

SEXO

6 respostas sobre sexo na terceira idade

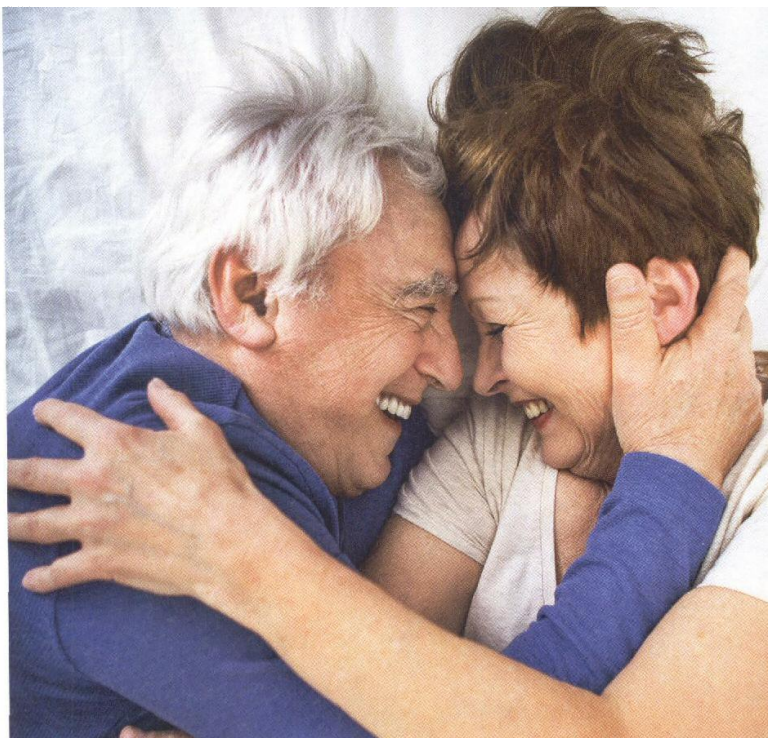
Três especialistas garantem que o sexo é possível até ao fim da vida

▼ O QUE MUDA NA VIDA SEXUAL DOS MAIS VELHOS?

"O organismo como um todo modifica-se e, por consequência, também a sexualidade se transforma. Mas não tem de se tornar menos agradável ou estar ausente", explica Elisabete Vieira, psicóloga na Clínica de Santo António, na Amadora. As modificações sexuais acompanham as que são próprias do envelhecimento, como a locomoção, a digestão ou a circulação, acrescenta. "Numa fase avançada da vida, a ereção completa pode só ser atingida no momento do orgasmo e, nas mulheres, a secura vaginal pode provocar desconforto, mas, nos nossos dias, estas situações são passíveis de intervenção medicamentosa", esclarece João Gorjão Clara, professor catedrático de Geriatria (jubilado) da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Também Ana Alexandra Carvalheira, professora e investigadora do Centro de Investigação William James do ISPA – Instituto Universitário, concorda: "Só a idade não perturba a função sexual da pessoa. O que acontece é que a condição de saúde é um determinante da sua satisfação sexual."

▼ AINDA SE ATINGE O ORGASMO?

"O orgasmo mantém-se toda a vida e, tal como a vida sexual, não se sabe quando deixa de acontecer. A vida é uma sucessão de experiências, sexuais e de outro tipo, que na velhice já não são tão intensas como na juventude", garante João Gorjão Clara. A psicóloga Elisabete Vieira refere, por seu lado, que a "sexualidade com o decorrer



dos anos torna-se mais do que um ato sexual, pois permite às pessoas vivenciarem sentimentos que reforçam as relações afetivas."

▼ EM QUE CASOS AS DOENÇAS NÃO PERMITEM QUE A VIDA SEXUAL EXISTA?

"O esforço desempenhado numa relação sexual é menor do que o esforço em atividades do quotidiano e a morte durante o coito é rara", garante Gorjão Clara. Já Elisabete Vieira esclarece que a atividade sexual é equiparável a subir dois lances de escadas ou a dar um passeio rápido. Ainda assim, há algumas doenças que podem ter mais impacto: alterações hormonais, insuficiência renal, neoplasias, perturbações de ansiedade ou depressão, diabetes e hipertensão. Alguns medicamentos podem também interferir.

▼ DEPOIS DE UM EPISÓDIO CARDIOVASCULAR, É PERIGOSO FAZER SEXO?

Segundo o médico João Gorjão Clara, na "maioria dos casos, a vida sexual pode continuar como antes". No entanto, sublinha, os doentes que sofreram um enfarte do miocárdio têm de dar atenção a um dado: a medicação para este problema pode interferir com os fármacos usados para facilitar o relacionamento sexual. Por isso, o especialista diz que os doentes devem aconselhar-se com o médico antes de os tomarem.

▼ QUAIS OS MELHORES TRUQUES?

"Tentem fugir às rotinas e continuem a investir cada vez mais nos preliminares, que devem ser cada vez mais longos, e que com o avançar da idade se tornam bons aliados", sugere Elisabete Vieira. Já Gorjão Clara aconselha os casais a "mudarem de ambiente e a reproduzirem situações anteriores em que a relação foi positiva". O médico diz ainda ser importante não cederem "às pressões sociais, entenderem o sexo como algo natural e informarem-se sobre este tema". Aliás, segundo Ana Alexandra Carvalheira, que participou este ano como investigadora em estudos europeus focados no sexo dos mais velhos, os portugueses têm uma particularidade. "Nos outros países europeus, a satisfação sexual aumenta aquando da idade da reforma, mas em Portugal diminui." A explicação, diz, é óbvia: "Os nossos reformados pioram a sua condição de vida. As pessoas ficam mais isoladas e com mais dificuldade em encontrar parceiro."

▼ O TEMA AINDA É TABU?

Os três especialistas concordam: sexo dos mais velhos é tabu. Ana Alexandra Carvalheira aponta três aspetos que contribuem para a marginalização sexual durante o envelhecimento: o modelo de sexualidade reprodutiva, a hipervalorização do coito vaginal e o facto de a sexualidade ser vista como privilégio dos jovens e atraentes. **M.Q.**