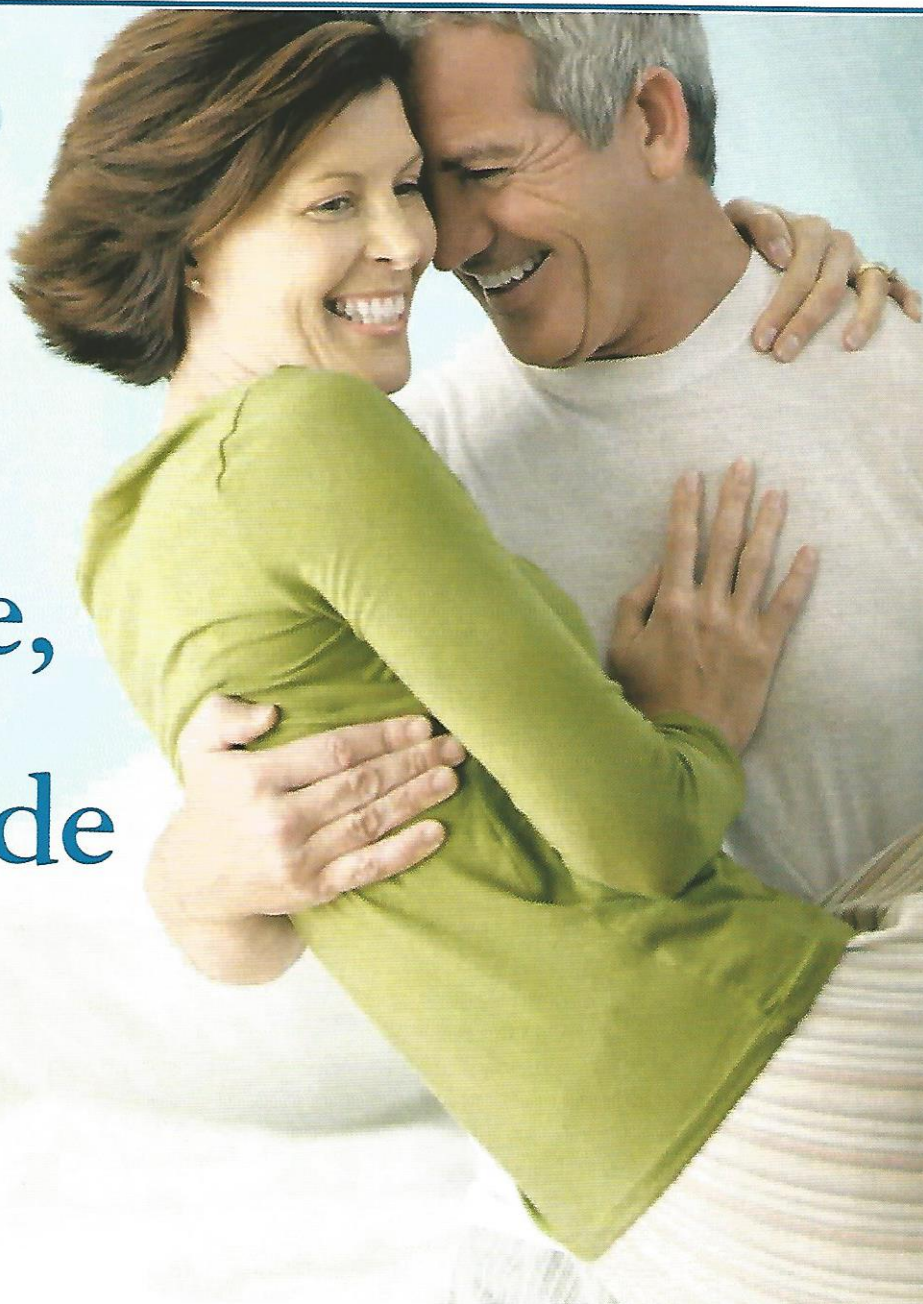


Love

O fim do estigma dos 40 anos...

Sociedade, género e sexualidade



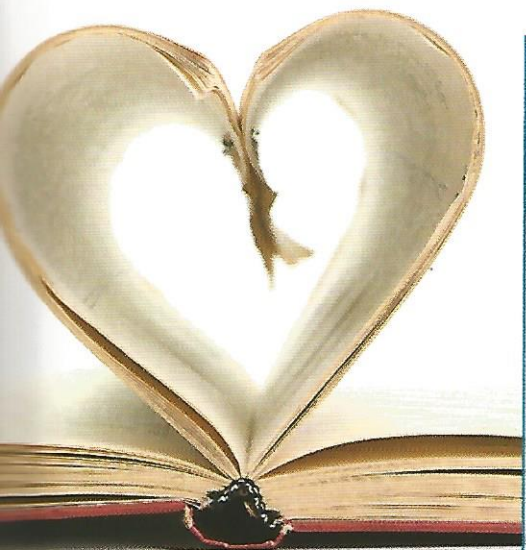
Os 40 anos representam uma viragem na vida de qualquer pessoa, em especial, na vida das mulheres. Até há pouco tempo, as concepções que se faziam desta idade eram, maioritariamente, negativas e castradoras. Os 40 anos representavam o fim da vida sexual, o início da decadência em termos físicos, a aproximação da saída dos filhos de casa (perspectiva de velhice) e, mais importante do que tudo isto, o pensamento de que a beleza da vida e a feminilidade tinham chegado ao fim.

Em termos psicológicos estas noções são extremamente destrutivas e transferem para as mulheres uma grande carga emocional negativa que, na maior parte dos casos, é a grande motivadora dessas mudanças, e não, propriamente, as mudanças características desta idade.

O poder da sociedade

Perante esta situação, a sociedade percebeu a urgência de libertar as mulheres do estigma dos 40 anos. Em termos de imagem, são inúmeras as mensagens e os locais que aliciam as mulheres a cuidarem da sua forma física e da sua imagem. Em diversas formas de comunicação social começou a falar-se

deste tema, focando os benefícios que se podem tirar nesta idade, fomentando um olhar muito mais positivo e optimista. As próprias mulheres começam a ter um papel mais activo na afirmação da sua feminilidade e sensualidade, assumindo discursos muito mais sexualizados e afirmativos. Não é por acaso que, com frequência, ouvimos dizer que 'os 40 anos



são os novos 30'.

Em relação aos homens, os 40 anos nunca foram uma ameaça à sua masculinidade nem competência física.

Tradicionalmente, a maior parte das mulheres prefere homens mais velhos, pela maturidade, pela segurança, pela experiência e pelo 'charme' que tanto apreciam e que os padrões educacionais lhes transmitiram.

O lugar da sexualidade feminina

Hoje em dia, cada vez mais, **há a preocupação em dar existência e significado à sexualidade nas mulheres.** Muitos dos problemas que existem a este nível não são apenas na fase dos 40 anos. A grande generalidade das mulheres cresce a não ser 'habituada' a dar valor à sua sexualidade e à expressão da mesma. A sexualidade não começa no sexo, a sexualidade é algo que evolui e se transforma ao longo da vida, enquanto o sexo aprende-se.

Considero que a sexualidade feminina está numa fase activa de afirmação e de procura do seu reconhecimento. Os séculos XVIII, XIX e XX foram determinantes para a afirmação das desigualdades entre homens e mulheres e para a anulação da sexualidade feminina. Nestes períodos, o prazer era da exclusividade dos homens, assim como as próprias mulheres tinham um papel instrumentalizado e claramente, desigualitário em relação ao género masculino, logo, no pensamento da sociedade desta altura, **a sexualidade feminina era reduzida a servir os homens e procriar.** Contudo, há centenas de anos atrás, as

O género

A mudança dos discursos sobre os 40 anos não promove apenas o vivenciar desta fase de uma forma mais assertiva e satisfatória para as mulheres, promove também uma maior igualdade entre os géneros (feminino e masculino). As mulheres sentindo-se mais capazes e mais confiantes, assumem papéis mais activos e tornam-se mais exigentes quanto ao lugar e papel que querem assumir nos diversos contextos em que participam. Na maior parte dos casos, este poder ajuda-as, ainda mais, a fomentar as suas competências de sedução e atractividade no que toca ao sexo oposto (no caso das heterossexuais) e a adaptarem-se melhor às mudanças a que estão sujeitas. **No âmbito da sexualidade, vários estudos mostram que é nesta idade que as mulheres atingem maior confiança sexual** em consequência da libertação de tabus, medos, inseguranças e desconhecimentos que as bloqueavam para viver de forma mais prazerosa neste campo. Naturalmente, estas mudanças vão mudar consideravelmente a forma como se relacionam com o parceiro sexual.

Apesar das mudanças físicas, hormonais e psicológicas que são inegáveis, considero que a vertente psicológica se sobrepõe à vertente física, e a libertação que ocorre na fase dos 40 anos na generalidade das mulheres actuais (nem sempre foi assim), são a chave para cada vez mais ouvirmos discursos positivos sobre esta temática. Ressalvo, porém, que nem todas as mulheres conseguem reajustar-se positivamente às mudanças a que estão sujeitas; o meio onde estão inseridas, o parceiro, os valores familiares, o nível de independência financeira, a personalidade, a capacidade de resiliência, entre outros factores, tornam este processo singular e idiossincrático.

mulheres já tiveram papéis mais importantes do que os homens e a sexualidade era vivida com menos condicionalismos e normas do que hoje em dia observamos.

Um dos principais problemas associados à sexualidade feminina prende-se com o erotismo. os, o prazer era da exclusividade dos homens, assim como



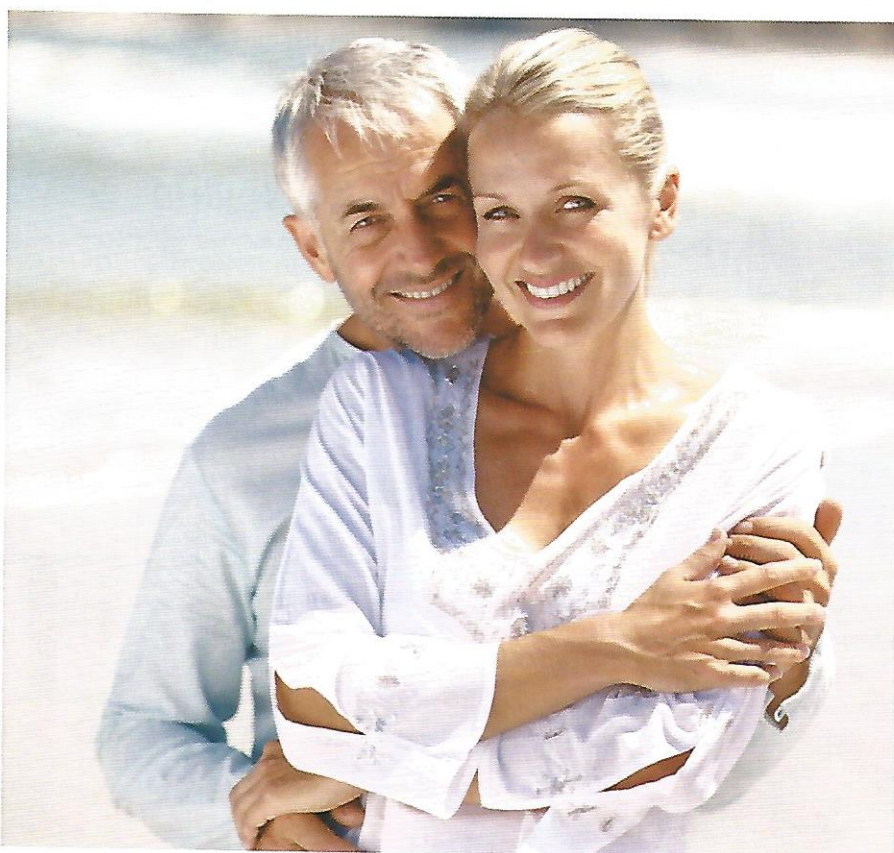
as próprias mulheres tinham um papel instrumentalizado e, claramente, desigual em relação ao género masculino, logo, no pensamento da sociedade desta altura, a **sexualidade feminina era reduzida a servir os homens e procriar**. Contudo, há centenas de anos atrás, as mulheres já tiveram papéis mais importantes do que os homens e a sexualidade era vivida com menos condicionalismos e normas

do que hoje em dia observamos.

Um dos principais problemas associados à sexualidade feminina prende-se com o erotismo. Quando falamos em sexualidade, esquecemos muitas vezes de dar o devido valor a este conceito, sendo este um dos principais elementos inerentes à sexualidade. Não é um conceito fácil de definir e muito menos conhecer, sendo que também ele segue

normas e padrões sociais da cultura vigente, mas cada indivíduo desenvolve padrões individuais acerca do que para si se constitui como factores eróticos. **Os homens apresentam um erotismo que enfatiza o visual e partes do corpo feminino, as mulheres valorizam um erotismo mais táctil**, considerando a pele a maior zona erógena. O erotismo masculino é mais visual, mais genital; o feminino, mais táctil, muscular, auditivo, mais ligado aos odores e à pele.

Socialmente, o erotismo está muito mais direccionado para os homens do que para as mulheres, os estímulos estão por todo o lado e este facto constitui-se como uma mensagem que é dirigida às mulheres – são seres desprovidos do erotismo. Esta mensagem está implicada na quantidade de mulheres que têm dificuldades em ter prazer sexual e em viverem a sexualidade de forma prazerosa. Um dos pontos fundamentais a trabalhar com as mulheres que têm problemas na sua sexualidade é explorarmos o campo do erotismo e fomentarmos o conhecimento a esse nível. **Z**



Telma Pinto Loureiro

Psicóloga