



Mulheres: menopausa e vida amorosa

Quando fomos convidadas para escrever sobre esse rico e vasto tema, a primeira questão que surgiu foi: quem são hoje as mulheres de 50?

Idade que corresponde a meio século, peso de um tempo no qual Chronos conta, sem dúvida nenhuma, sua passagem, às vezes com certa lentidão, e outras devastando tudo.

Freud percebia que as mudanças relativas ao desenvolvimento biológico interferem no equilíbrio psíquico, podendo produzir rupturas neuróticas em momentos específicos, como a puberdade e a menopausa.

A menopausa é um processo biológico que dita o encerramento de uma fase muito importante na vida da mulher, a fase reprodutiva; seu efeito psíquico é inegável, como a associação de seus sintomas ao envelhecimento. É momento de fragilidade, no qual mudanças de paradigmas são essenciais. Um momento em que a parte biológica insiste em suas mudanças, porém muitas vezes os pensamentos e os desejos não acompanham, e a imagem interna da pessoa briga com o que observa no espelho, ou no olhar do outro.

É bom lembrar que a sociedade contemporânea tem no mito da beleza e juventude quase eterna um grande ideal a ser alcançado, o que faz essas mulheres vivenciarem o momento da temporalidade como algo emblemático e doloroso.

As mídias apregoam o ganho quantitativo dos anos, e que em nome da beleza, ou seja, o não envelhecimento, quase tudo é permitido. Triste quadro nos é oferecido nos consultórios diante do impasse entre entender as questões da maturidade e fazer os lutos de uma juventude que tem o seu tempo esgotado. Existe um apelo dramático a um corpo quase mutilado de tantas intervenções e transformações, pois o espelho, e mais que tudo, o olhar do mundo, mostram aquilo que não se pode ver.

Pensando “psicanaliticamente”, relacionamos a fase de “perda da capacidade de reproduzir” como revivência da angústia de castração, quando ressurgem a inveja do pênis e o sentimento feminino de inferioridade.

Pensando nas mulheres de 50 anos ou mais, atenhamo-nos às interrogações do climatério, com as vicissitudes biológicas e psíquicas, mas é possível pensar a realidade ambiental/social. É uma faixa etária que sofreu profundas transformações no “ser mulher”. À dúvida básica de Freud - o que quer uma mulher? - acrescentou-se uma pergunta dirigida às mulheres - o que se espera de uma mulher?

Sendo uma geração de transição, do tempo no qual os papéis eram muito bem definidos (esperava-se que a mulher se tornasse mãe e cuidasse de sua casa), para um tempo das supermulheres, com múltiplas escolhas (trabalhos, decisões, vida sexual, manter-se jovem e atraente), seu papel ficou confuso. Aumentaram-se as possibilidades e com elas as exigências.

Então, voltando ao início das reflexões, percebemos por que são tão diferentes entre si as mulheres de 50 e mais, pois entre tantas possibilidades cada uma faz o seu caminho. E nesse momento da vida, de crise, de se repensar, as resoluções são diferentes. Em geral (não há regras), as mulheres com maior investimento narcísico na aparência experimentam maior dificuldade em aceitar as mudanças do tempo, querem viver a ilusão do “eternamente jovem” e

sofrem em inúmeros tratamentos estéticos.

Outras, com investimento maior no mundo externo (família, trabalho) tendem a ter maior satisfação com o que realizaram e conseguem elaborar melhor os lutos dessa fase.

Ter 50 anos ou mais é uma dádiva de sucessos, transformações, ganhos, entrada para a maturidade, possibilidade de reconciliação com os pais internos. Quem sabe o ingresso no papel de avó, momento que exige enormes mudanças de posição.

Como dizia o cantor Charles Aznavour: *Il faut savoir quitter la table: É preciso saber deixar a mesa.*

Sandra Kusminky
Dorli Kamkhagi

Por Vera Brandão e Beltrina Côrte, com colaboração de leitores do Portal

Este texto serviu de base para a equipe Portal fazer uma pesquisa informal, via internet. Primeiro, procuramos saber se havia alguma investigação no Pós em Gerontologia da PUC-SP que tratasse dessa temática. Encontramos a pesquisa de Carlos Alberto Moraes¹, defendida em 30/12/2003, a qual teve como objetivo compreender a percepção da sexualidade feminina no processo do envelhecimento e ver como esta se inter-relaciona com a vaidade, preconceito, fantasias sexuais, erotismo e amor.

O estudo foi realizado por meio da análise das falas de 15 mulheres entrevistadas, divididas em 5 grupos de 3 mulheres cada. Esses grupos foram classificados por faixas etárias, da 4ª à 8ª década. Partindo do pressuposto que o envelhecimento e a sexualidade são processos contínuos que se encontram relacionados às histórias e experiências de vidas individuais, não se pode reduzir sua compreensão somente ao biológico, foi o que o pesquisador considerou.

O trabalho de Carlos Alberto Moraes levou em conta o caráter sócio-político-cultural das experiências vividas, analisadas a partir da complexidade. A conclusão a que ele chegou foi que a percepção da sexualidade feminina no processo do envelhecimento trata-se, no conjunto, de reflexões ricas e instigantes que suscitam e enfrentam questões filosóficas e políticas mais amplas. Como as que se referem, por exemplo, à relação entre transformação, mudança e história, aos difíceis impasses em torno da diferença e da igualdade, ao papel efetivo desempenhado pelas posturas e ações de resistência, todas fundamentais para uma avaliação mais profunda e consequente das viabilidades e das direções possíveis das mudanças históricas.

¹ Já falecido.

Segundo, a pesquisa informal também foi feita com a extensa rede de contatos da equipe Portal, aos quais foram apresentadas as seguintes indagações: a) *A menopausa teve (ou tem) repercussão em sua vida amorosa? Se sim, o quê?* b) *Que impacto você imagina que terá em sua sexualidade quando estiver na menopausa?*

Consideramos interessante a diversidade etária das participantes e de respostas, indicando os muitos modos de viver essa fase crucial na vida feminina, ou sua perspectiva entre as mais jovens. E você, o que tem a dizer?

A menopausa teve (ou tem) repercussão na sua vida amorosa? Se sim, o quê?



Como faço reposição hormonal, não tive grandes problemas na relação com meu marido. No início foi difícil, não pela falta de desejo, mas porque meu humor e disposição estavam péssimos. Quando percebi fui logo ao meu ginecologista e aí tudo passou. Maria Clara, 62.

A menopausa foi uma das piores coisas da minha vida. Não suporto os calores, sabe, aquela sensação ruim que toma conta de você. A minha vida amorosa com meu marido já estava bem mais ou menos, então não sei dizer se o problema foi a menopausa ou se foi meu casamento. Na verdade, o sexo entre nós nunca foi assim, uma coisa forte. Acho que a menopausa só reforçou o que já não estava bem. Ana Maria, 57.

Para mim nada mudou. Continuo tendo os mesmos desejos de antes da menopausa. As mudanças que ocorreram na minha vida sexual têm muito mais a ver com minha maturidade na maneira como hoje seleciono pessoas e situações que poderão me trazer um prazer mais real, menos vulnerável. Clarice, 65.

Não. Cintia, 66.

Teve repercussão na vida sexual porque foi seguida de uma cirurgia de meu marido. Mas o amor, carinho e cumplicidade permanecem, e na velhice, até o fim, teremos uma vida amorosa plena. Stela, 64.



A menopausa teve, para mim, grande relevância, porque a partir de então as minhas crises de enxaqueca, tão fortes e desagradáveis, deixaram de existir. Como esse problema esteve presente durante décadas em minha vida, passei a ter, assim, uma sensação de liberdade e bem-estar, o que refletiu acentuadamente em minha vida amorosa. Tarsila, 59.

Posso dizer que fisicamente percebo algumas modificações: calores eventuais e vagina mais seca, ocasionando um desconforto no ato sexual. Liria, 51.

A menopausa tem sim repercussão em minha vida amorosa. Continuo ativa sexualmente, mas a questão hormonal criou situações nas quais os calores incomodam e por vezes repelem qualquer contato físico. Uma forte questão está relacionada à falta de lubrificação que surge como grande incômodo. Não utilizo qualquer reposição hormonal. Achilea, 54.

A vida amorosa de um casal não é feita apenas de sexo, mas de uma multidão de pequenas coisas que alimentam o amor. Nesse sentido, a menopausa não teve repercussão em nosso relacionamento. Quanto à sexualidade... Francamente, não sei dizer. Foi há tanto tempo! Acho que se tivesse tido algum impacto, eu me lembraria. Maria, 86.

Apesar de estar longe da menopausa há anos, lembro-me bem que nada mudou por muito tempo; só comecei a sentir alguma indiferença quanto a sexo poucos anos atrás. Tenho agora 70 anos. Porém, também depende do parceiro e da relação afetiva, desejo de estar junto e identificação. Aí, realmente, o sexo é uma decorrência, e como digo, quando tudo vai bem, nada a ver com menopausa. L. 70

Tenho 61 anos e entrei na menopausa com 48 anos. Na época não tive nenhuma alteração de comportamento e nenhuma oscilação emocional, diferentes das crises existenciais que já faziam parte de meu 'self'. Estava separada há muito tempo, e continuo até hoje, e ao entrar na menopausa não houve nenhuma dificuldade de ordem afetiva e/ou sexual. Na época fazia um tratamento com medicina quântica, e estava na plenitude de minha atividade profissional. Talvez isso tenha me ajudado muito a me manter no equilíbrio. Senti um baque agora, aos 60 anos, quando deixei de desenvolver as minhas atividades principais (aposentadoria) com os filhos já criados, embora tenha o plano B. Para mim essa foi a verdadeira menopausa. Lia, 61.

Entre na menopausa aos 45, e a única alteração é a maior dificuldade para emagrecer. Dados não mencionados.

A menopausa teve repercussão em minha vida amorosa, na medida em que o risco de ficar grávida deixou de existir. Assim, hoje eu e meu marido ficamos mais livres e mais espontâneos. Rosália, 57.

A menopausa não teve e nem tem nenhuma repercussão na minha vida amorosa. Sempre ouvi que com a chegada da menopausa vinham os calorões e outros sintomas mais. Como sou do contra, e considerando que somos indivíduos únicos e singulares, achei que não teria esses sintomas e que encararia essa fase da minha vida como a transposição de mais um ciclo biológico. Apenas fiquei mais vaidosa. Diva, 62.

Não, de jeito nenhum, não mudou nada. Tudo é um mito, da cabeça das pessoas. Fiz ainda histerectomia, e continuo tendo os mesmos prazeres. Filó, 59.

Não, na vida amorosa não, mas com a idade tenho menos desejo de ter relações sexuais, a forma de carinho é diferente, mas continua sendo muito bom ter um parceiro. Há muito mais cumplicidade e compreensão. Antônia, 57.

Sim. Em relação à sexualidade, a libido diminuiu e as relações sexuais têm sido menos frequentes. Entretanto, acho que estou mais próxima do meu companheiro, fazemos mais coisas juntos, como sentar para ler e conversar. Maria Cecília, 55.

Não. Paula, 66.

Entrei na menopausa aos 48 anos, o sintoma foi alteração no sono, e quando completei 60 anos vieram os calores. Já fiz muitos tratamentos, mas continua o mal-estar. Alice, 60.



Sim, a menopausa trouxe grandes mudanças na minha vida sexual. Do ponto de vista físico trouxe problemas como ressecamento de pele, inclusive na vulva e vagina, o que causa dores na relação sexual, principalmente se utilizamos camisinha. Mais dificuldades com sono, mais cansaço e indisposição, portanto menos disposição para o sexo. Quanto à questão da libido houve uma significativa alteração, menos libido, menos desejo, menor quantidade de relação, porém não alterou o prazer/orgasmo. Porém, mudanças na vida sexual não significam mudanças na vida amorosa, há sublimação, buscamos novos interesses em comum, menos sexo, mais companheirismo, mais conversas, e dançar traz um prazer imenso, nessa idade dá até para substituir um bom orgasmo. Mudança na vida sexual não significa a morte do amor e da vida amorosa, pode ser a metamorfose da relação, do fogo da paixão para a segurança do amor. Borboleta (símbolo da metamorfose), 59 anos e 10 meses, menopausada há 5 anos, 20 anos de união estável.

Tenho quase 48 anos e entrei no climatério aos 43, aos 45 já plenamente na menopausa passei a fazer reposição hormonal devido as insônias e aos grandes mau humores, e logo me estabilizei. Sei q estou na 'entre faixa' das suas questões = menor de 50 mas, já na menopausa ...

Achei curiosas as perguntas: para maiores de 50 pergunta-se sobre o impacto na vida amorosa e para menores de 50 sobre a sexualidade...

Bem, para mim esse período de transição teve grande impacto na vida sexual, passei mais de um ano com pouquíssimo interesse em meu parceiro, nossa frequência sexual caiu muitíssimo, ficávamos mais de 1 mês sem transar e junto com isso um distanciamento amoroso/afetivo também.

Eu sem paciência e muito crítica com ele, e ele sem escuta para minhas questões. Claro, soma-se a isso 20 anos de casamento e 3 filhos... mas hoje, após inclusive terapia de casal, percebo que com menos expectativas colocados no outro temos uma vida mais realista, com encontros sexuais regulares, muito mais intensos e satisfatórios, apesar de serem em menor frequência.

Antes de entrar na menopausa nunca havia especulado sobre essas questões... M.A.P, 48.

Que impacto você imagina que terá em sua sexualidade quando estiver na menopausa?

É a primeira vez que paro para pensar nisso. Penso que de início será uma fase com percepção de um corpo diferente, como quando fui adolescente, mas que após um tempo deverá ocorrer uma acomodação/adaptação sobre a percepção desse corpo. A sexualidade continuará se desenvolvendo se me sentir bem comigo mesma e se continuar o diálogo com o meu parceiro. G.B.G, 37.

Não descarto os sintomas frequentes, como ressecamento ou calores, mas acho que sexo é uma descoberta que fica cada vez melhor com a idade e a experiência. Acho que terei um grande prazer em driblar esses sintomas e descobrir novas formas de prazer. Mariana, 40.

Com os recursos atuais da medicina, acredito que o impacto seja mais psicológico do que funcional; afinal, existem vários recursos para minimizar os efeitos da menopausa, porém, o grande problema está em como nos sentimos, pois será mais uma indicação que estamos envelhecendo, e por mais que acompanhamos todos ao nosso redor envelhecendo, sentir isto na pele, corpo e alma é completamente diferente. Passar para mais uma fase em que temos limitações, e ter plena consciência que o tempo não para e não volta. Se minha autoestima estiver em alta, acredito que seja mais fácil passar esse período, mas do contrário pode ser muito difícil um relacionamento, e talvez seja mais fácil simplesmente 'fugir' e assumir as consequências. Fernanda, 45.

Não acredito que apresente nenhuma mudança significativa que vá impactar minha sexualidade. B, idade não declarada.

Nunca pensei nisso e nem me preocupo, até agora está tudo normal, acho que é por isso. B, 44.

Já não tenho tanto fogo como antes, e acho que é por causa da menopausa que está se aproximando. C., 48.

Eu gostaria que nada acontecesse, mas como não dá para evitar, acho que vou ficar muito mal



por não ter mais aquele desejo. Queria corresponder às expectativas do meu namorado, a concorrência é grande com as moças mais jovens. Ah, não sei, nem posso imaginar esse dia chegar, ficar chata, indisposta, com calores. Horrível. Vitória, 49.

Acho que não terei impacto nenhum. Eu me cuido para que mais tarde não seja vítima de mim mesma, da minha incompetência. Quando você não tem um parceiro fixo, fica difícil, porque o homem não quer nem saber, ele quer ver sempre bem, alegre, gostosa e disponível. Menopausa? Nem pensar, não é para mim. Márcia, 45.

Nossa... está tão longe, não consigo nem imaginar. Esta pergunta eu passo. Não quero pensar nisso. Joana, 28.

Penso que ocorrerão algumas modificações, para as quais terei que buscar soluções e diálogos com o parceiro para manter uma vida sexual saudável. Estabelecida a menopausa, creio que ficarei mais despreocupada no sentido de uma possível gravidez. Liria, 51.

Creio que não terá "grandes" impactos, pois tenho me preparado para sua chegada. Sou histerectomizada desde 2009 e não vi mudanças na minha sexualidade. Quando falo me preparando é que tenho realizado atividades físicas (box e musculação), alimentação nutritiva, me divertindo, desanuviando a mente e estudando e curtindo a vida. Enfim, creio que não terei esse impacto negativo! Favo de Mel, 48.

Acredito que essas mudanças do corpo feminino ocorrem durante a vida toda, menarca, menstruação, gravidez, menopausa. De um lado penso no alívio de não menstruar todo mês, de me livrar das TPMs; por outro, há mudanças orgânicas advindas da alteração hormonal, menos lubrificação, calores. O impacto dessas mudanças deve ser vivido e as dificuldades advindas delas podem hoje em dia ser faladas e contornadas. Menor lubrificação? Existem pomadas. Hormônios? Com o aconselhamento médico podem ser repostos. A menopausa pode ser vista como a entrada em um novo momento da vida feminina. Interessante que sempre reclamo com o meu ginecologista de TPMs, e na última consulta ele sugeriu um DIU, que suprime a menstruação; disse-me que as mulheres têm usado e percebido melhoras. Sou um pouco mais conservadora, acho que as mudanças existem para serem vividas, sejam mais fáceis ou mais difíceis. Toda mulher que viver mais tempo vai passar por ela. Sexualidade está ligada ao desejo, e desejo tem relação com aspectos que vão muito além do corpo. Por isso, me conhecer e estar em sintonia com meus desejos, acredito, vão me ajudar nessa fase; ou melhor, em todas as fases da vida. Flor, 46 anos.

As palavras dessas mulheres fazem refletir sobre os diferentes modos de enfrentamento do climatério e menopausa, destacando-se a continuidade de uma vida sexual e amorosa de boa qualidade, e a confiança nos progressos da Medicina para superação dos problemas que surgem nessa etapa.

A reposição hormonal, terapia muito utilizada para combater os sintomas mais perturbadores – calores, secura, insônia, entre outros, trouxe benefícios a um número considerável de mulheres, com prolongamento do bem-estar durante o climatério e a menopausa propriamente dita. Para outras, interferir no processo natural não é saudável, e uma parcela considerável faz a reposição, mas com medo de um de seus aspectos adversos: o câncer.



Recentemente dois casos chamaram nossa atenção. A belíssima Angelina Jolie, aos 37 anos, ainda longe do climatério, realizou uma cirurgia radical ao constatar ser portadora de um gene mutante que a colocava com 87% de chances de desenvolver a doença. Em artigo publicado no caderno Aliás, do jornal *O Estado de S. Paulo*, em 19/05/2013, Debora Diniz², refletindo sobre esse caso, afirma:

“Não há sobrevivência humana sem a experiência do adoecimento. E não se trata de uma resignação passiva diante do corpo que insiste em falhar, pois essa é nossa condição. O encanto da medicina está no poder de nos oferecer tratamento para as aflições e as dores. O câncer é uma delas – ‘uma palavra que impõe medo no coração das pessoas’, disse Angelina Jolie. Talvez tenha sido o medo que a fez se submeter a uma cirurgia de mastectomia radical: retirou os dois seios como medida preventiva para desautorizar o destino anunciado em seus genes. Angelina não estava doente – o câncer era uma probabilidade. A estatística genética a sentenciou à morte, e o mesmo bisturi que a mutilou reconstruiu seu corpo”.



No Brasil, na mesma semana, a conhecida atriz Joana Fomm (conhecida por interpretar a beata Perpétua da novela global chamada "Tieta", 1989), diagnosticada com câncer de mama aos 69 anos, teve que retirar as duas mamas, e durante três anos teve que fazer quimioterapia. Ela alerta as mulheres sobre o uso de hormônios – segundo ela causadores de seu câncer de mama:

“A reposição hormonal causou meu câncer, por isso as mulheres precisam ficar atentas e devem fazer exames de mamografias com frequência. É muito doído. Se a pessoa pode retirar antes de descobrir a doença, vale a pena”.

A menopausa, a reposição hormonal e as dificuldades no relacionamento amoroso podem afetar as mulheres ao longo da vida, comprometendo sua saúde física e emocional. Dizem os especialistas em relação à reposição: deve

² Debora Diniz é antropóloga, professora da Universidade de Brasília e pesquisadora da ANIS – Instituto de Bioética, Direitos Humanos e Gênero.

se estudar caso a caso, e alertam para cuidados contínuos que podem prevenir problemas e garantir uma vida saudável e amorosa depois dos 50. Mas a antropóloga Debora Diniz amplia essa reflexão além do climatério, menopausa e desdobramentos:



“[...] nosso estranhamento não deve ser à história de Angelina Jolie, sua mutilação e reconstrução corporal, mas ao discurso médico e de consumo que nos oferece destinos. Mesmo que a escolha pela mutilação venha a ser considerada a mais razoável, ela é apenas uma tentativa de controlar o acaso da vida humana e seu eterno jogo com o adoecimento”.

Surge claramente a questão da ética nos procedimentos médicos, em uma sociedade de consumo e aparências. E cruel especialmente com as mulheres. Como manter o equilíbrio, em momentos nos quais problemas de saúde e/ou relacionamento se apresentam? Podemos controlar a vida?

Deixamos às nossas leitoras a possibilidade de refletir sobre o tema respondendo a si mesmas as perguntas formuladas.

Referências

DINIZ, D. Mercado do medo. Disponível em <http://www.estadao.com.br/noticias/suplementos,mercado-do-medo,1033167,0.htm>. Acesso em 19/05/2013

UOL, São Paulo. "A reposição hormonal causou meu câncer", alerta a atriz Joana Fomm sobre tumor nas mamas". Disponível em <http://celebridades.uol.com.br/noticias/redacao/2013/05/15/a-reposicao-hormonal-causou-meu-cancer-alerta-a-atriz-joana-fomm-sobre-tumor-nas-mamas.htm>. Acesso em 15/05/2013

Data de recebimento: 23/04/2013; Data de aceite: 19/05/2013.

Dorli Kamkhagi - Doutora em Psicologia Clínica. Coordenadora de Grupos de Psicoterapia do Programa de Psicogeriatria do Lim 27- Ipq- FMUSP -

Pesquisadora do Laboratório de Neurociências do Lim 27. Email: dorli.kam@gmail.com

Sandra Kusminky - Psicóloga- psicanalista. Coordenadora de grupos do envelhecimento e cuidadores familiares de Alzheimer do Lim 27- Ipq- FMUSP- Pesquisadora do Laboratório de Neurociências do Lim 27.

Vera Brandão - Pedagoga (USP). Mestre e doutora em Ciências Sociais- Antropologia pela PUC/SP. Pesquisadora CNPq PUC-SP. Docente do COGEAE PUC-SP. Idealizadora e docente da Oficina de Formação Continuada: Narrativas Autobiográficas: Memória, Identidade e Cultura. Editora do Portal do Envelhecimento e da Revista Portal de Divulgação. Membro da equipe fundadora do OLHE – Observatório da Longevidade Humana e Envelhecimento. E-mail: veratordinobrandao@hotmail.com

Beltrina Côrte – Jornalista, doutorado e pos.doc em Ciências da Comunicação pela Universidade de São Paulo (USP), docente do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia da PUCSP. Editora de conteúdo do Portal do Envelhecimento, membro fundador e associada ativa do Observatório da Longevidade Humana e Envelhecimento (OLHE). E-mail: beltrina@pucsp.br