

**EDUCAÇÃO SEXUAL NA TERCEIRA IDADE****SEX EDUCATION IN THE ELDERLY**Joselma da Silva Moura <sup>1</sup>**RESUMO**

A sexualidade tem papel fundamental e básico nas nossas vidas e nossa existência, ao contrário do que as pessoas imaginam as relações sexuais podem se estender até os 80 anos de idade, de acordo com a individualidade de cada pessoa. Os comportamentos sexuais em pessoas na terceira idade mostram diferentes estereótipos, que estão relacionados à disfunção ou insatisfação sexual. A atividade sexual regular ajuda a manter o desempenho sexual. Mostrando que com a idade, a resposta aos estímulos diminui. Este artigo foi baseado no questionamento acerca de qual os obstáculos encontrados nas relações sexuais na terceira idade. 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 os tabus sobre a sexualidade na terceira idade. Será abordado a definição sobre o que é sexualidade, a sexualidade nas diversas fases da vida e a sexualidade na terceira idade. O trabalho é baseado em autores como Freud (2006), Maia (2014), Bonzo (2004).

**PALAVRAS-CHAVE:** Sexualidade; Fases da Vida; Terceira Idade.

**ABSTRACT**

Sexuality plays a fundamental and basic role in our lives and our existence, contrary to what people imagine, sexual relations can extend to the age of 80, according to the individuality of each person. Sexual behaviors in people in old age show different stereotypes, which are related to sexual dysfunction or dissatisfaction. Regular sexual activity helps maintain sexual performance. Showing that with age, the response to stimuli decreases. This article was based on the question about the obstacles encountered in sexual intercourse in old age. 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 taboos on sexuality in old age. The definition of what sexuality is, sexuality in the various stages of life and sexuality in the elderly will be addressed. The work is based on authors such as Freud (2006), Maia (2014), Bonzo (2004).

**KEYWORDS:** Sexuality; Phases of Life; Elderly.

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

## INTRODUÇÃO

De acordo com uma pesquisa realizada pelo IBGE em 2010 o Brasil apresenta uma elevada taxa de envelhecimento populacional, de acordo com o censo realizado no ano de 2010 a população brasileira somava um total de 190.755.799 habitantes, onde 20.590.599 eram considerados idosos, assim correspondendo a 10,8% da população brasileira (IBGE, 2014).

Segundo Favero e Barbosa (2011) o processo de envelhecimento não significa o início de uma fase assexuada, mas sim outra etapa no processo da sexualidade humana, na qual deve ser vivenciada e apreciada.

O sexo depois dos sessenta anos depende em grande medida da disponibilidade de um parceiro que, com raras exceções, é o cônjuge. A sexualidade na terceira idade pode se prolongar até os 80 anos ou até mesmo 85. O idoso ou a idosa que mantém uma vida sexual ativa podem compartilhar de momentos mais felizes e aumentar a sua longevidade e estudos mostram que é possível ser idoso e ter uma vida sexual ativa. É necessário entender que a sexualidade não se define apenas pelo ato sexual. Quando a sexualidade é mencionada precisamos entender que envolve outras ações em si, o beijo, o toque, o cheiro entre outras coisas. Buscando compreender a necessidade da prática sexual na terceira idade questionamos: Qual os obstáculos encontrados nas relações sexuais na terceira idade?

Diante do problema exposto definimos como hipótese entender a sexualidade na terceira idade é mais simples do que se pode imaginar, tratasse de um tema no qual existem descobertas a cada novo dia, embora ainda esteja rodeado de preconceitos, seja por parte de pessoas mais novas ou até mesmo do próprio idoso e de muitos profissionais. Ao compreendermos que a que o envelhecimento não é apenas uma fase de perdas, mas de ganhos também, podemos transpor essa perspectiva para a sexualidade também, ou seja, reconhecer que o prazer vindo do contato físico e afetivo com uma pessoa

pode ser completo, uma vez que com o passar do tempo adquirimos o autoconhecimento e conhecimento mais profundo de como ter relações com o outro, quando se trata de relação sexual a qualidade das relações tende a ser mais valorizada que a quantidade de orgasmo e ereção, havendo uma vivência prazerosa e se estendendo para além do ato sexual em si.

Diante dessa discussão o objetivo geral desse trabalho é analisar os tabus sobre a sexualidade na terceira idade. E elencamos como objetivos específicos enfatizar o que é sexualidade, apontar as fases da sexualidade ao longo da vida e definir a sexualidade na terceira idade.

## METODOLOGIA

Visando analisar a temática proposta, esse trabalho será pautado a respeito do tema Quebrando Barreiras: uma conversa aberta sobre a sexualidade na terceira idade, buscando a melhor forma de atingir a maior veracidade dos fatos sobre o tema pesquisado no processo de conhecimento. O estudo visa abordar o conhecimento acerca das relações sexuais na terceira idade, para isso é necessário fazer o uso da abordagem através do método teórico, estabelecendo uma linha de investigação na qual será conduzido o trabalho, assim sendo levantado todo o material de forma bibliográfica com o intuito de recolher todos os dados necessários para os resultados da pesquisa.

Esse trabalho tem como tipo de pesquisa a pesquisa bibliográfica, a pesquisa bibliográfica é considerada fundamental, pois todo estudo teórico a ser seguido. De acordo com Lakatos e Marconi (2010) todo trabalho científico deve ter como fundamento principal a pesquisa bibliográfica, pois através dela será possível examinar o problema e ver possíveis formas de solucioná-lo, chegando a uma conclusão inovadora.

Com o propósito de alcançar os objetivos deste trabalho o tipo de pesquisa a ser utilizado será a pesquisa qualitativa, pois a pesquisa qualitativa não se baseia apenas nas representações numéricas, ela traz a

compreensão de determinados assuntos. Nesse contexto Lakatos e Marconi (2010) relata que a abordagem qualitativa nada mais é que uma pesquisa que tem como propósito analisar o objeto de estudo com maior profundidade, detalhando profundamente e trazendo uma análise mais detalhada.

Através dessas perspectivas a pesquisa apresentara três tópicos explicando o que é sexualidade, a sexualidade nas diversas fases da vida e a sexualidade na terceira idade.

### CONCEITO DE SEXUALIDADE

De acordo com Maia (2014) a sexualidade se manifesta nas diversas fases da nossa vida, desde que nascemos, passando na infância, na juventude, na vida adulta na maturidade e no envelhecimento. O método com que isso acontece varia de pessoa para pessoa em diferentes contextos e condições, como por exemplo contexto familiar através de valores morais e religiosos, contexto econômico e social através de diferentes culturas e momentos históricos, e no contexto 58subjetivas entre outras.

Ao buscar pela definição da palavra sexualidade o dicionário menciona que a sexualidade é “qualidade do que é sexual; modo de ser próprio do que tem sexo; impulso natural a todo ser vivo, que nos impulsiona na busca de um parceiro, visando a troca de energia sexuais”.

De acordo com Foucault (1994):

A realidade sexual é variável em diversos sentidos. Muda no interior dos próprios indivíduos, dentro dos gêneros, nas sociedades, do mesmo modo como difere de gênero para gênero, de classe para classe e de sociedade para sociedade. Não existe uma categoria abstrata e universal de erotismo ou de sexualidade aplicável para todas as sociedades. O perigo de se imaginar a existência de um biologismo é que este pode legitimar perigosas atitudes normativas para a

sexualidade, rotulando certas condutas de naturais e outras como desviantes ou antinaturais”.

Através dessas afirmações é possível entender que a definição sobre sexualidade e mito ampla e diversa, ou seja não existe sexualidade universal, ela apresenta variantes de acordo com cada época e situação a ser analisada. De acordo com Cardoso (2009), mesmo com os avanços e estudos voltados as funções fisiológicas básicas humanas, ainda por possíveis motivos de tabu poucos estudos voltados a fisiologia do comportamento sexual humano a autora afirma que:

O comportamento sexual, excitação e motivação ocorrem somente em situações ambientais especiais que providenciem tipos particulares de estimulação sensorial(..). A prontidão fisiológica para responder seletivamente a estímulos sexuais é providenciada por mudanças hormonais que afetam tanto mecanismos neurais e não-neurais por todo o corpo. A cópula, como a alimentação, acontece devido a uma combinação de controle nervoso e hormonal.” (Cardoso, 2009)

Diante das diferenças anatômicas entre homens e mulheres a autora acredita em uma modelo de funcionamento do cérebro genérico, isso ocorre devido à combinação de controle hormonal e controle nervoso do comportamento sexual humano, não existe uma área específica no cérebro que influencia esses aspectos comportamentais, porem acredita que as relações e atitudes sexuais está relacionada com o hipotálamo e o sistema límbico.

Maia (2014) explica que a todo ser humano cresce e vive a sexualidade. A sexualidade está presente em todos nós, a partir das mudanças presentes ao longo do nosso desenvolvimento, as práticas sexuais, o amadurecimento e crescimento do corpo físico, a orientação sexual e o erotismo, vínculos amorosos, e

outras mudanças. Dessa maneira o que nos tornamos hoje em relação as várias expressões da sexualidade é bem diferente do que era quando éramos crianças.

### **AS VARIAS FASES DA SEXUALIDADE**

Para Maia (2014) a sexualidade na infância se manifesta através de questionamento curiosidade e exploração do próprio corpo e do outro através do reconhecimento das diferenças sexuais o erotismo infantil e marcado sobre dialogo sobre sexo, ocorrência de masturbação individual e jogos e brincadeiras sexuais. Nem sempre as crianças são cientes sobre as regras a cerca desse conhecimento, ou seja, o que pode e o que não pode fazer.

De acordo com Freud (2006) o desenvolvimento dos estudos da sexualidade infantil foi através dos tratamentos clínicos em seu consultório, onde foi observado transtornos apresentados em paciente já adulto, buscando tratar distúrbios de histeria. Nesse contexto podemos perceber que o ponto de partida não foi a criança, e não era o desejo dele, mas sim a busca de solucionar problemas relacionados as emoções dos seus pacientes, no ano de 1905. Ainda segundo o autor a sexualidade nos acompanha desde o nascimento até a morto, Freud explica que desde o nascimento o indivíduo é capaz de ter desejos afetos e conflitos.

Maia (2014) explica que depois da infância os hormônios do crescimento e os sexuais se ativam e o corpo passa por alterações físicas e modificações também nos sentimentos e nas sensações, essa fase é conhecida como puberdade, embora essa fase esteja relacionada a mudanças no corpo ela implica também em mudanças psicológicas e sociais.

A adolescência, fase que começa na puberdade e termina quando se assumem papéis de adultos, é um período muito importante para a sexualidade, pois é quando descobrimos e vivenciamos nossas escolhas amorosas e sexuais e nós

reconhecemos como sujeitos sexuados no mundo. Nessa fase, reconhecemos nossa identidade pessoal, assumindo nossos desejos e forma de sentir e amar. Enfim, nos preparamos para a vida adulta no que diz respeito à independência emocional e afetiva. A partir dos contextos supracitados nos apropriamos de muitas das regras sociais que regem a questão da sexualidade. (Maia, 2014. P, 3)

A autora relata que a puberdade é a fase onde o corpo entra em amadurecimento acelerado e a sexualidade ganha um novo sentido, sendo presente os vínculos afetivos entre famílias e amigos, e a chegada de encontros amorosos e sexuais, nesse período o corpo já está apto para a reprodução.

Maia (2014) afirma que o adulto já com o corpo desenvolvido, necessita enfrentar novas desafios em relação a sexualidade, as relações conjugais, o cuidado de si e do outro, a maternidade e paternidade, as escolhas sexuais e as manifestações e condições da identidade sexual que nem sempre são como os padrões impostos pela sociedade.

Nesta mesma perspectiva a autora explica que no processo de envelhecimento o corpo passa por transformações pois deixa de ser reprodutivo, o que implica em uma série de mudanças entre os homens e as mulheres, as mulheres vivem o climatério quando essas mudanças ocorrem, com a redução da taxa hormonal podem apresentar o ressecamento na vagina, a perda de sensibilidade, instabilidade emocional e a chegada da última menstruação. (Maia, 2014).

### **SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE**

Através de uma pesquisa realizada pelo núcleo de estudos de sexologia e geriatria de Curitiba a mulher da terceira idade, entre 61 e 70 anos que é saudável e tem parceiro fixo tem vida sexual ativa mais que nas outras faixas etárias. Dessa forma é possível afirmar que a sexualidade na terceira idade é uma realidade existe e

que a cada dia que se passa deixa de ser um tabu e algo que deve ser tratado com naturalidade, para que assim se possa evitar várias situações como o aumento de transição de doenças e infecções sexualmente transmissíveis, diante dessas afirmativas é necessário entender a mudanças que acontecem no corpo tomando cuidados com a saúde.

Bonzo (2004) explica que a continuação da vida sexual até idades mais avançadas se dá através das mudanças presentes nas últimas décadas do século XX. Essas mudanças estão relacionadas ao aumento da expectativa de vida e a permanência de uma boa saúde, proporcionando melhorias nas condições sociais das pessoas idosas, e havendo a possibilidade dos mais melhores poder socializarem ou até mesmo praticar lazeres autônomos, não se limitando apenas a lazeres com a suas próprias famílias.

De acordo com Provinciali (2005) culturalmente a ideia de que as pessoas na terceira idade ainda sente prazer e desejo por manter relações sexuais ainda não é bem aceita pela sociedade, onde as pessoas preferem ignorar e não pensar na possibilidade de práticas sexuais de pessoas nessa faixa etária. Neste contexto o preconceito está aliado a falta de informação, reforçando o conceito social de velhice assexuada.

Conforme Pascual (2000) afirma a idade não elimina a capacidade e o desejo de desfrutar de relações sexuais. Nessa etapa o desejo sexual é normal, porém existe uma grande variação de indivíduo a indivíduo e a continuidade vai ser uma escolha de cada pessoa, das mudanças fisiológicas presentes e, do estado de saúde e de fatores afetivos e psicológicos.

De acordo com Vieira (2012) devido as pressões culturais vindas da falta de conhecimento, muitos idoso que sentem desejos sexuais e experimentam sentem culpa e vergonha após o ato, pelo simples motivo de se perceberem com vontade de realizar seus prazeres. Esse modelo de comportamento criado pela sociedade limita a sexualidade humana ao período da juventude não estendendo a ideia de que na velhice também é possível

haver relações sexuais, o idoso muitas vezes vítima de preconceito tem diminuição na qualidade de vida.<sup>9</sup>

Segundo (Álvarez et al, 2000) os fatores que influenciam as atividades sexuais nos idosos são a existência ou não de um companheiro, condutas sexuais do passado, estado de saúde, independência funcional a diminuição da atividade sexual depois dos 50 a 60 anos; a ansiedade vivenciada na atividade sexual; as reações às atitudes da sociedade; a autonomia e o nível sociocultural.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo oferecer aos leitores informações referentes a sexualidade ao longo da vida e como ela acontece na terceira idade. Podemos perceber que com a sexualidade está presente em todas as fases da vida e compreender a sua importância em cada uma delas.

Quando se trata de relações sexuais estabelecidas entre pessoas idosas o contexto é diferente, apresentando uma grande mudança em relação a atividades sexuais entre pessoas na fase adulta, podemos perceber que ainda existe um grande preconceito na sociedade por falta de informação, criando barreiras que de certa forma impedem que os idosos possam manter relações sexuais livres sem se importar com o preconceito.

Nessa perspectiva concluímos que é possível sim manter viva a sexualidade durante as várias fases da vida, essa circunstância vai variar de pessoa a pessoa com a realidade em que se vive, a pesquisa nos fez entender que assim como os jovens sentem a necessidade de ter relações sexuais, os idosos também sentem, e a forma com que as pessoas idosas compreendem a sexualidade é um pouco diferente, nela podem ter afeto, e desejo fazendo despertar prazer.

## REFERÊNCIAS

ÁLVAREZ, A., BÁRCENA; et al. (2000). Sexualidad y Envejecimiento. (s.e.). Madrid: Meditor.

BOZON, M. Sociologia da sexualidade. 1 ed. Rio de Janeiro: Ed. FGV, 2004.

Cardoso, S. H. (2009). Como o cérebro organiza o comportamento sexual. Cérebro & Mente. Disponível em: [How The Brain Organizes the Sexual Behavior \(cerebromente.org.br\)](http://HowTheBrainOrganizesTheSexualBehavior(cerebromente.org.br)) . Acesso em: 24 de dezembro de 2020.

Fávero, M. F; Barbosa, S. C. S. (2011). Sexualidade na velhice: os conhecimentos e as atitudes dos profissionais de saúde. *Terapia Sexual*, 14(2), 11-39.

Focault, M. História da Sexualidade II, O uso dos prazeres. 3ª. ed. Rio de Janeiro, Graal, 1984.

FREUD, Sigmund. Um caso de histeria, Três ensaios sobre sexualidade e outros Trabalhos. 1901-1905. Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud Volume VII. Imago Editora. 2006. Rio de Janeiro.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-IBGE. Ministério do planejamento, orçamento e gestão. Sinopse do censo demográfico 2010. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi. Sexualidade e educação sexual. Brasil 2014.

PASCUAL, C.P. A Sexualidade do idoso vista com novo olhar. Edição Loyola. São Paulo, 2000.

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.