

# Vozes do nosso Grupo de Discussão: Repensar a Sexualidade e a Diversidade na Terceira Idade

Autora: Sara Strube – Freie Altenarbeit Göttingen e.V. (Alemanha)

A sociedade estereotipicamente imagina o envelhecimento como um lento afastamento da vida pública e emocional, menos energia, menos ambições e o desaparecimento do desejo. Nesta narrativa, a sexualidade praticamente desaparece. Espera-se que os/as pessoas mais velhas desistam da intimidade, aceitem o desinteresse da sociedade e se adaptem silenciosamente a um mundo mais restrito.

No entanto, as vozes das pessoas da terceira idade e dos profissionais que trabalham com eles contam uma história muito diferente. A sexualidade, a identidade, a intimidade e o prazer não desaparecem simplesmente com a idade; eles transformam-se. Continuam a moldar a forma como as pessoas se entendem a si mesmas, se relacionam com os outros e buscam a satisfação. As histórias que emergem das entrevistas e grupos de discussões focadas revelam equívocos arraigados sobre o envelhecimento, bem como o rico potencial da terceira idade.

Este artigo oferece uma visão sobre as vozes pessoais dos nossos grupos de discussão na Alemanha que conduzimos com pessoas mais velhas.

## **Desaprender estereótipos: o que assumimos sobre o envelhecimento**

Os entrevistados descreveram que muitos jovens simplesmente não conseguem imaginar pessoas mais velhas como seres sexuais. A crença de que a sexualidade pertence apenas à juventude influencia a forma como as pessoas da terceira idade são tratados. Os seus desejos passam despercebidos. Esta atitude reforça a ideia de que os corpos mais velhos carecem de atratividade e valor. Os padrões culturais atuais tornam a beleza sinónimo de juventude. Dentro deste quadro, os corpos envelhecidos parecem estar fora do desejo e, portanto, fora da sexualidade. Um profissional descreveu isso como um «equívoco fundamental»: apenas os corpos jovens são vistos como sexualmente interessantes.

Estes estereótipos não se limitam à sexualidade. Assim que as pessoas se reformam ou enfrentam mudanças físicas ou cognitivas, muitas vezes perdem o acesso a encontros sociais frequentemente associados a pessoas mais jovens, como, por exemplo, clubes de dança. Muitas ficam com a sensação de serem invisíveis, fisicamente presentes, mas socialmente marginalizadas. As consultas médicas podem tornar-se a única interação estruturada que muitas pessoas idosas têm e, mesmo estes encontros, muitas vezes enquadram o envelhecimento exclusivamente como declínio.

A fé, o contexto geracional e a tradição podem reforçar o silêncio. Para pessoas criadas em ambientes religiosos rigorosos, questões relacionadas ao gênero e à sexualidade ainda podem ser consideradas inaceitáveis. Enquanto as gerações mais jovens podem ser mais abertas a identidades e relacionamentos diversos, pessoas mais velhas muitas vezes cresceram sem a linguagem ou os espaços para falar sobre tais experiências.

### **Vergonha e conversas que nunca aconteceram**

*«A sexualidade não era algo sobre o qual as pessoas falavam; era de alguma forma considerada suja. E, faz sentido que, muitas pessoas da nossa idade e mais velhas ainda têm esta atitude enraizada nelas.»*

A sexualidade tem um histórico de ser um tema tabu e este histórico manifesta-se de formas muito práticas: muitas pessoas mais velhas nunca falaram sobre sexualidade, nem com parceiros, familiares ou amigos. Um participante que organiza workshops para pessoas com mais de 60 anos relata que os seus participantes às vezes admitiam que era a primeira vez que discutiam temas íntimos. Ele argumentou que, quando são criados espaços que parecem seguros e respeitosos, uma transformação se torna possível. Ele descreveu a importância de construir confiança, às vezes ao partilhar aspetos da sua própria identidade, e tratar a vergonha não como algo a ser eliminado, mas como algo que pode ser gentilmente compreendido e explorado. Estes ambientes seguros também podem beneficiar os mais jovens. Conversas intergeracionais podem humanizar experiências que, de outra forma, pareceriam estranhas ou ameaçadoras. Um participante descreveu isto como entrar numa outra cultura, não para julgar, mas para explorar o que pode ser aprendido:

*«Gosto muito desta expressão, como ser um explorador numa cultura estrangeira, que pode acabar por não ser tão estrangeira assim, mas abordá-la com a maior curiosidade possível e perceber que não se trata do que é certo ou errado, mas sim desta troca.»*

### **Sexualidade na terceira idade: transformação, não desaparecimento**

*«É muito mais relaxado, muito mais calmo e, na verdade, mais confiante [...] sintonizar-se um com o outro, entrar em sincronia, saber do que eu gosto, do que tu gostas, do que ambos gostamos juntos [...]»*

As alterações biológicas podem afetar a vida sexual, a libido pode diminuir, as ereções podem tornar-se menos fiáveis e a secura vaginal pode tornar a relação sexual desconfortável. Mas estas alterações não diminuem necessariamente a intimidade; muitas vezes transformam-na. Muitos adultos mais velhos descrevem o sexo como mais calmo, mais comunicativo e baseado na confiança. A pressão para ter um bom desempenho pode diminuir. Outros acham que

a sexualidade se torna menos central, substituída por conexões profundas, atividades partilhadas ou buscas espirituais. A questão não é se a sexualidade continua dominante, mas se continua sendo uma possibilidade, não um capítulo encerrado.

### **Autoimagem: viver num corpo que muda**

O envelhecimento altera inevitavelmente o corpo. No entanto, os padrões culturais continuam a promover a juventude como referência de atratividade. Isto pode criar e reforçar a insegurança nas pessoas mais velhas. Os participantes observaram que a diminuição da confiança sexual e a menor satisfação com o próprio corpo às vezes levam as pessoas a isolarem-se, mesmo de parceiros de longa data. No entanto, estas respostas e também são moldadas pela pressão: até mesmo os adolescentes consideram cada vez mais a cirurgia plástica devido à insegurança e à comparação. O envelhecimento se desenrola dentro de uma cultura que idealiza a juventude para todos. A autoaceitação torna-se importante. Aqueles que aprendem a viver em paz com as mudanças do seu corpo muitas vezes continuam a encontrar prazer. Como disse um participante:

*«Se eu estiver bem com o meu corpo a envelhecer... então, claro, vou manter muito mais prazer.»*

### **Assumir-se mais tarde na vida: libertação e complicações**

Para algumas pessoas mais velhas, o passar dos anos pode trazer uma autorrevelação. O divórcio, a viuvez, a reforma ou simplesmente a percepção de que já não é necessário esconder-se podem levar a novos começos. Revelar-se após décadas de silêncio pode ser libertador, mas também arriscado.

As pessoas podem preocupar-se em perturbar a família ou perder amigos de longa data. Memórias de exclusão, criminalização ou condenação religiosa podem aprofundar estes medos. Os adultos LGBTIQ+ mais velhos que já sofreram outras discriminações, como, por exemplo, racismo ou sexismo, podem hesitar em revelar novas facetas de si mesmos, pois podem temer uma marginalização adicional.

### **Envelhecimento queer: entre a comunidade e a marginalização**

As comunidades queer muitas vezes oferecem apoio essencial, espaços onde o envelhecimento é aceite e a expressão incentiva a conexão. Alguns participantes do grupo de discussão descreveram estes ambientes como acolhedores para todos, independentemente da idade. Outros, no entanto, observaram que os espaços queer podem ser dominados pela cultura jovem e por ideais estreitos de beleza:

*«No mundo queer, a idade não é um tema. Todos são bem-vindos onde eu vou.»*

*“Naquela época, eu não achava os homens gays mais velhos atraentes. Nós, pessoas mais velhas, não somos mais o foco quando se trata de sexualidade.”*

*“Como lésbica aposentada, estou duplamente ‘de fora’.”*

As pessoas LGBTQ+ mais velhas experimentam, assim, um estatuto de “dupla exclusão” na sociedade em geral, marginalizadas tanto pela idade como pela orientação sexual. Muitas passaram décadas a lutar por visibilidade e segurança e mencionaram estar determinadas a continuar esta luta nos ambientes de vida sénior:

*“Somos a primeira geração de pessoas queer a entrar nestes lugares com autoconfiança e experiência política.”*

Além disso, as histórias de alguns adultos queer mais velhos são marcadas por experiências que as gerações mais jovens mal reconhecem. Na Alemanha, alguns viveram sob a §175, uma lei alemã que criminalizava as relações sexuais entre homens:

*“Eu vivi a Secção 175; vivi-a quando me assumi [...] podia ir para a prisão por causa disso. É claro que isto ainda hoje tem um impacto na forma como os homens gays como nós vivem e experimentam a nossa sexualidade.”*

Além disso, a crise da SIDA afetou profundamente muitos, com grupos de amigos inteiros que morrerem e uma geração afetada. Um participante mencionou: «Ficámos profundamente traumatizados.» Estas memórias ainda moldam a forma como os homens gays podem construir confiança e expressar o desejo hoje e como são capazes de falar sobre isto entre si e com profissionais.

### **Intimidade em contextos de cuidados: respeito e possibilidade**

*«Entregas a tua sexualidade à porta, na creche ou no lar de idosos, seja onde for. Não tens sentimentos. Nem sequer sentes desejo. Isto não existe.»*

*«Ninguém fala sobre sexualidade lá... como se fôssemos crianças imaturas.»*

Em ambientes de enfermagem e vida assistida, a sexualidade é frequentemente ignorada. Os participantes mencionaram que os residentes são frequentemente tratados como se não tivessem nenhum desejo, infantilizados e privadas de autonomia. Mesmo formas básicas de reconhecimento, como bater à porta antes de entrar num quarto privado, são por vezes negligenciadas. Os participantes argumentam que a sexualidade deve ser reconhecida como uma necessidade humana básica. A dignidade requer privacidade, respeito pelas relações pessoais, incluindo identidades queer e relações não tradicionais.

Mas uma mudança significativa requer apoio estrutural. A formação dos técnicos, tempo adequado, capacidade emocional e condições de trabalho justas são essenciais. Sem recursos, mesmo as ideias mais progressistas permanecem idealistas e não concretizadas. Informações acessíveis, por exemplo, brochuras impressas, ajudam a eliminar barreiras para que as pessoas mais velhas compreendam melhor os seus próprios direitos e desejos.

### **Para onde vamos a partir daqui?**

Em conjunto, estas entrevistas e discussões revelam desafios e oportunidades. As vozes captadas exortam-nos a reimaginar o envelhecimento, não como uma porta que se fecha, mas como um período de novas possibilidades. Muitas pessoas da terceira idade querem as mesmas coisas que os jovens: prazer, intimidade, conexão, experimentação, companhia, independência e segurança. Querem dançar, correr riscos, apaixonar-se, expressar a sua identidade e permanecer visíveis.

Se a sociedade ouvir, poderá começar a dismantelar as normas rígidas que restringem pessoas de todas as idades. Apoiar as pessoas mais velhas, sejam heterossexuais, queer, com parceiro ou solteiros, na exploração da sexualidade beneficia a todos. Ajuda-nos a ver a sexualidade não como algo que superamos, mas como algo que cresce connosco.

No final, estas histórias pedem-nos para abraçar uma verdade simples:

**A sexualidade não termina com a idade.**

**Ela muda e continua profundamente humana.**

### **O que ajuda?**

- Espaços seguros e sem julgamentos para conversar
- Diálogo intergeracional
- Educação inclusiva para profissionais de saúde
- Melhores condições de trabalho na área dos cuidados
- Informação e recursos acessíveis
- Abertura cultural a diversas formas de sexualidade e género