

ENCONTROS E ENCANTOS DE AMOR E SEXO NA VELHICE

Tales de Carvalho Câmera¹
Maria Clara Oliveira Câmera²

Resumo. O presente texto discute a importância do amor e do sexo na vida das pessoas com mais de sessenta anos. Defende a ideia de que os serviços de saúde devem se instrumentalizar para atender à demanda de um novo modo de envelhecer ativo, que resgate a dignidade e garanta qualidade de vida para a população idosa no Brasil.

Palavras-chave: Idoso. Amor. Sexo. Qualidade de vida.

MEET AND CHARMS OF LOVE AND SEX IN OLD AGE

Abstract. The present text has as main objective discusses about the importance of love and sex in the lives of people over sixty. It defends the idea that health care services should provide the tools to fulfill the demands for a active and dignified way of aging and also ensure life quality for the elderly in brazil contributing to deconstruct the prejudiced view in relation to the elderly that we had until now.

Keywords: Elderly. Love. Sex. Life quality

1 Médico Psiquiatra, titulado pela ABP, especialista em Dependência Química pela Unifesp, atua na clínica privada e em serviços públicos de saúde no município de Itabuna, Bahia. *E-mail:* <talesccamera@yahoo.com.br>.

2 Psicóloga, especialista em Psicologia Clínica e em Educação em Saúde Pública, facilitadora de grupos terapêuticos na clínica privada e no SUS em Itabuna, Bahia. *E-mail:* <mariaclaracamera@hotmail.com>.

ENCUENTROS Y ENCANTOS DE AMOR Y SEXO EN LA VEJEZ

Resumén. En este trabajo se analiza la importância del amor y el sexo en la vida de las personas mayores de sesenta años. Defiende la Idea de que los servicios de salud deben proporcionar los instrumentos para satisfacer las demandas de una nueva forma de envejecimiento, activo, digno y garantizando calidad de vida a los ancianos em Brasil, contribuyendo a deconstruir la visión predispuesta sobre anciano hemos tenido hasta ahora.

Palabras Clave: Ancianos. Amor. Sexo. Calidad de Vida.

1 INTRODUÇÃO

As profundas transformações no âmbito político-social, resultantes da mudança no perfil etário da nossa população, trazem muitos desafios para a sociedade brasileira. Muitos aspectos precisam ser repensados no que diz respeito ao papel social e à imagem do idoso.

Houve um tempo em que idosos se aposentavam da vida. Por isso é chegada a hora de trilharmos caminhos que favoreçam e facilitem a libertação da nossa população idosa do preconceito e da marginalização. Precisamos encontrar um modo de lhes assegurar conquistas que lhes permitam viver plenamente como sujeitos de direito e cidadãos.

É nesta perspectiva que iniciamos aqui uma discussão sobre amor e sexo na velhice. Se amor e sexo são, ainda, em nossos dias, considerados temas tabus, o que dizer do amor e do sexo entre maiores de

sessenta anos, numa sociedade que vinha, historicamente, desconsiderando, das mais variadas formas, esta parcela da população?

Até então o idoso tem sido tratado como sinônimo de velho (no sentido pejorativo mesmo), descartável, carta fora do baralho, inútil. Alguém cuja única tarefa era esperar passivamente a morte bater à porta.

2 SEXO PODE SER ...

Sexo é um assunto que costuma despertar curiosidade e polêmica. Às vezes proibido, às vezes dissimulado, chegou a hora de ser revelado, de falarmos abertamente no assunto. Na teoria e na prática, quanto mais se sabe sobre ele, melhor. Abordar esta temática ajuda a desmitificar tabus.

Entender sexo de forma ampla, em todas as suas múltiplas possibilidades, ajuda a manter a vida sexual ativa na velhice. Sexo com preliminares, com tensão, ereção, penetração, beijo, carícias, toque.

Tabus e preconceitos superados, a solidão, marcada pelas perdas colecionadas, pode ser um estímulo para a busca de companhia, de carinho, de parceiro, de afeto, de amor e também de sexo.

Sexo como troca de contato. Sexo que transcende o coito. Gozo que vem pelo pênis, pela vagina, mas também pelas mãos, pela boca, pelos ouvidos, pelo tato, olfato, por todo o ser. A experiência, os muito caminhos trilhados, o acúmulo de práticas sexuais agregam valor e possibilitam uma vida sexual ativa, prazerosa, feliz.

Sexo faz bem integralmente, inclusive na terceira idade. São bem vindas todas as informações e orientações que ajudem a desfrutar do sexo e da sexualidade da maneira como quiserem.

3 AMOR SIM, POR QUE NÃO ?

Amor, amar...é o que dá sentido à vida e faz tudo valer a pena. Amar pode dar certo em qualquer idade.

Amor conquistado, correspondido, recíproco e maravilhoso pode acontecer na pré-escola ou numa turma de uma universidade aberta para a terceira idade.

Sonhar, planejar, projetar, estabelecer metas, aumenta a imunidade porque reforça a vontade de viver. Etimologicamente, entusiasmar-se é ter Deus dentro de si.

Sair de casa pra dançar, pra se relacionar, pra paquerar, pra “ficar”, namorar, noivar, casar.

Existe vida ativa, produtiva e feliz para além dos sessenta anos. A vida é contínua e continua e permanece enquanto estamos vivos, conscientes, inteiros e abertos a vivê-la plenamente.

O poeta Vinícius de Moraes disse que “a vida é a arte do encontro embora haja tanto desencontro pela vida”.

4 “SEXO É BOM, AMOR É DO BEM”

Sexo faz bem ao espírito, à mente e ao corpo. Na definição da cantora e compositora Rita Lee, “sexo é do bom e amor é do bem”.

Dá pra viver uma história de amor na velhice? Um coração e uma mente envelhecidos ainda desejam sexo? E um corpo velho ainda consegue praticar ?

Pensando em nossa cultura ocidental, latina, brasileira, podemos responder SIM a todas essas questões. Demonstrar afeto, buscar afetividade, são próprios do humano...desde sempre e para sempre.

5 PROMOÇÃO DA SAÚDE

Os serviços de saúde, por meio dos profissionais que nele atuam, têm um papel fundamental na construção deste novo olhar sobre a pessoa idosa. Como naturais formadores de opinião que são, podem e devem fomentar o fim do preconceito que limita e restringe a vida dos idosos. Também é papel do SUS, que preconiza a inclusão, se instrumentalizar para atender a todas as demandas trazidas pela população idosa que usa seus serviços, inclusive no que diz respeito às questões de amor e sexo.

Do mesmo modo que os idosos estão se atualizando quanto aos hábitos e modus vivendi do mundo de hoje, incluindo os avanços tecnológicos que lhes possibilitam, por exemplo, navegar pelo vasto universo da internet e das redes sociais, é preciso que sejam estimulados a se habituar com o uso da camisinha

nas relações sexuais, uma vez que o número de soropositivos tem aumentado significativamente na população idosa.

6 AMOR E SEXO, COM CERTEZA

Dizer sim para o amor e para o sexo na terceira idade é dizer sim para a vida, para a alegria de viver. Encontrar, interagir, conviver, trocar fazem parte da vida porque somos seres sociais. Encantar-se, enamorar-se torna a vida mais colorida, mais feliz.

Envelhecer é inevitável para quem vive por muito tempo...tempo de sabedoria, de colher frutos, de ser mestre e ainda assim aprendiz ...tempo de perdas e também de ganhos.

Aos parceiros encontrados, devidamente encantados, só resta relaxar, gozar e amar...principalmente amar

REFERÊNCIAS

ABDO, H. N. **Descobrimento sexual do Brasil**: para curiosos e estudiosos. São Paulo: Summus, 2004.

_____. **Sexo pode ser**: menos mito e mais verdade. São Paulo: Ediouro, 2006.

BUTLER, R. N. **Sexo e amor na terceira idade**. São Paulo: Summus. 1985.

EWALD, B.; DAN, G. B. e C. **Psiquiatria Geriátrica**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

PARENTE, M. A. M. P. e C. **Cognição e envelhecimento**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

STUART-HAMILTON, I. **A Psicologia do Envelhecimento**: uma introdução. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Recebido em maio de 2013.

Aprovado em novembro de 2013.