

## SEXUALIDADE NA 3ª IDADE

\* Estevão Célio Moura

*O autor se propõe a fazer considerações do comportamento sexual das pessoas que atingem a 3ª idade. — Aborda os problemas e as atitudes de influência na família, na sociedade e na profissão. Aconselha no sentido de reeducação para o entendimento da situação e mudanças psíquicas dos envolvidos na 3ª idade.*

*The author proposes some consideration about the third aged sexual behaviour, approaching problems and influence attitudes on family, society and profession.*

*He advises on reeducation to understand the situation and psychical changes of third aged people.*

A terceira idade, comumente chamada de velhice, não tem, especificamente, relação com a idade cronológica.

Quantas pessoas se sentem "velhas" quando ainda possuem todo vigor físico! Se você quer permanecer jovem, adote seus comportamentos físico e espiritual (mental) dentro de padrões concordantes com sua maturidade, em princípios de sábia moral, sem falsos preconceitos ligados a in-

formações ilógicas onde predomina o desconhecimento ou tradição cultural de tabus e proibições.

Foi estabelecido — não sei por quem — que a terceira idade do homem se inicia aos 45/50 anos e da mulher quando chega a menopausa. Seriam estes limites o "encostar a chuteira sexual" criando-se mentalmente, condições por tomadas de posições em acordo com uma tradicional desinformação das funções dos órgãos sexuais e do mecanismo normal da resposta sexual no homem e na mulher.

\* Médico — Professor da Universidade Federal do Ceará

Você nunca é velho para amar. O beijo, o juntar as mãos, o abraço . . . nunca devem ser abandonados.

A idade não esgota a capacidade e o interesse pela relação sexual.

Muitos são os equívocos sobre a sexualidade na terceira idade, uns propositados e convenientemente criados e outros por inoculações mental e sócio-culturais.

Não temos a pretensão de esgotar este assunto, mas a grande preocupação de ir ao encontro de tantos que se debatem, intimamente, no torvelinho de suas frustrações sexuais, culpando-se a si próprio, ou aos seus companheiros (as) por impotência inexplicável anatômico-patologicamente, por frigidez, ejaculação precoce, conflitos e bloqueios que tornam a vida sem sabor e até sem atrativos.

Dos equívocos sobre a sexualidade na terceira idade podem resultar: 1o.) Auto-negação sexual. Grande número de "Razões" criadas dentro da mente que bloqueiam o desejo sexual. Sexo, amor, romance só para jovens é a concepção ilógica de situações inadequadas às estruturas psíquicas sadias, quando são atingidas por fantasias negativas ou repetitivas de algum fracasso sem explicação, mas que assumem posições de comando sócio-sexo-cultural; 2o.) Será que os idosos não têm direito a sexo? Todas as pessoas, geralmente concordam que sim, mas tomam atitudes bem opostas no convívio familiar, social, profissional e pessoal.

Quem não conhece os depósitos de velhos mais comumente chamados de asilo ou casa de repouso para idosos? Sim, são depósitos de velhos, onde eles são separados — ala dos homens e ala das mulheres — como se possuindo alguma doença em que a patologia causal é a diferença de sexo. Se, por acaso, algum destes "depósitos" adotar uma estrutura diferente, surgem os mais contraditórios motivos que taxam de anormal as quebras de diretrizes tradicionais e anti-naturais.

Quem já não ouviu comentários sobre idosos em relação à sexualidade? — "Posso até ficar despido na sua frente pois sua idade me dá segurança de sua atitude inofensiva", — "Não, não se incomode com ele(a), já passou da idade". . .

"No convívio da família, como os filhos consideram-se muito superiores sexualmente, e até deboçam quando os pais dormem com as portas do quarto trancadas ou tiram férias, os dois, em lugares românticos ou quando . . . tomam algum comportamento "próprio dos jovens". E no convívio com os amigos e profissionais? As frases inacabadas mas que retratam a consideração sexualmente diferente que a idade condiciona e as maneiras de agir como se o

idoso fosse assexuado ou devesse ter vergonha de seus desejos sexuais: "Posso ir ao escritório com vestido transparente pois meu patrão é senhor de idade prolecta".

- Por que sexo deve ser somente para jovens?
- A velhice é uma doença ou um processo natural de vida?
- Por que tantos idosos evitam a atividade sexual?

Dar as respostas a estas perguntas não é difícil mas necessita a troca de idéias, pois cada pessoa tem seus próprios motivos que muitas vezes residem no parceiro(a). É uma questão de inadequação do casal. Existe, também, a possibilidade de insegurança de sua capacidade sexual ou do parceiro(a) ou a continuação de um estado de ansiedade e frustração anteriores. É de considerar a perda da afetividade — dar e receber — com inadaptação progressiva de sua sexualidade e o desconhecimento deste processo.

Indispensável, portanto, o conhecimento das alterações fisiológicas no decorrer dos anos, as causas psicológicas que em 95% dos casos conduzem às modificações de comportamento, conservar o interesse sexual, evitar os bloqueios que resultam em temor, desagrado e rejeição. Procurar maior intercâmbio sexual com o parceiro(a).

Ao permanecer o conjunto de reações negativas orgânicas e psíquicas, caminha-se para situações modificadas para menos, como ereções demoradas e re-ereções mais difíceis, menor libido, ereção menos plena, volume ejaculatório reduzido, única etapa ejaculatória, período refratário mais longo e prazer sem ejaculação, etc.

Inicia-se imperiosa necessidade de modificação orientada por profissional do assunto, abrangendo a unidade conjugal e no sentido de criar fatores corretores na resposta sexual.

Pontos de maior importância na indispensável e criteriosa avaliação das disfunções individuais que levaram ao baixo nível de atividade sexual desde cedo, monotonia sexual do casal, diferença de impulso ou desejo, preocupações profissionais, fadiga mental ou física, excesso de alimentação ou tóxicos (fumo, álcool, etc.) e medo de desempenho sexual (fugas) ou procura de parceiros(as) extra-conjugais que aprofundam, cada vez mais, a separação conjugal e o vazio interno.

Indispensável pensar humildemente na resolução dos problemas que afetam a área, por meio de re-educação sexual e compreensão da anatomia e fisiologia da resposta sexual própria e da(o) parceiro(o) com a finalidade principal de vencer os mitos e credências sexuais que afloram mais abundantemente na terceira idade.