhos, nunca é tarde demais para começar, ou ainda, recomeçar projetos, sejam amorosos, sexuais, profissionais, culturais, etc. E o homem como ser social, um ser gregário, desde os tempos remotos, relaciona-se durante toda sua vida com outro homem, com outros grupos, com o meio sociocultural e isso é fator relevante, quando da chegada da maior idade, para continuar a usufruir o melhor que a vida ainda pode oferecer. Amar na velhice é um direito de todos os idosos, infelizmente, nem sempre respeitado. O amor é uma coisa tão eterna na vida das pessoas, que pode ser descoberto e vivenciado em qualquer idade. Felizmente, o amor não é atributo apenas da juventude e os sentimentos, os desejos não tem idade para se manifestarem.

Muito longe de ser meramente um impulso gregário, amar é ir ao encontro de alguém e permitir a vinda deste ao nosso encontro. Então, amar alguém, em primeira análise significa, então, reconhecer uma pessoa como fonte real ou potencial para a própria felicidade. Todos têm o direito de namorar, casar, estar junto, se relacionar. As demonstrações de carinho, afeto, como beijos, abraços, olhares, cumplicidade, companheirismo, podem e devem ser vivenciados num relacionamento entre pessoas maduras.

Sabemos que a forma como os outros vêem as situações é fundamental para a vivência de cada um. Sob este aspecto, podemos diferenciar a questão do namoro na terceira idade em diversas circunstâncias. A compatibilidade de idades modifica o olhar de quem observa: um par da mesma idade é mais bem aceito; se a diferença de idade é visível, o olhar vai da admiração ao deboche (dependendo do tamanho desta diferença de idade).

Situações em que a mulher é a mais velha são vistas com estranheza. Este quadro está se modificando lentamente. Como



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

comentamos no início deste capítulo, vivemos uma época de mudanças, e as barreiras que separavam as gerações estão caindo por terra.

Pensando ainda no grupo social de referência, há diferenças importantes entre a vida do idoso que tem um parceiro e a daquele que não tem, começando pelo olhar das pessoas que observam o fato: um “casal de velhinhos” pode ser enternecedor, mas um “velho” ou uma “velha” saindo em busca de um par ainda hoje pode ser visto como ridículo por algumas pessoas.

Aos 20 anos, o casal apaixonado pode fazer sexo cinco vezes por semana ou até mais. Aos 50, uma só ou até mesmo nem isso. Por isso, o que importa não é a quantidade, mas a qualidade do sexo praticado. É natural que o número de relações diminua com a idade. Não há vida sexual na maturidade que possa comparar-se com a dos tempos dourados. O furor sexual se esvai junto com a sensação de bem-estar, com a euforia da paixão. Mas, o isolamento social em que muitos idosos acabam é outro fator crucial para a vida afetiva. A falta de recursos ou mesmo de companhia para sair de casa pode ser uma barreira significativa que impeça a busca do parceiro.

Sabemos que os homens conseguem escolher suas parceiras até quando estão em idade avançada. E quanto às mulheres? Porque esta busca pode parecer tão difícil? Quanto mais jovens, mais facilmente as pessoas podem mudar de time, provar comidas novas, assistir a novos gêneros de filme, apreciar o diferente, de forma a se adaptar às novas companhias. À medida que o tempo passa, nossos gostos vão se cristalizando, nossos hábitos se tornando mais rígidos e nos fazemos mais exigentes na seleção de novas companhias. Lembra como era fácil (e lindo!) aos cinco anos, aproximar-se de alguém e dizer: “vamos brincar?” Então, manter esta flexibilidade, aceitar gostos e hábitos é a característica mais favorável para a paquera (bem sucedida) na Terceira Idade. Assim, acreditem, seja você homem ou mulher e tenha a idade que for, se você continuar sempre com um espírito jovial ainda poderá escolher pra sempre.



## *Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...*

A sexualidade na Terceira Idade é frequentemente vista e baseada em velhos estereótipos privados de significados, como também é associada à disfunção, ou ainda, a alguma insatisfação. Dessa forma, pensa-se que envelhecer é incompatível com uma boa qualidade de vida. Entretanto, uma velhice satisfatória não necessariamente precisa ser um privilégio, ou ainda, ser um atributo biológico, psicológico, ou ainda, social, todavia, resulta da qualidade da interação entre pessoas e do entorno que as circunda.

Os estereótipos de que as pessoas idosas não são atraentes fisicamente, não têm interesses por sexo, ou ainda, são incapazes de sentir algum estímulo sexual, ainda são amplamente difundidos. Estes estereótipos, unidos à falta de informação, induzem as pessoas a uma atitude pessimista em tudo que se refere ao sexo na velhice.

Com os recursos tecnológicos atualmente conseguidos, a maioria das pessoas idosas que deseja estará apta a usufruir de uma vida sexual satisfatória. Para isso, uma atividade sexual regular ajuda a manter a habilidade no sexo. Com o passar do tempo, todavia, é possível constatar certa diminuição de resposta aos estímulos sexuais. Este fenômeno é relacionado ao processo normal de envelhecimento.

Os idosos sofrem de problemas sexuais e preocupações que não são diferentes daqueles das pessoas jovens; todavia os fatores biológicos e psicológicos podem exigir mais atenção. Os idosos contemporâneos, e, sobretudo, os casais idosos, podem ter os mesmos problemas que envolvem as pessoas de todas as idades, daí surgirem certas dúvidas em pessoas mais jovens, preocupadas com que o futuro lhes reserva.

As pessoas precisam ter em mente que, na velhice é importante manterem-se ativas sexualmente. Fazer sexo com regularidade ajuda a manter os órgãos sexuais saudáveis. Nas mulheres, por exemplo, ajuda a manter a vagina lubrificada e flexível.

É preciso também que se vejam com naturalidade as modificações que ocorrem no organismo e não se cobrar um desempenho atlético. Afinal, uma relação sexual é um momento de



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

prazer e relaxamento e não de desafio, ou ainda, uma disputa a ser ganha.

Psicólogos e gerontólogos são concordes em afirmarem que a sexualidade pode estar ou não presente na vida das pessoas, e, como em outras áreas da existência, se a relação é boa e saudável no decorrer da vida, as chances na velhice são as melhores.

Os problemas decorrentes do próprio desgaste do organismo, doenças, problemas familiares, financeiros, dentre outros, podem causar dificuldades sexuais na velhice e o idoso tem que estar ciente das modificações orgânicas que seu organismo sofrerá, mas, também não deverá se preocupar. Atualmente, as pessoas podem recorrer a intervenções medicamentosas, ou ainda, tratamentos terapêuticos, dietas, exercícios para resolver esses impasses. Dessa forma, a vida sexual de um casal na terceira idade pode ser plena e feliz e eles poderão encarar a velhice e o ato sexual com a mesma tranquilidade com que viveram na juventude e ainda mantendo vivo o desejo, mesmo após, seis, sete ou oito décadas de vida, se isso for importante na vida da pessoa. Muitos idosos, infelizmente, deixam de ter relações sexuais com suas parceiras, por medo, vergonha (dentre outras possibilidades), acreditando-se impotentes. Segundo Vasconcellos et al (2004, p. 414), “Com sua autoestima baixa, ficam receosos de não conseguir uma ereção e acabam evitando ter relações para não serem confrontados com a frustração.”

Remédios como, por exemplo, o Citrato de Sildenafil (Viagra) para os homens e reposição hormonal para as mulheres são poderosos coadjuvantes nas relações dos casais na terceira idade (Reis, 2000). Contudo, é importante destacar que a motivação para o sexo depende mais da saúde mental, da disposição para o mesmo e da qualidade de vida dos componentes da relação, que da própria musculatura enrijecida (Viscardi citado por Reis, 2000).

Onde vão os sessentões que querem paquerar? Acompanhando a lógica de que desapareceram os limites entre as idades, desapareceram também limites geográficos entre as gerações. Os sessentões podem ir



*Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...*

a todo lugar. Há, é verdade, muitos lugares em que determinadas “tribos” se reúnem e qualquer estranho é malvisto. Mas o velho não está mais restrito ao território doméstico, onde esteve, em décadas passadas. Tem poder aquisitivo melhor, agora que não tem mais filhos para sustentar (apesar do fenômeno também característico deste momento histórico em nosso país da permanência dos filhos até mais tarde em casa dos pais) e circula por onde quiser. Não chama mais atenção em lugar nenhum: na universidade, em casas noturnas, fazendo esporte, em espetáculos de música erudita ou popular. Em qualquer dessas situações é possível paquerar, usando qualquer das mensagens verbais ou não verbais já exploradas em outros capítulos. Em alguns lugares as pessoas estarão abertamente para ver e serem vistas, paquerar e serem paqueradas, outros lugares exigirão maior habilidade na aproximação, como já vimos.

O ambiente de trabalho ainda é o lugar onde muito frequentemente as pessoas relatam ter iniciado uma relação. Só que há muitos sessentões aposentados. Mais sessentonas do que sessentões, já que elas têm direito à aposentadoria mais cedo.

Existe outro território da paquera que também está sendo ocupado pelo idoso: a Internet. Como o anonimato deste meio protege os jovens, protege também os velhos que não dominam ainda os códigos e a arte da paquera. Este espaço permite ainda em razão do anonimato uma aproximação mais direta que não seria viável em outra circunstância sem risco. Que risco? Especialmente o risco do ridículo, de dar vexame, de “pagar mico”, que toda a pessoa teme ao ver-se exposta a situações que não domina. Todos sabemos que o melhor momento para aprender qualquer linguagem é quando somos ainda muito jovens... O mesmo vale para a linguagem da paquera! Por outro lado, os cientistas dizem que nunca é tarde para aprender, e que fazendo coisas novas as pessoas estarão exercitando e preservando seus cérebros por muito mais tempo.

Se você abriu este livro em busca de uma orientação sobre onde e como encontrar alguém, a sugestão é que preencha sua vida, que circule entre amigas e amigos, que tenha interesses. Isto não é

### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

garantia de um novo amor, mas certamente melhorará suas chances de deparar-se com alguém, e, muito especialmente, fará de você uma pessoa mais interessante para conviver com quem quer que seja e até consigo própria!

Alguns sessentões, por diversas circunstâncias, terão passado sua vida paquerando. Estes estarão em vantagem, pois “o diabo sabe mais por ser velho do que por ser diabo”. Outros farão dupla estreia, como sessentões e como solteiros, irremediavelmente destreinados. Talvez ao verem-se “enferrujados” pela idade, se sentirão em lamentável desvantagem. Como em qualquer outra atividade, alguns levam mais jeito do que outros, e aprendem mais depressa. Estatísticas sobre o crescimento significativo de doenças sexualmente transmissíveis nesta faixa etária são a prova de que os idosos chegam a esta etapa pelo menos muito desinformados.

De qualquer maneira, a situação de divórcio ou de viuvez envolvida na hipotética situação de (re)iniciação tardia na arte da paquera, são sempre acompanhadas de muita angústia, e a forma como cada idoso irá lidar com suas dificuldades dependerá de como resolveu questões anteriores em sua vida: como desafios a serem enfrentados com determinação e até bom humor, ou como um problema destinado a derrotá-lo.

Tanto a viuvez quanto o divórcio vão exigir um trabalho de elaboração que leva necessariamente algum tempo. “Elaboração” é uma palavra usada por psicólogos para designar o processo de resolução de situações emocionais difíceis. Como se nossa mente necessitasse de um período para “arrumar a casa”. Aliás, arrumar a casa, literalmente, pode ser uma das formas de elaborar situações de perda. Outra comparação pode ser com processos do próprio corpo: a digestão dos alimentos inevitavelmente leva algum tempo. Então, permanecer fechado, indisponível por algum tempo após uma perda significativa é não apenas normal, como desejável. O tempo vai variar para cada um, mas note-se que muitas religiões estabelecem como de um ano o período em que se deve guardar luto.





## *Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...*

Entende-se que tentativas de abreviar demasiadamente esta etapa deixarão parte do trabalho por fazer. Em outras palavras, as relações afetivas estabelecidas muito pouco tempo após uma separação ou viuvez terão menores chances de dar certo, porque plantadas sobre terreno pouco propício. Lembramos este aspecto porque vemos frequentemente amigos e amigas muito bem intencionados insistirem para que alguém saia de casa, “sacuda a poeira e dê a volta por cima!” Os amigos são necessários, devem estar por perto, disponíveis para acompanhar, para ouvir, mas especialmente devem respeitar o ritmo e o espaço do outro. Que estranho ver-nos aqui falando de luto quando o tema é paquera! Coisas da paquera na Terceira Idade!

Como já mencionamos acima, as chances nesta idade são muito melhores para os homens do que para as mulheres, por uma questão numérica muito simples: há muito mais mulheres do que homens sessentões disponíveis. Nesta dança das cadeiras provavelmente sobrarão as mulheres.

Aqui cabe uma reflexão: embora esta estatística desfavorável se refira à Terceira Idade, é interessante observar o quanto as mulheres, até mesmo as muito jovens, queixam-se do mesmo fato, lamentando que em festas os homens sejam sempre em menor número... Pelo menos, ressalvam, os homens “interessantes”. Isto provavelmente tenha que ver com expectativas diferentes entre os homens e mulheres quando vão a festas. Em geral, as mulheres gostariam de encontrar alguém que queira continuar a vê-las.

Talvez a Terceira Idade signifique uma mudança radical neste aspecto: enquanto em outras idades a queixa das mulheres era sempre a de que queriam compromisso enquanto eles queriam apenas sexo, nesta etapa em geral tanto os homens quanto as mulheres já estão à procura do sossego de um porto seguro...

Neste início do século XXI está adentrando a Terceira Idade a primeira geração que chegou à adolescência na década de 60, marcada pelo advento da pílula e conseqüente revolução sexual, que sepultou a moral vitoriana. Houve muitas revoluções na história da humanidade. Mas parece ser que a velocidade das mudanças ocorridas na segunda



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

metade do século XX foi diferente de tudo que a humanidade já havia passado. Como será quando uma próxima geração, nascida após a pílula, com todas as mudanças já consolidadas, chegar à Terceira Idade?

Sabe-se que a vida sexual na Terceira Idade depende mais da estimulação do que em outros momentos da vida. Pode-se supor que a geração nascida após a revolução sexual teve uma sexualidade mais livre. Se a habilidade para esta atividade houver sido construída ao longo da vida a sexualidade na velhice será melhor preservada. Mas são tantos os fatores envolvidos neste processo, tanto do indivíduo como da sociedade, que é impossível prever-se como tudo irá evoluir. De qualquer maneira, são bons estes tempos em que paquerar é um exercício totalmente acessível aos maiores de 60 anos!

Ninguém pode negar a importância de alguns fatores como como o amor e a vivência da sexualidade na vida do homem e se considera que estes são alguns dos principais construtos que colaboram para a questão da qualidade de vida. Dessa forma, é necessário que as pessoas e aqui, especificamente dos idosos, sintam-se produtivos, que tenham autoestima valorizada, que façam amigos, viagens, passeios, que vivam bem com a família, que conheçam novas pessoas, que amem e sejam amados.

Um dos fatores mais importantes do envelhecer é que as pessoas consigam chegar numa idade madura e ainda terem uma boa qualidade de vida. É preciso viver a vida de forma positiva, apesar dos percalços que a própria idade traz, é abandonar os conceitos e pré-conceitos (e dos preconceitos) ultrapassados que pressupunham a velhice como uma etapa de decadência da vida de uma pessoa. O bom humor, o bem estar aliado aos cuidados com a saúde, com o corpo, com o espírito, os sentimentos, as emoções, fazem com que a idade não atrapalhe, mas seja uma etapa prazerosa da vida, onde a sabedoria, a tranquilidade, as relações sociais possam trazer satisfação para viver a maturidade.

### *Considerações finais*

É importante abandonarmos posturas derrotistas e reeducarmos a nossa visão e aprendermos definitivamente que o amor não acaba



*Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...*

com o passar dos anos, não existe “aposentadoria” para ele, concomitantemente, para a vivência de uma sexualidade em idade avançada. O amor romântico e a prática do erotismo na velhice é um direito, infelizmente nem sempre respeitado.

Ninguém, em seu perfeito juízo, negaria ao idoso todos os direitos que a vida lhe dá: comer, dormir, divertir-se, trabalhar, enfim, exercer plena e conscientemente a vida que pulsa. Por que lhes negar o direito ao amor e vivência de suas sexualidades? Se isso fosse normal, certamente esses desejos legítimos e saudáveis se arrefeceriam com o passar do tempo. Se os desejos não arrefecem, com o passar dos anos, um dos motivos é porque a sábia natureza reconhece sua validade. E, pelo que constatamos a libido não tem mesmo idade. Ela pede e grita no velho como pedia e gritava no jovem que ele foi. Logo, como aceitar uma restrição que lhe é exterior? Como ceder à pressão e se enclausurar, renunciar a viver esse lado e direito exultante do eu?

Logo, amar na velhice é um direito de todos, pois, não é somente na juventude que os sentimentos, os desejos podem se manifestar. O amor e a sexualidade na Terceira Idade são frequentemente fundamentados em velhos estereótipos privados de significados. É preciso, portanto, acabar com as atitudes pessimistas em tudo que se refere ao amor e sexo na velhice. As modificações e alterações que acontecem no organismo com o envelhecimento, não devem ser empecilhos para que se tenha relação sexual de forma prazerosa. Os momentos íntimos devem ser de prazer e relaxamento e não uma disputa. Então, o amor e a prática do erotismo podem e devem fazer parte da vida produtiva do idoso.

*Referências*

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.10, n.1, p. 101-113, jan./abr. 2007.



*Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

GUGGENHEIM, S. Amor na idade madura. **Revista Rio Total**. 2006. Disponível em: < [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) >. Acesso em: Abr. 2007.

NERI, A. L. (Org.). **Qualidade de vida e idade madura**. São Paulo: Papirus, 1993.

REIS, A M. **Terceira idade “a gente não quer só comer, a gente quer comer, quer fazer amor...”** *Acessa.com*. 2000. Disponível em: <[http://www.jfsservice.com.br/arquivo/mulher/eles/2000/10/23-Terceira\\_Idade/](http://www.jfsservice.com.br/arquivo/mulher/eles/2000/10/23-Terceira_Idade/)>. Acesso em maio 2007.

RISMAN, A. Sexualidade e Terceira Idade: uma visão histórico-cultural. **Textos Envelhecimento**, v.8, n.1, outubro/ 2005.

STEINKE, E.E. Sexuality in Aging: Implications for Nursing Facility Staff. **The Journal of Continuing Education in Nursing**, 1997.

VASCONCELLOS, D. et al. A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas-comparação transcultural. **Estudos de Psicologia**, Natal, v.9, n. 3, p. 413-419, set./dez., 2004.

