

A sexualidade de mulheres mais velhas

Heloisa Junqueira Fleury¹, Carmita Helena Najjar Abdo^{II}

Programa de Estudos em Sexualidade (ProSex) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo (SP), Brasil

RESUMO

A população mundial tem vivido mais e deve manter uma boa saúde durante o processo de envelhecimento. Idosos expressam o desejo de preservar a vida sexual ativa, porém, mesmo com evidências de que o bem-estar sexual desempenha papel importante no sucesso dessa etapa de vida, os elementos facilitadores dessa condição têm sido pouco estudados. A diminuição e a interrupção dessa atividade entre as mulheres estão associadas à presença de disfunção erétil e/ou adoecimento do parceiro, entre outros fatores. Considerando a importância da satisfação sexual de mulheres em processo de envelhecimento, esse texto tem como objetivo discutir os elementos facilitadores dessa satisfação, na população idosa, visto que a manutenção da satisfação sexual é um forte preditor do envelhecimento saudável, assim como a atividade social e a saúde geral. Os estereótipos sociais, os preconceitos de familiares e pessoas com quem convivem, a falta de privacidade e a crença de que a viuvez encerra a vida sexual são algumas das barreiras à expressão do desejo sexual dessas mulheres. A maioria das mulheres mais velhas gostariam de permanecer sexualmente ativas, inclusive aquelas sem parceria. Por isso, os profissionais de saúde precisam estar conscientes da importância de novas referências sobre a sexualidade das mulheres em qualquer fase da vida. A diversidade de possibilidades de função e desempenho sexual ao longo do envelhecimento deve ser discutida para incentivá-las a serem sexualmente ativas e fortalecerem a resposta aos estímulos sexuais.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde sexual, envelhecimento, saúde do idoso, casamento, viuvez

INTRODUÇÃO

A população mundial tem vivido mais e deve manter uma boa saúde durante o processo de envelhecimento, para desfrutar de qualidade de vida. Idosos expressam o desejo de preservar a vida sexual ativa,¹ porém, mesmo com evidências

de que o bem-estar sexual desempenha papel importante no sucesso dessa etapa de vida, os elementos facilitadores dessa condição têm sido pouco estudados.²

Observa-se interesse crescente na vida sexual pelos mais velhos, com maior ênfase na atividade sexual com parceria,³ embora haja inúmeros impedimentos para esse tipo de atividade,

^IPsicóloga, mestre em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), São Paulo (SP), Brasil.

^{II}<https://orcid.org/0000-0001-5084-8390>

^{II}Psiquiatra, professora da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), São Paulo (SP), Brasil. Coordenadora do Programa de Estudos em Sexualidade (ProSex) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP, São Paulo (SP), Brasil.

^{II}<https://orcid.org/0000-0002-6312-8306>

Editor responsável por esta seção:

Carmita Helena Najjar Abdo. Psiquiatra, professora da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), São Paulo (SP), Brasil. Coordenadora do Programa de Estudos em Sexualidade (ProSex) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP, São Paulo (SP), Brasil.

Contribuição dos autores: Fleury HJ: pesquisa e redação do manuscrito; Abdo CHN: análise dos dados coletados e revisão do texto. Ambas as autoras contribuíram ativamente para a discussão dos resultados do estudo e ambas revisaram e aprovaram a versão final do trabalho para publicação.

Endereço para correspondência:

Heloisa Junqueira Fleury

R. Sergipe, 401 — conjunto 309 — São Paulo (SP) — CEP 01243-001

Tel. (11) 3256-9928 — Cel. (11) 9707-07871 — E-mail: hjfleury@uol.com.br

Fonte de fomento: nenhuma declarada. Conflito de interesse: nenhum.

Entrada: 31 de maio de 2022. Data da última modificação: 2 de junho de 2022. Aceite: 2 de junho de 2022

como a morte ou o agravamento da saúde e da função sexual de um dos parceiros, por exemplo.⁴ Essa constatação tem estimulado novos estudos, desta feita sobre a atividade sexual solitária, que pode ser satisfatória e representar a superação de circunstâncias usuais na população que envelhece.⁵

Uma pesquisa com 185 mulheres entre 55 e 79 anos, utilizando os critérios do Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – 5ª edição (DSM-5), identificou a prevalência de sofrimento associado à atividade sexual em 14,1% das mulheres, disfunção sexual em 16,2%, dificuldades em 33,3% e preocupações sexuais em 35,1%.⁶

Apesar de a atividade sexual de mulheres mais velhas ainda ser pouco conhecida, já se sabe que a manutenção dessa atividade e o desejo por afeto e intimidade permanecem por toda a vida. Observa-se uma associação entre frequência sexual anterior e o interesse do parceiro pela atividade sexual. A diminuição e a interrupção dessa atividade entre as mulheres estão associadas à presença de disfunção erétil e/ou adoecimento do parceiro, entre outros fatores.³

Tanto para elas como para mulheres mais jovens, há evidências de que a masturbação está relacionada a orgasmos mais consistentes em comparação à atividade sexual com parceria.^{7,8}

Considerando a importância da satisfação sexual de mulheres em processo de envelhecimento, esse texto tem como objetivo discutir os elementos facilitadores dessa satisfação, na população idosa.

BEM-ESTAR SEXUAL EM IDOSOS

A atividade sexual com parceria é um componente importante do bem-estar e contribui para a saúde física, emocional e cognitiva. Porém, entre os idosos, há muita variação no interesse sexual, caracterizado pela motivação em buscar sexo com uma parceria e a disposição para essa atividade quando convidado. Num levantamento com uma população de 953 casais, os mais interessados eram os que tinham percepção positiva da relação conjugal, apresentavam personalidade mais aberta, faziam parte de ampla rede familiar e estavam com melhor saúde física. Esse estudo não encontrou associação com as características do parceiro.⁹

Uma pesquisa qualitativa com homens entre 50 e 75 anos identificou três significados principais da atividade sexual nessa etapa da vida: confirmação do vínculo com a parceria pela ameaça de solidão decorrente da inatividade sexual; continuidade do prazer sexual, com aflição e crenças negativas sobre o envelhecimento frente ao risco de perda; e autopercepção de juventude, com o risco de perceber-se envelhecido na ausência de interesse sexual. De um modo geral, a continuidade da vida sexual desempenhava o papel de aliviar as marcas do envelhecimento.¹⁰

A análise de conteúdo de entrevistas com 136 adultos, cuja média etária era 71,6 anos, indicou nove temas relacionados ao bem-estar sexual: boa saúde, demonstrações de amor, atividades conjuntas não sexuais, bem-estar geral e qualidade de vida, apoio de parceiros, autoimagem positiva, ser independente e ativo, compatibilidade sexual e masturbação.³ Também revelou a influência cultural desses fatores, com diferenças importantes entre os portugueses e os eslovenos. Os idosos portugueses associavam o bem-estar sexual à boa saúde e às demonstrações de amor, enquanto os idosos eslovenos valorizavam atividades não sexuais com os parceiros, o bem-estar geral e a qualidade de vida.³

FATORES FACILITADORES DO DESEMPENHO SEXUAL EM MULHERES IDOSAS

A manutenção da satisfação sexual é um forte preditor do envelhecimento saudável, assim como a atividade social e a saúde geral.¹¹

A função sexual tende a ser melhor em mulheres que tiveram menos parceiros sexuais do sexo masculino ($\beta = -0,22$), apresentaram melhor atitude em relação ao sexo ($\beta = 0,25$), atribuíram maior importância ao sexo ao longo da vida ($\beta = 0,31$), vivenciaram maior nível de excitação sexual ($\beta = 0,34$) e foram sexualmente ativas ($\beta = 0,39$).⁶

Uma revisão envolvendo 2.603 participantes de sete países, sendo a maioria mulheres, identificou vários fatores fisiológicos e psicológicos que podem influenciar o comportamento sexual de idosos, como a presença de disfunções (disfunção erétil) e menopausa, crenças espirituais e fatores culturais que transmitem a ideia de que o papel das mulheres é proporcionar prazer sexual aos homens.¹²

Os estereótipos sociais, os preconceitos de familiares e pessoas com quem convivem, a falta de privacidade e a crença de que a viuvez encerra a vida sexual são algumas das barreiras à expressão do desejo sexual dessas mulheres.¹

Com o envelhecimento, a atividade e os pensamentos sexuais diminuem, mas não o interesse em manter relações mais íntimas, mesmo não tendo uma parceria.¹³ Esses dados foram confirmados, comparando uma amostra de idosos com uma amostra de jovens entre 22 e 36 anos. Nessa comparação, observou-se que os mais jovens apresentavam intimidade ligeiramente maior.¹³

Por outro lado, um estudo com mulheres polonesas, entre 65 e 82 anos de idade, identificou padrões de distanciamento da vida sexual que pareceram refletir roteiros culturais baseados em antigas crenças sobre o papel das mulheres na sociedade, segundo as quais a fidelidade a um parceiro continua sendo imperativa e a felicidade só é possível no casamento.¹⁴

Em mulheres mais velhas, podem ser identificadas cinco dimensões da saúde sexual: intimidade física, proximidade emocional durante o sexo, compatibilidade sexual, satisfação sexual e sofrimento relacionado aos problemas de função sexual.¹⁵

Quanto ao período da menopausa, um estudo qualitativo explorou a perspectiva das mulheres sobre seu funcionamento sexual. Envolveu 24.305 mulheres com 64 anos de idade em média (65% com parceiro e 22,5% sexualmente ativas) e identificou quatro temas interrelacionados: disponibilidade dos parceiros, saúde física e sexual, bem-estar mental e relações interpessoais. Além da inatividade sexual causada pela ausência de parceiro, foi identificado o comprometimento da saúde e a disfunção sexual do parceiro, a saúde física da mulher, sintomas relacionados à menopausa e medicações com repercussão negativa sobre a atividade sexual.¹⁶

CONCLUSÕES

Essa coletânea de artigos conclui que a maioria das mulheres mais velhas gostariam de permanecer sexualmente ativas, inclusive aquelas sem parceria. Para isso, os profissionais de saúde devem estar conscientes da importância de novas referências sobre a sexualidade das mulheres em qualquer fase da vida, visando superar as comorbidades e/ou a ausência dos parceiros.

Ter um parceiro íntimo e uma boa saúde física são fatores fundamentais para a continuidade da atividade e da satisfação sexual.

A diversidade de possibilidades de função e desempenho sexual ao longo do envelhecimento deve ser discutida para incentivar as mulheres a serem sexualmente ativas e fortalecer a resposta aos estímulos sexuais.

REFERÊNCIAS

1. Torres Mencía S, Rodríguez-Martín B. Percepciones de la sexualidad en personas mayores: una revisión sistemática de estudios cualitativos [Perceptions of sexuality in older people: a systematic review of qualitative studies]. *Rev Esp Salud Publica*. 2019;93:e201909059. Spanish. PMID: 31482865.
2. von Humboldt S, Ribeiro-Gonçalves JA, Costa A. et al. Sexual Well-Being in Older Adults: a Qualitative Study with Older Adults from Portugal and Slovenia. *Sex Res Social Policy*. 2022. <https://doi.org/10.1007/s13178-022-00709-8>.
3. Bell S, Reissing ED, Henry LA, VanZuylen H. Sexual activity after 60: A systematic review of associated factors. *Sex Med Rev*. 2017;5(1):52-80. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2016.03.001>.
4. Fischer N, Træen B, Hald GM. Predicting partnered sexual activity among older adults in four European countries: The role of attitudes, health, and relationship factors. *Sex Relation Ther*. 2021;36(1):3-21. <https://doi.org/10.1080/14681994.2018.1468560>.
5. Hinchliff S, Tetley J, Lee D, Nazroo J. Older adults' experiences of sexual difficulties: Qualitative findings from the English Longitudinal Study on Ageing (ELSA). *J Sex Res*. 2018;55(2):152-63. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1269308>.
6. Nowosielski K. Predictors of Sexual Function and Performance in Young- and Middle-Old Women. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(7):4207. PMID: 35409888; <https://doi.org/10.3390/ijerph19074207>.
7. Dekker A, Schmidt G. Patterns of masturbatory Behaviour: Changes between the sixties and the nineties. *J Psychol Human Sex*. 2003;14(2-3):35-48. https://doi.org/10.1300/J056v14n02_04.
8. Howard JR, O'Neill S, Travers C. Factors affecting sexuality in older Australian women: Sexual interest, sexual arousal, relationships and sexual distress in older Australian women. *Climacteric*. 2006;9(5):355-67. <https://doi.org/10.1080/13697130600961870>.
9. Iveniuk J, Waite LJ. The psychosocial sources of sexual interest in older couples. *J Soc Pers Relat*. 2018;35(4):615-31. <https://doi.org/10.1177/0265407517754148>.
10. Ševčíková A, Sedláková T. The Role of Sexual Activity from the Perspective of Older Adults: A Qualitative Study. *Arch Sex Behav*. 2022;49(2):969-81. PMID: 32026220; <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01617-6>.
11. Štulhofer A, Hinchliff S, Jurin T, Hald GM, Træen B. Successful Aging and Changes in Sexual Interest and Enjoyment Among Older European Men and Women. *J Sex Med*. 2018;15(1):1393-402. PMID: 30245024; <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2018.08.011>.
12. Ricoy-Cano AJ, Obrero-Gaitán E, Caravaca-Sánchez F, Fuente-Robles YM. Factors Conditioning Sexual Behavior in Older Adults: A Systematic Review of Qualitative Studies. *J Clin Med*. 2020;9(6):1716. PMID: 32503157; <https://doi.org/10.3390/jcm9061716>.
13. Kolodziejczak K, Rosada A, Drewelies J, et al. Sexual activity, sexual thoughts, and intimacy among older adults: Links with physical health and psychosocial resources for successful aging. *Psychol Aging*. 2019;34(3):389-404. PMID: 31070402; <https://doi.org/10.1037/pag0000347>.
14. Gore-Gorszewska G. 'Why would I want sex now?' A qualitative study on older women's affirmative narratives on sexual inactivity in later life. *Ageing Soc*. 2021;1-25. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21001690>.
15. Štulhofer A, Jurin T, Graham C, Janssen E, Træen B. Correction to: Emotional intimacy and sexual well-being in aging European couples: a cross-cultural mediation analysis. *Eur J Ageing*. 2020;17(2):139-50. PMID: 32549869; <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00568-5>. Erratum for: *Eur J Ageing*. 2019;17(1):43-54.
16. Harder H, Starkings RML, Fallowfield LJ, et al. Sexual functioning in 4,418 postmenopausal women participating in UKTOCS: A qualitative free-text analysis. *Menopause*. 2019;26(10):1100-1009. PMID: 31290761; <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001377>.