

118 bem-estar
sexo



A loucura dos 40

Sabia que após os 40 anos a qualidade do sexo melhora significativamente? Os especialistas garantem que com a informação correta, confiança, criatividade e sentido de humor, nunca é tarde para aprender novos truques.

por **Filipa Basílio da Silva**

uvi dizer que depois dos 40 anos já não se faz sexo”, disse Miley Cyrus, a cantora de *Wrecking Ball*, no programa matutino *The Today Show* da

NBC. De facto, embora haja cada vez mais informação disponível sobre a sexualidade ao longo da vida, parece ainda subsistir nas sociedades ocidentais uma espécie de estigma associado à expressão sexual na meia-idade: que deve diminuir de intensidade ou até desaparecer. Enquanto os homens gozam de comparações com o vinho, que vai ficando melhor com o passar do tempo, as mulheres são associadas a um poço que vai secando. Esta realidade é confirmada por três psicólogas, Cláudia Almeida, M. Joana Almeida e Telma Pinto Loureiro, psicóloga clínica e especialista na área do amor e dos relacionamentos no gabinete Sentimental Mood, que explica: “O direito à igualdade sexual ainda não está plenamente adquirido.” Para sabermos o que é que deve e pode ser feito para alterar a mentalidade vigente, reunimos os conselhos de especialistas e os testemunhos de leitoras da Saber Viver.

Desmascarar preconceitos

No sentido de evitar situações embaraçosas, como a da jovem cantora norte-americana, “a informação sobre sexualidade deve ser abordada desde cedo”, avança Cláudia Almeida, psicóloga clínica especializada em Sexologia Clínica da Oficina de Psicologia. E não apenas os pontos positivos ou superficiais. Que o sexo é uma excelente fonte de prazer,

que estimula a intimidade entre duas pessoas, que é um ótimo sonífero e um bom libertador de *stress*, isso a literatura, o cinema, a televisão e a música exacerbam ao ponto de deturpar a realidade. Mas apenas no que toca às faixas etárias dos 20 e 30 anos, porque aos 40 as representações da sexualidade feminina são escassas. Entre as poucas personagens femininas na meia-idade que não encaixam no imaginário popular, merece a pena lembrar a personagem Samantha Jones que a atriz Kim Cattrall encarnou na série televisiva *Sexo e a Cidade*. A vida

Aos 40 anos, a mulher já experimentou e praticou o suficiente para não estar preocupada com o seu desempenho sexual

glamorosa e rica que levava no programa não é representativa daquela da grande maioria das mulheres portuguesas na casa dos 40 anos, exceto em dois aspetos: Samantha Jones é desinibida e sabe o que quer (na cama e fora dela). Este último ponto foi bastante controverso quando a série estreou no final dos anos 90, e até a atriz teve dúvidas sobre se conseguiria representar uma mulher na meia-idade sexualizada. No entanto, numa entrevista ao jornal britânico *Metro*, Cattrall admitiu que este papel lhe deu mais confiança e ajudou-a a arriscar mais.

O auge da vida sexual

Aos 40 anos, a mulher já experimentou e praticou o suficiente para não estar preocupada com o seu desempenho sexual, nem com o do seu parceiro. “Percebemos que quando estamos na cama com alguém é muito mais do que só dois corpos”, declara Cristina Santos, 44 anos. Nesta fase da vida a mulher sabe como obter prazer, e atingir o orgasmo deixa de ser o objetivo principal. “Tudo parece mais ‘vivo’: o toque, as sensações, a entrega, o prazer, a forma como ‘estamos’”, explica Cristina Santos. Por outro lado, “os orgasmos das mulheres têm um carácter aprendido, precisam de experiência e treino”, adianta M. Joana Almeida, psicóloga clínica e sexóloga na Clínica Egomed. As mulheres sentem-se mais à vontade para explorar, e os jogos de sedução, as fantasias e outros estímulos adquirem um novo interesse – afinal, brincar também faz bem aos adultos. A atração física já não está acorrentada a conceitos de beleza inatingíveis, e a mulher descobre que é desejada por ser como é. “Sentimo-nos *sexys* mesmo se estivermos de pijama de flanela”, ilustra Leonor Correia, 45 anos. E, de acordo com a psicóloga Cláudia Almeida, estes testemunhos são apoiados por estudos como o que foi publicado no *British Journal of Urology*, que mostrou que as mulheres na meia-idade têm uma vida sexual melhor do que aos 20 e 30 anos. Segundo esta investigação, que reuniu respostas de 587 norte-americanas, as mulheres com mais de 40 anos são mais ativas sexualmente e atingem o orgasmo com maior frequência. A forma como se experiencia o sexo é melhor nesta faixa etária porque “as mulheres encontram-se, muitas vezes, com uma situação financeira mais ou menos

AUTOEROTISMO

“Com o conhecimento que se vai obtendo acerca do próprio corpo, a atividade sexual torna-se mais prazerosa”, explica a psicóloga Cláudia Almeida. Tendencialmente solitária, a masturbação pode ser, no entanto, um ato acompanhado. Basta que nenhum dos membros do casal se sintam constrangido, para se tornar num ato de descoberta a dois. Theodoor van de Velde, um

ginecologista holandês, relata que o médico da corte real de Habsburgo terá sugerido à Imperatriz Maria Teresa (século XVIII) que “a vulva de sua mais sagrada majestade seja titilada durante algum tempo antes do ato sexual”, para se libertar e assim ter maiores probabilidades de engravidar. O conselho resultou tão bem que a Imperatriz teve 16 filhos. De qualquer modo, há pessoas

que não se sentem confortáveis a masturbarem-se à frente dos seus parceiros, pelo que a psicóloga M. Joana Almeida deixa um alerta: “a masturbação não deve ser considerada competição com a vida (sexual) de casal”. Além de que podemos ter orgasmos através de uma série de estímulos, que não têm de envolver os genitais. Nos anos 40, o fundador do Instituto de Pesquisa sobre Sexo na

Universidade de Indiana (EUA), Alfred Kinsey, entrevistou uma mulher que conseguia atingir o orgasmo friccionando as sobrancelhas. Na literatura da especialidade também há registo de uma mulher que tinha orgasmos sempre que lavava os dentes. Outro estudo, da Universidade de Rutgers (EUA), descreve o caso de uma mulher que conseguia atingir o orgasmo com o pensamento.

estável e aproveitam para cuidar da saúde e da aparência física”, esclarece Cláudia Almeida. A psicóloga acrescenta que praticar desporto ajuda à resposta sexual feminina, pois “estimula a produção de hormonas, como a adrenalina, a testosterona, o estradiol, as endorfinas e a serotonina”. Telma Pinto Loureiro vai mais longe, afirmando que o exercício físico “é também uma forma de afirmação feminina, que contrasta com a posição passiva que as mulheres tinham na vida e na cama até há alguns anos”. Efetivamente, parte do segredo por detrás da plena satisfação entre os lençóis é a qualidade de vida que se tem fora deles.

Fatores internos e externos

Os benefícios que a experiência e o conhecimento trazem com o passar dos anos são substanciais, e, assegura Telma Pinto Loureiro, “psicologicamente ocorrem mudanças significativas”. Existem vários aspetos que contribuem para que a mulher desfrute mais do sexo, como a estabilidade emocional, a saúde física, a situação socioeconómica e a vida social. Ao nível fisiológico é importante não esquecer que é na meia-idade que normalmente a mulher atravessa a menopausa, um período em que se verificam alterações dos níveis hormonais (principalmente redução do estrogénio) que, por sua vez, desestabilizam o organismo e o humor. Conquanto seja um momento “de readaptação e de crescimento”, como comenta a psicóloga M. Joana Almeida, isso não significa que a vida sexual sofra obrigatoriamente alterações, pois uma pessoa que encare o envelhecimento com naturalidade “adapta-se mais facilmente”. O homem passa também por um processo de envelhecimento, podendo verificar-se a diminuição da testosterona e uma maior dificuldade em conseguir uma ereção, devido a fatores como o álcool, o tabaco e a ansiedade. Conforme explica Telma Pinto Loureiro, “não é por acaso que a sexualidade masculina é abordada sobretudo pela perspetiva biomédica, e a feminina da perspetiva psicológica”.

A importância da imagem

Celebrar o corpo que tem depois dos 40 anos é um dos principais obstáculos para haver total à-vontade no vale dos lençóis. “Quanto maior for a segurança e a confiança da mulher, maior será a sua entrega e o prazer”, Cláudia Almeida. Os padrões de



Brincadeiras adultas

► Tire o máximo de prazer das experiências sexuais, acrescentando um ingrediente mais inusitado ou divertido. Apologista dos brinquedos sexuais, a autora do livro *Ponto Quê? O Prazer no Feminino*, Vânia Beliz, afirma que estes podem ajudar a apimentar a relação, beneficiando a sexualidade tanto a nível individual, como com um parceiro. As opções são tantas que chegam a existir *sex shops* em cada esquina de bairros como o Soho em Londres, para dar resposta à procura. Até encontrar o(s) objecto(s) que a excitam mais, vá experimentando e aproveite para se conhecer ainda melhor, descobrindo novas sensações. Mas, como afirma a psicóloga M. Joana Almeida, “o erotismo não passa só pela compra de produtos”. Embora se deva cultivar o erotismo em qualquer momento de uma relação, o elemento da novidade pode ser decisivo para manter a ‘chama acesa’ entre casais que já estão juntos há muitos anos. Cada casal tem a sua dinâmica e deve tentar descobrir o que funciona melhor para ambos, seja brinquedos, brincadeiras eróticas a dois (como *role playing*), pornografia, ou simplesmente uma conversa picante que desperte os sentidos. Acima de tudo, a psicóloga Telma Pinto Loureiro aconselha a que “o desejo de um elemento seja percebido pelo parceiro”. Algo que Leonor Areias, 45 anos, subscreve cem por cento, pois na meia-idade as mulheres estão “mais descontraídas e receptivas a usar truques que aumentem as sensações para ambos”.

beleza sempre foram altos para cada época, mas, atualmente, as mulheres já não competem com a biologia. Imagens manipuladas atravessam-se à nossa frente em todo lado, criando expectativas inacessíveis. “O Photoshop mostra-nos corpos ideais e plastificados que levam muitas mulheres a aceitarem mal as mudanças que os anos lhes trazem”, avança a psicóloga M. Joana Almeida. O medo de envelhecer preocupa sobretudo as mulheres, que investem, desde jovens, em cosméticos destinados a adiarem os efeitos da idade. Contudo, ressalva Telma Pinto Loureiro, “existem muitas mulheres que aprendem a tirar partido do que essa fase lhes pode dar”. As noções de prazer e de intimidade sexual maturam com a idade e a vergonha deixa de ser um inibidor. Cristina Santos, 44 anos, descreve que “deixamos de reparar na celulite, nas mamas descaídas, nas estrias, para passar a concentrarmo-nos nas inúmeras formas de viver a sexualidade. Estamos mais concentradas no prazer e menos distraídas com coisas que, afinal, não têm importância”. A sexualidade torna-se mais gratificante porque a mulher passa a gostar mais de si mesma, está mais confiante, e sabe que a comunicação continua a ser importante para manter a relação com o seu parceiro sexual. “O sexo depois dos 40 baseia-se no que o outro é e não no que se idealiza que seja”, acrescenta Leonor Areias, 45 anos. Já não há lugar a tabus, e a linha de diálogo tem de estar sempre aberta. “A sexualidade deve ser vivenciada satisfatoriamente independente da idade”, segundo a psicóloga Cláudia Almeida.

Assim, aproveite para ir praticando, se ainda não entrou no grupo dos ‘entas’, ou dar asas à imaginação, se já chegou aos 40.