

QUEBRANDO TABUS: UM BATE PAPO SOBRE A SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE**BREAKING TABOOS: A CHAT ABOUT SEXUALITY IN OLD AGE**Joselma da Silva Moura¹**RESUMO**

A sexualidade desempenha papel importante e básico nas nossas vidas, A sexualidade na terceira idade, ao contrário do que muito se pensa, acontece basicamente de forma natural ou não, e pode se estender-se até os 80 anos. O envelhecimento refere-se a uma série de efeitos ocorridos ao longo dos anos. Biologicamente falando, corresponde à involução que afeta todos os sistemas fisiológicos humanos. O corpo, mas não necessariamente interfere na saúde pessoal. Esta é uma fase indica a maturidade, sabedoria e compreensão da vida adquirida com a experiência por indivíduo. Este artigo foi elaborado através do questionamento referente a qual as dificuldades enfrentadas pelas pessoas que se encontram na terceira idade em relação a sua vida sexual. Muitos tabus e preconceitos inundaram a vida sexual na terceira idade. No entanto, esta deve ser considerada uma situação normal para evitar vários aspectos da doença, incluindo aumento do comportamento de risco e exposição a infecções sexualmente transmissíveis. Portanto, é imprescindível entender as mudanças no corpo e cuidar adequadamente da saúde sexual nesta fase. O objetivo dessa pesquisa é analisar as causas que interferem no desempenho sexual na terceira idade, para compreensão de problemas não elucidados. Será discutido o que é sexualidade e terá uma breve abordagem da sexualidade na terceira idade O trabalho é baseado em autores como Duarte (1997), Monteoliva (1990), Cezimbra (2001).

PALAVRAS-CHAVE: Sexualidade; Tabu; Terceira idade.

ABSTRACT

Sexuality plays an important and basic role in our lives. Sexuality in old age, contrary to what is thought, basically happens naturally or not, and can extend to the age of 80. Aging refers to a series of effects that have occurred over the years. Biologically speaking, it corresponds to the involution that affects all human physiological systems. The body, but it doesn't necessarily interfere with personal health. This is a phase that indicates the maturity, wisdom and understanding of life acquired with the experience per individual. This article was elaborated through the question that the difficulties faced by people who are in old age in relation to their sexual life. Many taboos and prejudices flooded sexual life in old age. However, this should be considered a normal situation to avoid various aspects of the disease, including increased risk behavior and exposure to sexually transmitted infections. Therefore, it is essential to understand the changes in the body and properly take care of sexual health at this stage. The objective of this research is to analyze the causes that interfere with sexual performance in old age, to understand un elucidated problems. What sexuality is and will have a brief approach to sexuality in old age. The work is based on authors such as Duarte (1997), Monteoliva (1990), Cezimbra (2001).

KEYWORDS: Sexuality; Taboo; Elderly.

¹ Mestranda em Ciências da Educação pela ACU - Absolute Christian University. E-mail: ph.moura1@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A sexualidade desempenha papel importante e básico nas nossas vidas, as relações sexuais permitem a reprodução e está, a perpetuação da espécie. Mas para o ser humano a atividade sexual não se restringe apenas a reprodução. Ela é fonte de prazer e pode ser considerado um dos maiores.

Com o aumento da longevidade no Brasil, passou a existir outra realidade, a velhice existe e é uma questão social. Na concepção de muitos o envelhecimento enquanto fase da vida é marcada por associação de incapacidade, seja mental física ou intelectual, tornando o idoso improdutivo em vários âmbitos, O preconceito da prática do sexo na velhice é adotado por se acreditar que a fase de vivenciar a sexualidade está condicionada à idade dos mais jovens.

É perceptível que com o passar dos anos as mudanças começam a parecer no nosso corpo e que podem interferir no aspecto social, psicológico e sexual da pessoa idosa, diante dessas circunstâncias é necessário entender que as transformações fazem parte do processo natural de envelhecimento, como a redução da libido sexual.

Nos homens após os 40 anos a redução na produção de espermatozoides e testosterona é uma realidade. Nas mulheres com a redução de hormônios no período da menopausa e modificações no corpo causa grande influência nos aspectos que podem interferir na vida sexual. Visando compreender os tabus da sexualidade na terceira idade questionamos: Qual as dificuldades enfrentadas pelas pessoas que se encontram na terceira idade em relação a sua vida sexual?

Diante do problema exposto elencamos como hipótese a sexualidade na terceira idade que pode ocorrer de forma natural, desde que o idoso, tenha tido cuidados quando jovem na prevenção de fatores prejudiciais para sua vida atual. Fatores estes como: psicológico, sociais e familiares levados a extremo e

excesso podem prejudica-los, levando a os mesmos não terem um desempenho satisfatório na vida. Os reflexos dessas transgressões só se manifestam mais tarde e podem se agravar na medida em que os anos se passam e se fazem mais presente.

Diante do discurso do objetivo geral desse trabalho é analisar as causas que interferem no desempenho sexual na terceira idade, para compreensão de problemas não elucidados. E definimos como objetivos específicos enfatizar os benefícios da sexualidade na terceira idade, analisar as causas que levam as pessoas idosas recorrer a estimulantes sexual, e definir o que é sexualidade.

METODOLOGIA

Pesquisa de caráter bibliográfico que descreve o conceito de sexualidade na terceira idade trazendo todo os atributos expostos na hipótese, objetivos e justificativa, a partir de pesquisas de referenciais teóricos publicados em documentos, procurando explorar e conhecer as contribuições presentes na história da sociedade sobre essa problemática. Para Fonseca (2002, p.32) " a pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites".

Pesquisa de caráter bibliográfico que terá como propósito analisar as condições e a realidade sexual de pessoas na terceira idade, que busca conhecer e analisar as contribuições culturais e científicas do passado existente sobre a problemática, e também identificar fatores.

Tendo em vista a grande problemática da falta de conhecimento sobre a sexualidade na terceira idade, será realizado uma pesquisa com um número de pessoas ainda a ser estipulado, fazendo um esclarecimento acerca do que se trata a pesquisa onde se podem destacar como principais autores presentes nesse

trabalho Frank (1970), Cezimbra (2001) e Monteoliva (1990).

Pesquisa explicativa que tem como função apontar fundamentos que contribuam na realidade da sexualidade na terceira idade, buscando explicar a importância das informações nesse processo.

UMA BREVE EXPLICAÇÃO SOBRE A SEXUALIDADE

De acordo Duarte (1997) a maneira pela qual uma pessoa é capaz de viver sua sexualidade e o modo pelo qual a ela se ajusta vão determinar muito dos seus traços de personalidade. Vão definir seu caráter e assegurar ou não a sua autoconfiança. Vão interferir decisivamente no bom ou no mau relacionamento com os seus semelhantes. A sexualidade não é, necessariamente, prazer sexual, mas grande parte da sexualidade diz respeito as funções sexuais.

O processo de educação sexual tem uma característica importante, ou seja, é uma manifestação universal que ocorre desde o nascimento do ser humano, desde o primeiro momento na família para depois, e vem ocorrendo em diferentes grupos sociais. Portanto, pode ser definida como a forma como estabelecemos valores sexuais e morais, que incorporam diversos conteúdos pessoais, como religião, literatura, cultura, aspectos sociais e de mídia. De acordo com Maia (2014):

Sexualidade é o nome que damos para o aspecto da vida humana que inclui as sensações corpóreas e subjetivas que envolvem, também, as questões emocionais. Claro que não dá para separar a emoção, a razão, a cognição e as questões sociais, o que torna a sexualidade um conceito abrangente, que diz respeito a várias manifestações e não somente a sexo. Quando falamos de sexo, nos referimos às práticas sexuais ou à relação sexual, isto é, um comportamento que envolve as questões genitais. Também falamos de sexo para categorizar pessoas em machos e fêmeas, mas isso seria mais um dos componentes da sexualidade.

Tucker e Money (1996) diz que o sexo possui um papel importante e básico em nossas vidas. Ele não é apenas anatomia genital, um mecanismo de reproduzir ou fonte de prazer, na espécie humana o sexo é muito mais que isso, inclui características físicas, aspectos psicológicos, éticos, culturais e morais. Podemos definir sexo como a conformação particular que distingue o macho da fêmea conferindo-lhes características diferentes e a identidade de um indivíduo.

Para Monteoliva (1990), a sexualidade se constitui num dos mais ricos aspectos definidores do ser humano, devendo-se assumir a vida sexual com serenidade, transparência e objetividade, para evitar sofrimento contínuos, distúrbios neuróticos e principalmente, traumas e inaptações sociais. Assim sendo, torna-se inevitável uma clara diferenciação de genialidades, sexo e amor. O caminho do amadurecimento integral do ser humano, base do amadurecimento amoroso sexual, exige uma longa caminhada enfrentando não poucas dificuldades e apresentando serias implicações. Caminho que deverá ser percorrido com o menino de folhas na infância, na puberdade e na adolescência e nas experiências de juventude.

Ainda segundo Monteoliva (1990) a sexualidade é um fenômeno biopsicossocial, que faz parte do crescimento e da personalidade da pessoa. É a maneira de ser e de compreender o mundo através da integração do corpo com a mente, como um elemento básico.

De acordo com Rodrigues (2008) o sexo é como a energia que nos inspira a buscar amor, contato, ternura e intimidade; integrado na maneira como sentimos, nos movemos, tocamos e somos tocados; deve ser sensual e sexual; afeta sentimentos, pensamentos, interação e comportamento, portanto, também afeta nossa saúde física e mental.

SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

De acordo com a sexóloga Célia Morais, as mulheres de 60 anos sem parceiro fixo recorrem naturalmente a masturbação. Mas, este hábito saudável para descarga de excitação ainda enfrenta, segundo ela, o preconceito e a desinformação das mulheres de 60 anos. "Muitas mulheres desta geração desconhecem o próprio corpo, não sabem onde fica o clitóris e nunca atingiram orgasmos, não sabem se quer se masturbar".

O aumento das expectativas da população tem desencadeado o questionamento de como as pessoas percebem o processo de envelhecimento a fim de buscar mudanças nos valores morais, culturais e estética. Uma delas é a crença na idade e diminuição da atividade sexual. Contato direto, responsável pela atenção profissional ao comportamento sexual saúde (FIGUEIREDO; PROVINCIALI, 2006).

A associação entre satisfação sexual e com o desempenho cardíaco acontece em todas as faixas etárias. Os fatores de risco de doenças cardíacas são os mesmos das disfunções sexuais, especialmente a impotência ou disfunção erétil.

De acordo com Cezimbra (2001), o problema afeta cerca de 40% dos homens entre os 40 e 50 anos e mais de 70% acima dos 70 anos. Entre eles o quadro clínico registra colesterol alto, sedentarismo, tabagismo, hipertensão e diabetes. Concluindo que uma pessoa com condicionamento cardiovascular comprometido por tais fatores terá seguramente um baixo desempenho sexual. E vice-versa, na maioria das vezes que procura um urologista para tratar problemas relacionados a ereção pode estar com sintomas precoce de doenças cardíacas.

Segundo Cezimbra (2001) os vasos sanguíneos que compõe e fazem parte do pênis são sensíveis e seu funcionamento normal fica prejudicado pelos mesmos fatores que danificam as artérias do coração e do cérebro e as lesões em artérias do coração coronárias são frequentes em portadores de disfunção erétil, ainda que

não tenham queixa cardíaca a avaliação com o cardiologista é fundamental nesses casos.

Para Cezimbra (2001), a atividade sexual regular é importante até mesmo para as pessoas que já sofreram um acidente cardiovascular, segundo ele, o sexo leva ao prolongado da vida e é preciso combater o preconceito de que o doente cardíaco não pode fazer esforço sexual, companheiros e companheiras de pacientes cardíacos tendem a evitar sexo com os mesmo com medo que eles sofram algum ataque.

Segundo Frank (1970) pessoas idosas que perderam seus companheiros normalmente tentam aparentar ser indiferente ao sexo, porque tem aguda consciência da perda de atração física. O medo de recusas inibe e impede que procurem novos companheiros, mas superam suas sensibilidades e se costumam ter contato social contemporâneos, em atividades de grupos ou por meio de apresentação dos amigos. A afinidade frequentemente é estabelecida de imediato, mas raramente a um caso concreto.

A pesquisa a baixo foi realizada com o propósito de entender a opinião dos idosos em relação os motivos que interferem na pratica das relações sexuais, sendo exposta a seguir:

44% consideram que os usos das medicações interferem no seu desempenho sexual; 40% afirmam que as doenças são o que mais interfere; 8% acham que o uso de drogas como (cigarro), causa maior interferência; 4% vê o preconceito como fator que interfere em seus atos afetivos, e apenas, 4% veem a fraqueza e o cansaço da idade como fator de interferência, isso se dá ao fato de que ao alcançarmos à terceira idade, já não nos esforçamos tanto, tem-se maior tempo para descansar (Souza, p 71. 2009)

A pesquisa foi realizada com 20 idosos onde, " 75 % são do sexo feminino e 25% do sexo masculino, sendo que, do total de sujeitos pesquisados, 58% não tem relação sexual; 17% pararam devido à dispaurenia e apenas 25% tem vida sexual ativa" (Souza, 2009. P.71).

De acordo com Butler e Lewis (1985), as moléstias afetam a sexualidade das pessoas, uma doença aguda por ser súbita e grave, tem efeito imediato. O corpo se envolve totalmente na confrontação com a ameaça física, é, e a ansiedade é grande até a crise passar, e a extensão completa da doença ser conhecida. Compreensivelmente as pessoas nessas circunstâncias dão pouco ou nenhuma atenção a energia para as sensações sexuais. Depois que a fase aguda passa a maioria das pessoas lentamente volta para a sexualidade, mas se o tempo de recuperação é longo ou a doença ocasionar uma condição crônica para toda a vida, podem surgir problemas.

De acordo com Marques (2007) ao longo dos anos, as pessoas tendem a ficar juntas como uma espécie de proteção, principalmente idosos, pois percebem que ficar sozinho pode gerar tristezas estas manifestações de sentimentos não são fraquezas. Pelo contrário, ajudam a melhorar a saúde. É importante ressaltar a ternura e a possibilidade de namoro nesta fase da vida, pois A emoção é o determinante da saúde humana em qualquer fase ciclo da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve por objetivo fornecer aos leitores informações sobre a vida sexual na terceira idade, pois acreditamos que a sexualidade nessa etapa da vida ainda é tida como um tabu na sociedade, podemos perceber ao longo da pesquisa que muitos idosos de abster das atividades sexuais devidos os preconceitos vindos da família e da sociedade, pois mesmo com tanta evolução as pessoas acreditam que é quase impossível ter relações sexuais nessa etapa da vida.

Hoje a ciência traz diversas possibilidades para que os idosos possam ter uma vida sexual ativa e de forma prazerosa. Mas podemos mencionar que junto com as evoluções tecnológicas que possibilitam maior prazer e longevidade na atividade sexual de pessoas

idosas necessitamos que as mentes das pessoas evoluam e que aceitem que é possível haver relações sexuais entre pessoas na terceira idade, portanto necessita que a sexualidade na terceira idade seja aceita de forma natural, uma vez que proporciona uma melhoria na saúde e no bem-estar do idoso

Diante do que foi estudado concluímos que é possível manter viva a sexualidade dentro de nós durante as várias etapas da vida, principalmente na terceira idade, isso se ao longo das nossas vidas tratarmos o sexo de forma positiva, natural e sem traumas. Podemos compreender que assim como os jovens e os adultos os idosos sentem a necessidade de ter relações sexuais, e não tendo como prioridade o ato em si, mas a troca de afeto e afinidade sendo capaz de despertar desejos.

A sexualidade na terceira idade, ao contrário do que muito se pensa, acontece basicamente de forma natural ou não, e pode se estender-se até os 80 anos. Fatores como

REFERÊNCIAS

- BUTLER, ROBERT N. LEWIS, MYRNA I. Sexo e amor na terceira idade, São Paulo 1985
- CEZIMBRA, Elza. Organismo na velhice. Jornal do comercio, recife 12 de julho de 1998.
- FRANK, Stanley. Vida sexual masculina depois dos 40. Rio de Janeiro. 1970
- FONSECA, J. J. S. Metodologia da Pesquisa Científica. Fortaleza, UEC, 2002. Apostila.
- MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi. Sexualidade e educação sexual. Brasil 2014.
- MARQUES, N.M.L. Sexualidade feminina na terceira idade. Monografia. Fortaleza, 2007.
- MONTEOLIVA, J. M. O dilema da sexualidade. São Paulo. Loyola. 1990
- PROVINCIALI, R. M. O convívio com HIV/AIDS em pessoas da terceira idade e suas representações: vulnerabilidade e enfrentamento. Dissertação apresentado à Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto/ USP

Departamento de Psicologia e Educação. Ribeirão Preto, 2005.

RODRIGUES, L. C. B. Vivências da sexualidade de idosos (as). Dissertação (Mestrado) – Pós graduação de Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande, Rio Grande, 2008.

SOUZA, Roberto Martins. SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE. São Paulo 2009

TUCKER, P.; MONEY, J. Os papéis sexuais. Brasília. Ed. Brasiliense.1996