

Amor e sexualidade na velhice: direito nem sempre respeitado

Thiago de Almeida*
Maria Luiza Lourenço**

Resumo

Em muitos levantamentos realizados fica evidenciado que os relacionamentos afetivo-sexuais têm sido considerados um domínio praticamente exclusivo das pessoas jovens, com boa saúde e fisicamente atraentes. A idéia de que as pessoas de idade avançada também possam manter relações sexuais não é culturalmente muito aceita, preferindo-se ignorar e fazer desaparecer do imaginário coletivo a sexualidade da pessoa idosa. Contudo, o amor e a sexualidade dos idosos em nada diferem na intensidade daqueles entre pessoas jovens. Apesar dos preconceitos, dos tabus e dos arcaicos estereótipos com que as pessoas idosas se deparam quando se trata de enamoramento e sexo entre parceiros da terceira idade, é necessário que se enfrentem esses desafios com a maturidade que a idade traz. Faz-se necessário, portanto, acabar com os mitos, romper com paradigmas obsoletos, para que o envelhecer seja compatível com uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Velhice. Terceira idade. Amor. Sexualidade.

Amor é privilégio de maduros estendidos na mais estreita cama, que se torna a mais larga e mais relvosa, roçando, em cada poro, o céu do corpo.

É isto, amor: o ganho não previsto o prêmio subterrâneo e coruscante, leitura de relâmpago cifrado, que, decifrado, nada mais existe valendo a pena e o preço terrestre, salvo o minuto de ouro no relógio minúsculo, vibrando no crepúsculo.

Amor é o que se aprende no limite, depois de se arquivar toda a ciência herdada, ouvida. Amor começa tarde.

Carlos Drummond de Andrade

* Psicólogo. Mestre pelo Departamento de Psicologia Experimental do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo; doutorando no Departamento de Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

** Bacharel em Biblioteconomia pela Faculdade de Biblioteconomia e Documentação da Universidade de São Paulo. Bibliotecária pela Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo.

Recebido em out. 2007 e avaliado em abr. 2008

Introdução

Ao investigarmos o processo de envelhecimento, percebemos que o conhecimento atual aquilatado a respeito em relação a alguns temas como o estudo do amor e da sexualidade carece de identidade e é permeado por elementos de discursos teóricos e ideológicos fundamentados em legados ultrapassados, muitas vezes oriundos das ciências sociais e da medicina (NERI, 1993). Logo, a sexualidade na velhice é um tema comumente negligenciado pelas diversas áreas da saúde, pouco conhecido e tampouco 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 à questão da prática da sexualidade. Infelizmente, existem muitos mitos que dificultam a compreensão de como a vivência do amor e da sexualidade está relacionada com pessoas de idade avançada. Segundo Néri:

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) (1993, p. 10).

Se, além desses elementos, a maturidade trouxer o afeto, a paixão, o namoro, o amor, o sexo, a cumplicidade, o companheirismo, dentre outros, o idoso pode esperar ter uma satisfatória vida afetiva, na qual as possibilidades de relacionamento

amoroso, apesar de algumas vezes serem difíceis, são mais viáveis do que muitas pessoas imaginam.

Percebe-se, assim, que a escassez de informações sobre o processo de envelhecimento e as mudanças na sexualidade em diferentes faixas etárias, e especialmente na velhice, tem contribuído para a manutenção de preconceitos e, consequentemente, para a estagnação 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 para a superação de tais problemas. Assim, o esclarecimento acerca das informações distorcidas que se difundem em relação à sexualidade e ao amor pode contribuir para a diminuição das crenças e tabus sobre um assunto tão permeado por preconceitos. Segundo Vasconcellos et al.:

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 (2004, p. 414).

Com uma visão restrita tanto em relação à sexualidade quanto à velhice, a sociedade muitas vezes classifica esse período da vida como de assexualidade e, até mesmo, de androginia. Dessa forma, nesse período o indivíduo teria de unicamente assumir o papel de avô, ou de avó, ao lhes ser delegado pelos filhos o cuidado de seus netos, na expectativa de os monitorarem enquanto, concomitantemente, realizam atividades como fazer tricô e assistir à

televisão, usufruindo sua aposentadoria (RISMAN, 2005).

Dessa forma, a falsa crença que relaciona, inexoravelmente, a idade com o declinar da atividade sexual tem contribuído de forma nefasta para que não se dê 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 assexualizada da vida é um desses preconceitos, que exerce influência profunda na autoestima, na autoconfiança, no rendimento físico e social de adultos com mais idade, além de contradizer a eterna capacidade de amar do homem. Consoante Jahoda e Ackerman:

Preconceito (pré-conceito) é, em seu sentido etimológico amplo, o termo que se aplica às generalizações categóricas que, fundamentadas numa experiência incompleta dos fatos, não leva em conta as diferenças individuais. Todos nós prejulgamos continuamente, a respeito de muitos assuntos, e essas generalizações redundam numa economia de esforço intelectual. Pois bem, o processo de formação de preconceitos encerra o perigo do pensar estereotipado; este só se distingue daqueles por seu maior grau de rigidez. O preconceito aparece quando os fatos não estão ao nosso alcance, enquanto que no pensar estereotipado os fatos não contam, mesmo quando os temhamos à mão (1969, p. 26).

Igualmente, deve-se evidenciar que a vivência da sexualidade não é autônoma *per se*, ao contrário, está vinculada ao ser cognoscente, ao amor e ao erotismo manifesto e latente, que lhe imprimem uma “intencionalidade que segue o movimento geral da existência” (MERLEAU-PONTY, 1994, p. 217).

Um aspecto que fundamenta o estereótipo de que a velhice convive com a assexualidade é a ênfase que se atribui à 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 (PRIORE, 2006). A negação da sexualidade, das manifestações amorosas e a infantilização do idoso concorrem para que eles tenham dificuldades para se tornar mais independentes, bem como para desenvolver sua sexualidade e estabelecer relacionamentos, quaisquer que sejam.

A imagem que a mídia faz do idoso também ajuda a fomentar o preconceito contra essas pessoas. Felizmente, a publicidade parece estar mudando essa mentalidade atualmente, mostrando os idosos como pessoas criativas, modernas e abertas aos relacionamentos, o que contribui para derrubar certas estereótipias.

Cartola, um sambista de seus 65 anos na época, certa vez disse numa propaganda para a vacinação de idosos contra a gripe e o tétano: “Velho é o seu preconceito” (DEBERT, 2002). Ainda segundo o autor:

Chama, no entanto, a atenção na publicidade brasileira o espaço cada vez maior que ganham as propagandas que associam ao idoso outro conjunto de significados que remete à valorização de práticas inovadoras e subversivas de valores tradicionais, especialmente no que diz respeito à vida familiar, à sexualidade e ao uso de novas tecnologias. Nesses casos, o personagem velho parece competir com o que, até muito recentemente, era visto como papéis e posições exclusivamente adequadas ao jo-

vem. Por exemplo, na propaganda de uma determinada margarina, a família procura a vovó que, ao ser encontrada na cama com outro idoso, diz para os filhos e os netos que olham para ela espantados: “Calma, nós vamos casar”.

Felizmente, muitas personalidades representantes de diversos segmentos de nossa sociedade e com mais de sessenta anos têm aparecido na mídia contradizendo arcaicos estereótipos, por demonstrarem inteligência, versatilidade, perspicácia, audácia, boa forma, bom humor, dentre outras características. Assim, mostramos que também na velhice as pessoas podem ser produtivas, o que permite “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), não se alocando num dos pontos do *continuum* assexualizado-pervertido.

Entretanto, apesar da abertura social existente para a discussão de assuntos desse âmbito, a maioria ainda se apresenta constrangida para refletir a respeito do assunto, principalmente quando concernente a questões relacionadas à sexualidade na terceira idade (SANTOS, 2003).

Para algumas pessoas, com a progressão da idade há uma concomitante anulação do desejo sexual, ao passo que, para outras, há apenas uma modificação neste. Entretanto, de modo geral, observa-se que, para uns e outros, há uma constante e cômoda negação do desejo do idoso pela sociedade. Com essa negação, a sociedade sedimenta e reproduz seus próprios me-

dos e inseguranças, suas preocupações no que diz respeito ao próprio futuro e sua possível incapacidade para amar à medida que envelhece (RODRIGUES, 2000). Adicionalmente, pode-se referir que essa negação dos afetos suscitada pela cultura e assimilada pelas pessoas é uma forma de defesa psíquica diante do sofrimento gerado pelo fato de serem considerados desestabilizadores sociais e, consequentemente, como uma ameaça constante; dessa forma, ameaçariam a coesão social no que concerne à moral e aos bons costumes.

Outros fatores que contribuem para que as pessoas, com o passar do tempo, tenham um arrefecimento ou a anulação do desejo afetivo-relacional e da atividade sexual são de natureza religiosas, psicosocial e moral. A sociedade ocidental, geralmente educada com base em paradigmas judaico-cristãos, tem na idéia de “pecado” uma causa de anulação e arrefecimento para os seus desejos e práticas afetivo-sexuais. Derivam dessa relação o modo como as pessoas foram educadas, as repressões vivenciadas por elas ao longo de sua vida, os apelos da família e da sociedade, que contribuem para gerar pessoas medrosas, inseguras quanto aos seus próprios desejos e atitudes, sobretudo no que diz respeito ao domínio afetivo-sexual. Isso gera um círculo vicioso de pais que transmitem tais padrões morais, éticos e religiosos aos seus descendentes, e assim sucessivamente, formando-se pessoas com um pensamento cada vez mais homogêneo, caso não reconheçam e não rejeitem certos legados culturais.

Outro aspecto relevante diz respeito ao fato de surgirem certas dificuldades e de diminuir da freqüência nas relações

sexuais entre parceiros na terceira idade. Porém, deve-se levar em conta que passa a haver maior qualidade nessas relações. Às vezes, é necessário buscar ajuda de caráter psicoterápico (psicoterapia individual, de casais, etc.), ou a prescrição de uma intervenção medicamentosa, para que os parceiros consigam realizar desejos latentes, percam o medo, a insegurança e, assim, assumam 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 investir mais em outros aspectos do relacionamento amoroso, como a troca de carinho, que, ao que parece, incrementa-se à medida que diminui a preocupação com a exigência de um grande desempenho sexual. Dessa forma, quanto menor for a expectativa de qualidade da ereção, ou de quantidade de relações ao longo do tempo, maior será a liberdade para aproveitar o prazer sem ansiedade.

Nesse sentido, a égide do padrão quantitativo e competitivo, motivo de orgulho dos “jovens há menos tempo”, torna-se uma limitação. Consequentemente, com o passar do tempo tais exigências deixam de ser possíveis em razão dos imperativos biológicos, ou perdem a importância, com um notável ganho de qualidade. Assim, é notório que a freqüência das relações sexuais diminui, mas isso não necessariamente deve conduzir a um declínio do grau de satisfação no relacionamento afetivo-sexual entre parceiros de idade avançada.

O amor amadurecido tende a não idealizar o outro, a não exigir mudanças drásticas no que o outro é, ou mesmo em suas práticas; ao contrário, geralmente procura companheirismo, carinho, afeto, tranqüilidade, convivência, com a sabedoria e a experiência que o(a) parceiro(a) também traz. Compreender isso se faz necessário porque a interpretação de tal sentimento resulta numa série de problemas. Contudo, infelizmente, apesar de mudanças no modo de pensar da sociedade, ainda hoje os idosos sofrem esse preconceito quando procuram parceiros para relacionamentos românticos, ou até mesmo para práticas de sexo casual.

Enamoramento na terceira idade

É fato que os seres humanos, por serem seres sociais, precisam uns dos outros, e isso adquire uma maior importância quando o assunto é o amor. Alemida e Soutto Mayor (2006), Braz (2006) e Shinyashiki e Dumêt (2002) advogam que o amor é uma condição inerente ao ser humano. Para Braz (2006), o amor é a condição fundamental para o nascimento ontogenético da pessoa; participa ativamente da evolução e estruturação da personalidade, porque é capaz de aproximar a pessoa de sua essência, por propiciar o desenvolvimento de relações sociais, dentre outros aspectos. Nesse sentido, a autora ainda refere que o amor é uma característica própria do ser humano, uma tendência inata da espécie e um dos responsáveis pelo crescimento e desenvolvimento de todos nós. De forma geral, pode-se dizer que as relações que

estabelecemos ao longo de nossa história estão permeadas pelas relações amorosas (ALMEIDA, 2007).

A esse desenvolvimento do amor nos relacionamentos interpessoais dá-se o nome de “enamoramento”, que, de acordo com Alberoni (1986), é um estado nascente de um movimento coletivo. Diferindo dos demais movimentos coletivos, tais como religiosos, sociais ou políticos, que são constituídos por muitas pessoas, o enamoramento só acontece restritamente, envolvendo duas pessoas, o que origina um “nós” coletivo. É essa a razão de sua especificidade e particularidade e que lhe confere algumas características inconfundíveis; consequentemente, o enamoramento tende à fusão, que se dirige no sentido da convergência entre as vontades. Dessa forma, quem se enamora por outrem sente o desejo de amar e de ser amado.

Para uma pessoa enamorar-se de outra deve estar predisposta e disponível para tal (VASCONCELLOS, 1997; LOWNDES, 2002; BIDDULPH, 2003), o que não se reduz a simplesmente estar atraído(a) por um(a) parceiro(a). Isso quer dizer que a pessoa deve ter uma disponibilidade não só física, mas psíquica, para ir ao encontro do outro (ALMEIDA, 2003; 2004). Como afirmam Shinyaiki e Dumêt, “apenas a decisão racional de querer encontrar alguém não é suficiente para possibilitar o encontro” (2002, p. 166). Ainda referem que, na “realidade, quem não encontra alguém é porque, internamente, não está predisposto a amar. Não está disponível para envolver-se, e, erroneamente, pensa que está querendo compartilhar o amor” (p. 166). E nisso consiste a sua gênese: estar disponível

para ir ao encontro do outro.

Assim, de acordo com muitos autores, a capacidade para sentir atração amorosa e a esperança de ser correspondido são imprescindíveis para o sucesso de um relacionamento amoroso. Alferes (1996) afirma que a sexualidade é tida, simultaneamente, como um dos principais elementos da interação humana e também como um dos principais vetores na estruturação das relações íntimas.

E interessante observar que ninguém que se enamora, mesmo que por pouco tempo, está satisfeito com o que tem e com o que é, e essa é uma das raízes do enamoramento. Surge, portanto, de uma sobrecarga depressiva, ou seja, da impossibilidade de encontrar alguma coisa de valor em sua trivial vida cotidiana (ALBERONI, 1986). Às vezes começa também com uma profunda desilusão com aquilo que já se amou.

Morton Hunt (1959), em seu livro *The natural history of love*, retratou, talvez equivocadamente, o século passado como sendo a “Idade do Amor”, justificando que nunca, em nenhuma outra fase da história da civilização, houve uma proporção tão vasta da humanidade que tenha dedicado tão elevada consideração ao amor, nas suas mais diversas formas para expressá-lo, como naquela fase. Contudo, ao que parece, essa é uma tendência que tende a perdurar indeterminadamente, não se restringindo a uma fase ou século.

O ser humano tem uma necessidade vital de se apegar (BOWLBY, 1989) de uma forma forte e especial a alguém (do sexo oposto, ou do mesmo sexo, no caso dos homossexuais), em razão – tudo leva a crer – da sensação de ser incompleto e frágil diante do mundo. No que se refere

ao enamoramento de idosos, aos seus relacionamentos amorosos, a fenomenologia desses processos é, ao que tudo indica, idêntica à do enamoramento em outras etapas, isto é, as categorias do novo estado nascente são as mesmas.

Amor maduro

Qualquer que seja a idade, pode-se afirmar que o ser humano vive, comumente, num estado de incompletude, condição que, como regra, seria preenchida pelo acréscimo do que lhe é exterior (ALMEIDA, 2003). O mais comum é sentir que essa plenitude idealizada será alcançada pela união com outra pessoa, detentora de tudo aquilo que alguém julga não possuir em si mesmo. A expectativa desse encontro, aproximação e enlace amoroso motiva muitas pessoas a procurarem parceiros para um relacionamento. Segundo Vasconcellos (1997), a procura da “alma gêmea” atende tanto às necessidades próprias como às exigências sociais.

Paralelamente, os estudos de Bystronski (1995) revelam que, para a maioria das pessoas, afirmar a intimidade com outros seres humanos é, isoladamente, o aspecto mais gratificante da vida. Ainda, de acordo com Rodrigues et al. (2004), as relações que estabelecemos com aqueles que mais perto nos rodeiam são uma das partes senão a mais importantes, da nossa vida. Segundo Guggenheim:

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, por que 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 relembrar os amores do passado, os bons e belos momentos que viveram e acham, na maioria, que nunca mais terão a oportunidade de namorar novamente (2006).

Será isso uma verdade? Para muitas pessoas sim, mas nunca se deveria desistir dos sonhos; nunca é tarde demais para começar ou recomeçar, projetos, sejam amorosos, sejam sexuais, profissionais, culturais, etc. E o homem, como ser social, gregário, relaciona-se durante toda sua vida com outros, com grupos, com o meio sociocultural. Esse 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, não é atributo apenas da juventude, pois os sentimentos e desejos não têm idade para se manifestar.

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 reconhecer uma pessoa como fonte real ou potencial para a própria felicidade (INGENIEROS, 1968; SIMMEL, 1993). Todos têm direito a namorar, casar, estar junto, se relacionar. As demonstrações de carinho e afeto, como beijos, abraços, olhares, cumplicidade, companheirismo, podem e devem ser

vivenciadas num relacionamento entre pessoas maduras.

Sexualidade e erotismo na terceira idade

A sexualidade na terceira idade é freqüentemente vista com base em velhos estereótipos privados de significados, como também é associada a disfunção ou 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 ser um atributo biológico, psicológico, ou social, embora resulte 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 interesse por sexo, ou são incapazes de sentir algum estímulo sexual ainda são amplamente difundidos. Esses, acrescidos da falta de informação, induzem as pessoas a assumirem uma atitude pessimista em tudo que se refere ao sexo na velhice. Entretanto, com os recursos tecnológicos atualmente existentes, a maioria das pessoas idosas está apta a usufruir uma vida sexual satisfatória. Para isso, uma atividade sexual regular ajuda a manter a habilidade no sexo, embora com o passar do tempo seja possível constatar certa diminuição de resposta aos estímulos sexuais, fenômeno relacionado ao processo normal de envelhecimento.

Os idosos sofrem com problemas sexuais e preocupações que não são diferentes daqueles das pessoas jovens, todavia os fatores biológicos e psicológicos da velhice 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, o que provoca certas dúvidas em pessoas mais jovens, preocupadas com o que o futuro que lhes está reservado.

É preciso ter em mente que na velhice é importante manter-se ativo sexualmente, pois fazer sexo com regularidade ajuda a manter os órgãos sexuais saudáveis. Nas mulheres, por exemplo, contribui para manter a vagina lubrificada e flexível. É preciso também que se vejam com naturalidade as modificações ocorridas no organismo e não se cobre um desempenho atlético, afinal, uma relação sexual é um momento de prazer e relaxamento, não de desafio, ou de uma disputa a ser ganha (NOGUEIRA, 200).

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

Os problemas decorrentes do próprio desgaste do organismo, doenças, problemas familiares, financeiros, dentre outros, podem causar dificuldades sexuais na velhice. Assim, o idoso tem de estar ciente das modificações orgânicas que seu organismo sofrerá, mas também não deverá se preocupar. Atualmente, as pessoas podem recorrer a intervenções medicamentosas, ou a tratamentos terapêuticos, dietas, exercícios para resolver esses impasses. Dessa forma, a vida sexual de um casal na terceira idade pode ser plena e feliz se eles encararem a velhice e o ato sexual com a mesma tranquilidade com que o 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 (entre outras possibilidades), acreditando-se impotentes. Segundo Vasconcellos et al. (2004, p. 414), “com sua auto-estima 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 ato e da qualidade de vida dos componentes da relação que da própria musculatura enrijecida (VISCARDI apud REIS, 2000).

Conclusão

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

Um dos fatores mais importantes do envelhecer é que as pessoas consigam chegar a uma idade madura e tenham uma boa qualidade de vida. É preciso viver a vida de forma positiva, apesar dos

percalços que a idade traz, e 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, na qual a sabedoria, a tranquilidade e as relações sociais podem trazer satisfação para viver a maturidade.

É importante abandonarmos posturas derrotistas e reeducarmos a nossa visão, aprendendo, definitivamente, que o amor não acaba com o passar dos anos, pois não existe “aposentadoria” para ele e, concomitantemente, para a vivência de uma sexualidade em idade avançada. O amor romântico e a prática do erotismo na velhice são um direito, infelizmente nem sempre respeitado.

Ninguém, em seu perfeito juízo, negaria ao idoso todos os direitos que a vida lhe dá, como comer, dormir, divertir-se, trabalhar, enfim, exercer plena e conscientemente a vida que pulsa. Por que, então, lhe negar o direito ao amor e à vivência de sua sexualidade? Se isso fosse normal, certamente esses desejos legítimos e saudáveis se arrefeceria com o passar do tempo; se não arrefecem, é porque a sábia natureza reconhece sua validade. Pelo que constatamos, a libido não tem idade; ela pede e grita no velho como pedia e gritava no jovem que ele foi. Assim, 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 e desejos podem se manifestar. O amor e a sexualidade na terceira idade são freqüentemente vistos segundo 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, não uma disputa. Portanto, o amor e a prática do erotismo podem e devem fazer parte da vida produtiva do idoso.

Love and sexuality in the old age: not always right respected

Abstract

In many of the researches that are accomplished it is evidenced that the affectionate-sexual relationships has been considered a domain practically exclusive of the young people, of the people with good health and physically attractive. The idea that the elderly people can also maintain sexual relationships is not culturally accepted, being preferred to ignore and to do to disappear of the imaginary collective the elderly person's sexuality. However, the love and the elderly' sexuality, in anything differ, in the intensity, of the love among young people. In spite of the prejudices, of the taboos and of the archaic stereotypes, with which the elderly people face, when it is treated of fall in love and sex among young partners the more time, it is necessary that those challenges are faced with the maturity that the age brings. It is done necessary, therefore, to end with the

myths, to break the obsolete paradigms, so that aging is compatible with a good life quality.

Key words: Aging. Elderly. Love. Sexuality.

Referências

- ALBERONI, F. *Enamoramento e amor*. Trad. de A. G. Galvão Rio de Janeiro: Rocco, 1986.
- ALMEIDA, T. O perfil da escolha de objeto amoroso para o adolescente: possíveis razões. 2003. Trabalho de conclusão de curso de Psicologia, UFSCar, São Carlos, SP, 2003.
- _____. A gênese e a escolha no amor romântico: alguns princípios regentes. *Revista de Psicologia*, v. 22, n. 1, p. 15-22. jan./jul. 2004.
- ALMEIDA, T.; MAYOR, A. S. O amar, o amor: uma perspectiva contemporâneo-ocidental da dinâmica do amor para os relacionamentos amorosos. In: STARLING, R. R.; CARVALHO, K. A. (Org.). *Ciência do comportamento: conhecer e avançar*. Santo André, SP: ESETec Editores Associados, 2006. v. 5. p. 99-105.
- ALMEIDA, T. *Ciúme e suas consequências para os relacionamentos amorosos*. Curitiba, Certa, 2007.
- 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.
- ANDRADE, C. D. *As impurezas do branco*. Rio de Janeiro: Record, 2005.
- BIDDULPH, S. *Por que escolhi você?* São Paulo: Fundamento, 2003.
- BOWLBY, J. *Uma base segura: aplicações clínicas para a teoria do apego*. Trad. de S. M. Barros. Porto Alegre: Artes Médicas. 1989.
- BRAZ, A. L. N. Reflexões sobre as origens do amor no ser humano. *Psicologia para América Latina*, n. 5, 2006. Disponível em: <http://scielo.bvspsi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870350X2006000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: ago. 2006.

- BYSTRONSKI, B. Teorias e processos psicosociais da intimidade interpessoal. In: RODRIGUES, A (Org.). *Psicologia social para principiantes: estudo da interação humana*. Petrópolis: Vozes, 1995.
- DEBERT, G.G. *O idoso na mídia*. Com Ciência, 2002. Disponível em: <<http://www.comciencia.br/reportagens/envelhecimento/texto/env12.htm>>. Acesso em: abr. 2007.
- GUGGENHEIM, S. *Amor na idade madura*. Rio Total, 2006. Disponível em: <<http://www.riototal.com.br/feliz-idade/psicologia01.htm>>. Acesso em: abr. 2007.
- HUNT, M. M. *The natural history of love*. New York: Alfred A. Knopf, 1959.
- INGENIEROS, J. *O que é o amor*. Trad. de W. A. Noronha. 2. ed. Rio de Janeiro: Laemmert, 1968. (Originalmente publicado em 1910).
- JAHODA, M.; ACKERMAN, N. W. *Distúrbios emocionais e anti-semitismo*. Trad. de A. Guzic, T. L. Peixoto, G. G. Souza. São Paulo: Perspectiva, 1969.
- LOWNDES, L. *Como fazer qualquer pessoa se apaixonar por você*. 9. ed. Rio de Janeiro: Record, 2002.
- MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 1994.
- NÉRI, A. L. (Org.). *Qualidade de vida e idade madura*. São Paulo: Papirus, 1993.
- NOGUEIRA, L. Sexo é bom em qualquer idade. Idade Ativa. [200]. Disponível em: <http://www.techway.com.br/techway/revista_idoso/comportamento/comportamento_liliane.htm>. Acesso em: maio 2007.
- PRIORE, M. D. *História do amor no Brasil*. São Paulo: Contexto, 2006.
- 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.jfservice.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 sobre Envelhecimento*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, 2005.
- RODRIGUES, A. et al. Memórias de cuidados na infância, estilo de vinculação e qualidade da relação com pessoas significativas: estudo com grávidas adolescentes. *Análise Psicológica*, Lisboa, v. 2, n. 4, p. 643-665, out. 2004.
- RODRIGUES, O. S. *O amor na velhice*. Para ler e pensar. [2000?]. Disponível em: <<http://www.paralerepensar.com.br/coracoralina.htm>>. Acesso em: maio 2007.
- SANTOS, S. S. *Sexualidade e amor na velhice*. Porto Alegre: Sulina, 2003.
- SHINYASHIKI, R. T.; DUMÉT, E. B. *Amar pode dar certo*. 143. ed. São Paulo: Gente, 2002.
- SIMMELL, G. *Filosofia do amor*. Trad. de L.E.L. Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- STEINKE, E. E. Sexuality in aging: implications for nursing facility staff. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, v. 28, n. 2, p. 59-63, 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.
- VASCONCELLOS, L. R. *Simulação de flerte e de amizade: uma análise perceptivo-auditiva de emissões vocais*. 1997. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.

Endereço

Thiago de Almeida
 Universidade de São Paulo
 Instituto de Psicologia
 Departamento de Psicologia Clínica
 Av. Prof. Melo Moraes, 1721, Cidade
 Universitária
 CEP 05508-030
 São Paulo - SP
 E-mail: thalmeida@usp.br