

amor & sexo

**7 mitos sobre**

# **SEXO NA TERCEIRA IDADE**

Sua vida sexual pode ficar ainda melhor com a idade. Especialistas dizem por que e como.





## TOQUE, DESLIZE, LEIA.

No tablet ou smartphone, o uso da tela touch screen — aquela sensível ao toque — é bastante intuitivo, mas podemos sugerir algumas dicas para facilitar sua leitura:

**1** Depois de entrar no aplicativo PerfilSeleções, escolha na estante de livros o e-book desejado tocando o botão **Acessar**.

**2** A mudança de página pode ser feita posicionando-se o dedo indicador no lado direito da tela e arrastando para a esquerda ou selecionando a página específica nos thumbnails (miniaturas das páginas) que se localizam na parte inferior da tela.

**3** Para localizar mais facilmente algum item, clique no botão localizado no alto à direita, que oferece a visualização de todas as páginas do e-book.

**4** Para voltar ao menu com todas as áreas, clique no botão **Menu**, localizado no alto à esquerda na estante.

**5** O botão **Meu Perfil**, localizado no alto à direita na estante, permite acessar as informações sobre o usuário, visualizar sua lista de amigos e desconectar o aplicativo.

## CLIQUE E LEIA.

Na versão web (via browser), depois de fazer o login, a navegação é feita através da estante:

**1** Selecione **Estante** no menu e clique em **Acessar on-line**. Para navegar, é preciso clicar na parte inferior ou superior do e-book e arrastar para o lado oposto. Também é possível navegar através das setas.

**2** Com os botões superiores, podemos dar zoom e visualizar em tela cheia.

O sexo, na cultura ocidental, é mais frequentemente relacionado à juventude. Os anúncios despejam sugestões e promessas, a mídia e a indústria do entretenimento constroem uma imagem de prazer da qual os idosos não fazem parte. Você só tem direito a esse tipo de satisfação se for jovem e levar uma vida de solteiro frenética, certo?

Errado. “A idade não é impedimento para o prazer”, garante Tuula Emas, terapeuta sexual da Clínica de Saúde Sexual e Relacionamento de Casais de Vaasa, na Finlândia. “Aos mais velhos também é permitido ter necessidades e o direito de viver uma vida harmoniosa, incluindo o sexo prazeroso.”



Muita gente só atinge a maturidade sexual na meia-idade. “Várias mulheres só se encontram sexualmente depois dos 40 anos, e algumas, só aos 50”, afirma a Dra. Maija Kajan, ginecologista do Centro Tampere de Ginecologia e Urologia. “A preocupação com o desempenho sexual e a necessidade de se afirmar desaparecem quando a mulher fica mais velha”, diz a Dra. Maija.

E quanto aos homens? As novas drogas indutoras da ereção são apenas parte da solução, pois a experiência e a autoconfiança adquiridas com a idade ajudam muitos homens a encontrar novas dimensões no sexo. “Com a idade, o homem se livra do sexo que valoriza o desempenho e a técnica e passa a perceber sua sexualidade como algo mais espiritual e emocional”, diz Emas.

As mudanças trazidas pela idade, no entanto, podem tornar a vida sexual mais difícil. Um transtorno típico para os homens é a disfunção erétil causada por alguma doença, momento em que a maioria procura o urologista. As mulheres, ao consultarem o ginecologista, podem se queixar de dor durante o ato sexual. Essas queixas são, comparativamente, fáceis de tratar.

Mas os bloqueios sexuais muitas vezes são resultado de nossas atitudes e preconceitos, que restringem as oportunidades da terceira idade.

A seguir, especialistas derrubam sete mitos sobre o sexo nesta faixa etária.

## 1. O sexo e o desejo sexual são motivo de vergonha

A sexualidade de pessoas com mais de 50 anos é quase um tabu em nossa cultura. O sexo pertence à juventude: os feios, os velhos e os frágeis devem esquecê-lo. Muitos acreditam que não têm direito a uma vida sexual ativa. “Os integrantes da geração *baby boom*, assim como os da geração anterior, cresceram numa cultura que encara a sexualidade de maneira negativa”, diz Emas.

A maioria das pessoas se preocupa com o próprio corpo. As mulheres sofrem pela beleza perdida e não veem com naturalidade as mudanças por que o corpo passa com a idade: “Quem vai querer uma mulher flácida?” De maneira semelhante, homens com disfunção erétil perdem facilmente a auto-estima: “Não sirvo mais para nada.” As pessoas decidem que a vida sexual chegou ao fim porque “não têm mais idade para isso”.

Segundo estudos, de 20% a 50% das mulheres na menopausa passam por disfunções psicosssexuais que inibem a libido. Os homens, no entanto, mantêm o desejo sexual mais vigorosamente do

que as mulheres à medida que vão ficando mais velhas, porque a sexualidade do homem, mesmo idoso, é “aceitável” na nossa cultura. As novas drogas para a ereção também oferecem novas oportunidades para a vida sexual de homens mais velhos.

Além de tudo, as mulheres ainda enfrentam pressões relacionadas ao seu papel na sociedade. “Por exemplo, muitas expectativas e papéis ligados à maternidade podem vir a ser um fardo para a mulher”, conta Emas. “Será que uma avó consegue também manter-se uma mulher passional e sexualmente ativa?”

Claro que sim! A geração que participou da revolução sexual da década de 1960 não se sente nada satisfeita com velhos modelos e atitudes.

## **2. O desejo some com a mudança hormonal**

Durante a menopausa, a produção de estrogênio – o hormônio feminino – diminui e, por fim, cessa. Isso, no entanto, não reduz o desejo sexual. Ao contrário, muitas vezes faz com que ele aumente.

Quando a produção de estrogênio pára, os ovários continuam a produzir o hormônio masculino, a testosterona. “O equilíbrio hormonal, então, gradualmente passa a pender mais para a testosterona”, diz a Dra.

Maija. “Em mulheres mais velhas, esse aumento relativo pode levar à intensificação do desejo sexual. Muitos homens se surpreendem quando suas parceiras se tornam mais ativas do que antes.”

Embora uma diminuição da produção de estrogênio não reduza o desejo sexual, a menopausa pode tornar a mulher sexualmente passiva. O fenômeno tem, com frequência, origem psicológica. “À medida que vão envelhecendo, as mulheres passam a ter um relacionamento mais problemático com o próprio corpo”, diz Emas. Independentemente da idade, é importante que a mulher se sinta atraente e desejável. Ela deve aceitar o corpo e desfrutá-lo.







Os homens também passam por uma “menopausa”, embora isso ocorra numa idade posterior à das mulheres. A produção de testosterona começa a diminuir depois dos 40 anos e os sintomas da andropausa surgem depois dos 60. “A diminuição dos níveis de testosterona pode produzir, no homem, sintomas parecidos com a menopausa nas mulheres: fogachos, depressão, baixa eficiência no trabalho e menos concentração”, diz o professor Olavi Lukkarinen, urologista do Instituto Oulu Diaconess.

A mudança na atividade hormonal também se reflete na vida sexual. “O primeiro sintoma é a diminuição da libido”, diz Lukkarinen. “Os homens podem passar a evitar suas parceiras. A intimidade do casal começa a sofrer em todos os níveis.”

Ainda que a diminuição dos níveis de testosterona reduza o desejo sexual, as diferenças individuais são grandes. Algumas doenças, como as da próstata ou a hipertensão, por exemplo, podem ter efeito maior do que a queda dos hormônios. O tabagismo, o excesso de bebidas alcoólicas e o estresse também podem afetar a libido.

Nos últimos anos, terapias de reposição hormonal para homens vêm se tornando mais comuns. “Elas têm efeito positivo sobre a vida sexual e o bem-estar generalizado: a eficiência no trabalho, a atividade e a disposição aumentam”, diz Lukkarinen.

### 3. Problemas de ereção surgem com a idade

Todo homem experimenta a disfunção erétil em algum estágio da vida. A probabilidade de tais problemas ocorrerem aumenta com a idade. “Um estudo recente realizado em 20 países mostra que a disfunção erétil é mais ou menos comum em todo o mundo”, revela Lukkarinen. “Cerca de 35% dos homens entre 40 e 70 anos sofrem de transtornos relacionados à potência sexual. Quanto mais idoso o homem, mais comum o transtorno.”

A disfunção erétil não é, no entanto, consequência da idade, mas sim de alguma doença subjacente. Segundo estudos, 75% dos problemas têm origem orgânica e 25% em fatores psíquicos, afirma Lukkarinen. “A maioria dos homens com disfunção erétil também tem diabetes, doença arterial e coronariana ou hipertensão.”

Muitas vezes, essa disfunção também está relacionada à qualidade de vida. O tabagismo, o consumo exagerado de bebidas alcoólicas, o sedentarismo, o excesso de peso e o colesterol alto têm efeito direto sobre a potência sexual. O estresse é causa frequente de problemas de ereção. Um homem em boa forma física e ativo é, também, mais ativo na cama.

Há muitos tipos de tratamentos para os transtornos de ereção. O Viagra é a mais conhecida das drogas indutoras de ereção no mundo, embora existam dois outros medicamentos, o Cialis e o Levitra. “Todos exigem receita médica e têm, basicamente, o mesmo efeito”, diz Lukkarinen. “São excelentes e produzem poucos efeitos colaterais, no máximo uma leve dor de cabeça e azia.”

Os comprimidos indutores de ereção, no entanto, não são para qualquer um. Homens que estejam tomando nitroglicerina por causa de doenças do coração têm de procurar outros meios. “Muitos pacientes recorrem às injeções”, explica Lukkarinen. “Uma agulha curta e muito fina é inserida na haste do pênis, o que dará ao homem uma ereção de duas horas. O orgasmo e a ejaculação ocorrem naturalmente.” Existem outras alternativas, como a bomba de vácuo e o anel de ereção.

A disfunção erétil grave também pode ser tratada por meio de cirurgia, na qual se introduz um implante ajustável no pênis. “Em repouso, essa prótese é invisível. Com a ajuda de uma bomba localizada na bolsa escrotal, o homem consegue ter ereção quando necessário. Também nesse caso, tanto a sensibilidade como a capacidade de ter orgasmos são preservadas”, diz Lukkarinen.

Mesmo que o homem não tenha problemas de

impotência, com a idade sua ereção fica diferente da que tinha aos 20 anos. “Quando se é jovem, a ereção ocorre ‘só de se pensar nela’, mas quando se envelhece, são necessários outros estímulos. Com a idade, o início é mais lento, porém, muitas vezes a ereção dura mais.”

#### **4. A relação sexual é difícil e dolorosa**

O sexo é, literalmente, um assunto doloroso para muitas mulheres. O que era agradável antes torna-se uma inconveniência com a idade, elimina a satisfação e reduz o desejo. “Um dos problemas típicos é a secura da mucosa vaginal”, diz a Dra. Maija. “Quando a produção de estrogênio diminui, a mucosa de quase todas as mulheres se torna frágil. Fica sensível, inflama-se com facilidade e pode, simplesmente, impedir o prazer.”

Há uma grande variedade de medicamentos à base de estrogênio para o trata-



mento de mucosas sensíveis, em geral vendidos na forma de creme vaginal. “Os preparados de estrogênio de uso tópico são seguros e raramente têm efeitos colaterais”, diz a Dra. Maija. “As cápsulas vaginais, vendidas com receita médica, também são seguras e eficientes.”

Se a mulher não deseja recorrer a medicamentos à base de estrogênio, pode lançar mão de diversos cremes e óleos lubrificantes. “Várias mulheres acham divertido usá-los porque aumenta o prazer”, afirma a Dra. Maija.

Às vezes, um parceiro inexperiente é a causa de uma relação sexual dolorosa. “Os homens preocupam-se demais com o desempenho e o ato sexual em si”, diz Emas. “A mulher mais velha precisa de mais tempo, carinho e intimidade do que precisava antes.”

Se a relação do casal não for boa, a medicação indutora da ereção utilizada pelo parceiro pode se transformar em um problema para a mulher. “Numa relação duradoura, os cônjuges podem se afastar e passar muito tempo sem ter relações sexuais. Quando, numa situação como essa, o homem consegue ter uma ereção, o sexo não será necessariamente agradável para a mulher se não houver intimidade em outras áreas”, explica Emas.

## 5. Muitas doenças prejudicam a vida sexual

O diabetes contraído em idade adulta, a hipertensão arterial, as doenças cardiovasculares e da próstata e a esclerose múltipla costumam afetar a sexualidade. Alguns problemas de saúde inibem os movimentos e forçam os casais a experimentarem novas posições para ter um ato sexual agradável.

Os infartos, algumas miopatias, a esclerose múltipla e as lesões da medula espinal afetam o controle das funções orgânicas. “Apesar de as doenças trazerem certas limitações, elas não significam que o casal deva desistir do sexo”, diz Emas. “Os cônjuges precisam conversar aberta e honestamente sobre suas necessidades e desejos.”

Adoecer também pode significar uma mudança de papéis no casal. “Quando, por exemplo, um dos cônjuges adoecer, o casamento pode se tornar uma relação de dependência”, diz a Dra.Maija. A pessoa doente pode recolher-se em sua enfermidade e deixar de se sentir desejável.

Também pode acontecer de a doença fortalecer uma relação. As doenças restringem a vida sexual menos do que se costuma crer. Até mesmo as doenças coronarianas ou as sequelas de um infarto raramente são obstáculos para o sexo. “Na maioria

dos casos, o problema é de atitude: a doença provoca medo, timidez e depressão em nós e em nossos parceiros”, afirma a Dra. Maija.

Se a relação sexual representa um risco para a saúde, os parceiros podem ter prazer com carícias. “A maioria das doenças não afeta a intimidade”, diz Emas. “Se o sexo é difícil, não ocorre ou, simplesmente, não é desejado, há ainda muitas alternativas. O sexo na terceira idade pode ser bem mais sofisticado do que o dos jovens.”

## **6. Idosos não têm orgasmos**

Com a idade, a circulação sanguínea fica mais fraca e a sensibilidade dos órgãos sexuais diminui. Tanto o homem quanto a mulher passam a precisar de mais carícias e preliminares para se excitarem. A sensibilidade diminuída também requer, muitas vezes, estímulos mais intensos e prolongados nas zonas erógenas para possibilitar o orgasmo.

À medida que a mulher envelhece, sua capacidade de atingir o orgasmo pode diminuir, bem como a intensidade e a duração do prazer. A questão varia muito, segundo a Dra. Maija. “A experiência de um orgasmo na velhice pode ser bem diferente de quando se era jovem e, muitas vezes, é até mais satisfatória.”

É mais difícil para uma mulher atingir o orgasmo do que para o homem, e um número significativo de mulheres jamais o experimentou durante o ato sexual. “A ausência de orgasmo ou um orgasmo frustrado não devem, porém, reduzir o prazer da relação”, diz Emas. “O sexo é muito mais do que um desempenho atlético que visa ao orgasmo. Ele inclui o prazer da intimidade e o compartilhamento de uma experiência mútua.”

Com a idade, a sensibilidade do pênis e, em especial, a da glândula diminui. Há homens que se afligem com isso, mas, para muitos, é uma agradável revelação, porque podem desfrutar mais do sexo sem a necessidade de controlar uma ejaculação precoce.

O orgasmo de um homem mais velho é diferente do de um jovem. “A força da ejaculação e a quantidade de esperma diminuem com a idade”, diz Lukkarinen. “O orgasmo nem sempre é tão intenso como na juventude, mas até indivíduos de mais de 80 anos ainda conseguem ejacular.”

### **7. Sem o ato em si, o sexo fica incompleto**

Apesar de a capacidade sexual e os requisitos para uma relação enfraquecerem com a idade, é possível transformar isso em vantagem. “Nós nos concentra-





mos demais no orgasmo. Será que uma pessoa de 70 e tantos anos tem de ter o mesmo tipo de vida sexual de uma de 20?”, pergunta a Dra. Maija. “Físico e psique mudam, e quando envelhecemos, podemos dizer adeus ao sexo focado no desempenho.”

Por causa da morte do cônjuge ou de uma doença grave, muitos vivem sem um parceiro permanente. Mas isso não significa o fim da sexualidade do indivíduo. “Mesmo que não se procure um novo parceiro, todos podemos desfrutar da masturbação sem a necessidade de sentir vergonha”, diz Emas. Quando o assunto é a própria sexualidade, cada um sabe de si. Se uma vida sem sexo satisfaz você, não há nada de anormal nisso.

Emas também recomenda que a pessoa se familiarize com o sexo tântrico: “Ele representa uma sexualidade mais espiritualizada e meditativa, na qual o enfoque é a busca da intimidade no relacionamento, e não apenas da técnica.” Kajan incentiva as pessoas a também procurarem novas formas de se divertir. “O gosto pela aventura, um espírito livre, o estudo apaixonado de algum tema podem ser fontes de surpreendentes descobertas na vida.” E nunca é tarde para desfrutar do sexo.