

**İHMAL EDİLEN BİR KONU: YAŞLILIKTA CİNSELLİK
A NEGLECTED SUBJECT: SEXUALITY IN ELDERLY**

Feyza REYHAN¹, Nebahat ÖZERDOĞAN¹, Elif ARIK²

¹Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

²Çankırı Karatekin Üniversitesi, Eldivan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

ÖZ

Günümüzde yaşlı nüfusunun giderek artması cinsel sağlığı da kapsayan yaşlı sağlığında yeni ihtiyaç ve beklentilerin ortaya konulması ve tartışılmasına yol açmıştır. Yaşlılığa bağlı olarak meydana gelen bazı değişimler yaşlılığın cinsel yaşamını etkileyebilmektedir. Cinsel sağlık, yaşam kalitesini etkileyen, özgüven ve özsaygıyı artıran önemli bir faktördür. Birçok yaşlı yetişkin için yaşamın önemli bir bileşeni olan cinsellik, yaşlı sağlığında en az dikkate alınan konulardan biridir. Oysa cinsellik yaşlıda emosyonel yakınlığı korumak, fiziksel doyumunu yaşamak ve devam eden biyolojik gereksinimleri karşılayabilmek için gereklidir. Yaşlılıkta cinselliğin sürmediği ya da sürmemesi gerektiği konusundaki toplumsal inanış, yaşlı bireylerin yeterli cinsel sağlık hizmeti almalarının önünde engel oluşturmaktadır. Toplumsal önyargının etkisiyle yaşlı bakımında eğitici, bakım verici ve danışmanlık rolü olan sağlık profesyonellerince de cinsellik konusu ihmal edilmekte ve yeterince önemsenmemektedir. Bu makalede yaşlılıkta cinsel sağlık ve sağlık profesyonellerinin yaşlı cinselliğine yaklaşımlarına yer verilerek konu ile ilgili bir bakış açısı ve farkındalık yaratılması amaçlanmıştır

ABSTRACT

The increasing number of elderly population today has led to the introduction and discussion of new needs and expectations in elderly health, including sexual health. Some changes due to age can affect the sexual life of the elderly. Sexual health is an important factor that affects quality of life and increases self-confidence and self-esteem. Sex, which is an important component of life for many older adults, is one of the least considered issues in elderly health. However, sexuality is necessary in the elderly to maintain emotional proximity, to live in physical satisfaction and to ensure the ongoing biological needs. The social belief that sexuality does not last or not in old age is an obstacle for elderly people to get adequate sexual health services. Sexuality is also neglected and ignored in the health professions with the role of educator, caregiver and counselor in elderly care due to social prejudice. This review on sexual health and the attitudes of health professionals towards sexuality in old age aims to create a general viewpoint and raise awareness.

Anahtar kelimeler: Yaşlılıkta Cinsellik, Yaşlılık, Cinsellik, Cinsel Sağlık

Keywords: Sexuality in elderly, Elderly, Sexuality, Sexual health

GİRİŞ

Yaşlılık yaşam döngüsünün doğal bir aşaması olup, bu dönemde ortaya çıkan değişiklikler ve hastalıklara bağlı fizyolojik bir gerileme söz konusudur. Yaşlanma süreci ile yaşanan bu değişimler cinsel sağlığı da etkilemekte ve cinsel yaşam ile ilgili sorunlar artmaktadır. Ancak toplumda yaşlılıkta cinselliğin sürmediğine ya da sürmemesi gerektiğine ilişkin yaygın bir inanış vardır. Bunun sonucu olarak yaşlılar tarafından cinselliğin konuşulması doğal karşılanmamakta ve bu nedenle de cinsel yaşamları ile ilgili sorunlarında yardım aramaları güçleşmektedir. Çoğu kez sağlık profesyonelleri tarafından da yaşlı cinselliğinin görmezden gelindiği ve ihmal edildiği yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (1,2). Yaşlılıkta cinsel sağlık ve sağlık profesyonellerinin yaşlı cinselliğine yaklaşımlarına yer veren bu derleme çalışmasında konu ile ilgili bir bakış açısı ve farkındalık yaratılması amaçlanmıştır.

1. Yaşlanma ve Cinsel Sağlık

Yaşın artması anlamına gelen "yaşlanma", intrauterin hayatta başlayıp ölüme kadar süren, geri dönüşümü olmayan bir süreçtir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 65 yaş ve üstünü yaşlı, 85 yaş ve üzerini çok yaşlı olarak tanımlamaktadır (3). Yaşlılık; genel anlamda bireyin fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarında gerileme, sağlığın, gençliğin, güzelliğin, üretkenliğin, rol ve statünün, sosyal yaşantının, sosyal desteklerin ve cinsel yaşamın azalması ya da kaybı gibi döneme özgü pek çok sorunun yaşandığı bir kayıplar dönemi olarak tanımlanmaktadır (4).

Tüm Dünya'da bilimsel ve teknolojik alandaki ilerlemeler ve genel sosyoekonomik gelişmelerle beraber, insan ömrünün belirgin bir şekilde uzadığı ve ortalama yaşam beklentisinin giderek yükseldiği görülmektedir (5). DSÖ raporuna göre 2000 yılında 600 milyon olan 60 yaş ve üzeri kişi sayısı 2025'de 1 milyar 2 yüz milyona, 2050'de ise 2 milyara ulaşacaktır. Ülkemizde ise 65 yaş üstü kişilerin genel nüfusa oranınının 1990 yılında % 4,3, 2012 yılında %7,5 iken, 2016 yılında %8,3'e yükseldiği ve 2050 yılında ise %20,8'e (19,5 milyon) ulaşacağı tahmin edilmektedir (6,7). Oranlar, ortalama yaşam süresinin artması ve yaşlılık dönemindeki sağlık göstergelerindeki iyileşmeler nedeniyle, yaşlı nüfusun büyüme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu eğilim ise, cinsel sağlıkla ilgili beklentiler de dahil olmak üzere yeni ihtiyaçlar ve beklentilerin ortaya çıktığı yeni bir "yaşlılık" gerçekliğini oluşturmaktadır (8).

Cinsellik, bireylerin toplumsal kimliklerini ve rollerini, cinsel yönelimlerini, zevk, sevgi, yakınlık ve üremelerini kapsayan hayatın en doğal ve temel yönlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Aslında cinsellik, samimiyet olarak bilinen daha büyük bir kavramın parçasıdır (9,10). Yalnızca cinsel organları değil, tüm bedeni ve aklı içeren cinsellik; psikolojik, sosyal, ekonomik, politik, kültürel, hukuki, tarihi, dini, biyolojik ve ruhsal faktörlerden etkilenmektedir (11). Cinsellik, tüm bireylerin doğumundan ölümüne kadar yaşamlarını bütünleyen önemli bir parça olarak ele alınmakta; cinsel sağlık ise, tüm yaş gruplarındaki bireylerin kişisel sağlığının önemli ve pozitif bir boyutu olarak değerlendirilmektedir (12).

DSÖ'ne göre cinsel sağlık; sadece hastalık, sakatlık veya fonksiyon bozukluğunun olmaması değil, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak cinsellikle ilgili iyilik halidir (13).

Diğer bir ifadeyle cinsel sağlık, üreme ve cinsel fonksiyonları etkileyen hastalık ve sakatlıkların bulunmamasıyla birlikte, cinsel tepkileri baskılayan ve insan ilişkilerini olumsuz etkileyen korku, utanç, suçluluk ve yanlış inançların olmaması, sosyal ve kişisel etikle uyumlu olarak üreme ve cinsel davranışları kontrol edebilme ve bundan hoşnut olmayı da içermektedir (14). Cinsel sağlık yaşam kalitesini etkileyen, öz güven ve öz saygıyı da arttıran önemli bir faktördür.

Cinsellik, yaşam döngüsü boyunca insan kimliğinin önemli bir bileşeni olarak bilinir. Araştırmalar cinsel aktivite prevalansının yaşla birlikte azaldığını tespit etse de, insanlar 70'li ve 80'li yaşlarda da cinsel olarak aktif olabilmektedirler (2,15). Lindau ve ark. tarafından ABD'de yaşlı yetişkinler arasında cinsellik ve sağlık üzerine yapılan çalışmada, cinsel ilgi ve etkinliklerin birçok yaşlı yetişkinin hayatlarında rol oynamaya devam ettiği; ancak cinsel sorunların görülme sıklığında artış olduğu bildirilmiştir (16). Birçok yaşlı yetişkin için tam ve verimli yaşamın önemli bir bileşeni olan cinsellik, yaşlanma ile kesşimi en az dikkat çeken konudur. Ergen ve erişkin cinselliğiyle ilgili çok şey yazılmışken, daha yaşlı gruplarda cinselliğin doğasını vurgulayan çok az çalışma mevcuttur (17,18).

2. Yaşlılıkta Cinsel Sağlığı Etkileyen Faktörler

Yaşlanma sürecinin cinsellik ve cinsel işlev üzerindeki etkisi kişinin zihinsel ve fiziksel sağlık durumuna bağlıdır (18). Normal yaşlanma süreci hem erkekler hem de kadınlarda fiziksel değişikliklerle sonuçlanır. Kadınlarda yaşlılık döneminde vajinada kılcalma ve daralma, vajinal sekresyonlarda azalma ve vajinal epitelin düzleşmesi gibi normal fizyolojik değişiklikler ve erkeklerde erektil-disfonksiyon görülmesi cinsel yaşamı ve zevk almayı olumsuz etkilemektedir. Öte yandan idrar yolları ve mesanede enfeksiyon gelişme olasılığı, idrar kaçırma korkusu ve gerçekten kaçırma, kadınların cinsellikten uzaklaşmasına neden olmaktadır. Partner varlığı, hastalık durumları, ilaçlar, fiziksel engeller, beden imajının olumsuz algılanışı ve zihinsel bozukluklar yaşlı bireylerde cinselliği etkileyen diğer faktörler arasındadır (9,19,20).

Psikososyal faktörler, yaşlı nüfusta cinselliği etkilemede önemli bir rol oynamaktadır. Cinselliği etkileyen yaygın stres faktörleri arasında iş kaybı, sağlığın kötüleşmesi, finansal krizler ve eş kaybı yer almaktadır. Yaşlı kesimde cinselliği etkileyen bir diğer faktör de cinselliğin gençlerin alanı olarak kabul edilmesi, yaşlılıkta cinselliğin ayıplanarak hoş karşılanmaması gibi toplumsal önyargı ve mitlerdir (18,21). Her ne kadar cinsellik; insanların doğumdan ölümüne değişmeyen ihtiyaçlarından olsa da, yaşlı insanların aseksüel oldukları ya da yaşlılarda cinselliğin yaşanmaması gerektiği gibi genel bir toplumsal düşünce ve fiziksel çekiciliğin gençlik ve güzellik üzerine kurulu olması gibi yanlış bir varsayım vardır. Genel olarak toplum, sıklıkla yaşlılar arasındaki cinselliği, var olmaması gereken, komik ve/veya iğrenç bir durum olarak düşünebilmektedir (22). Yaşlı bireyler de bu algıyı içselleştirerek cinsel isteklerinin devam etmesinden çekinmekte ve cinsel davranışlardan kaçınabilmektedirler (23). Bu olumsuz tutum yaşlı bireylerin yeterli cinsel sağlık hizmeti almalarının önünde de bir engel oluşturabilmektedir.

3. Sağlık Profesyonelleri ve Yaşlı Cinselliği

Birçok Batılı ülkede, cinsel sağlık konusu meşruluk ve önem kazanmaktadır. Bununla birlikte, cinsel sağlık, yaşam kalitesi ve yaşlanma arasındaki bağlantılarla ilgili bilgi sınırlıdır ve bu alandaki bilimsel araştırmalar halen yetersizdir (8). Yaşlılıkta cinsellik ve cinsel sağlık konularına, genellikle sağlık bakım ortamlarında çok fazla önem verilmemektedir (10). Gümüş ve ark. tarafından yapılan çalışmada, gerontoloji (yaşlı bakımı ile ilgilenen) hemşirelerinin yaşlılara cinsellik-üreme konusunda hemşirelik tanısı koymadığını göstermektedir (1). Cinsel işlev bozukluğuna müdahale konusunda gerontoloji alanında bakım veren sağlık profesyonellerinin rolü; güvence, eğitim ve danışmanlık sağlamaktır. Yaşlılarda cinsel fonksiyonlardaki fizyolojik ve patolojik değişiklikler hakkında farkındalığın artırılması, kişilerde aşırı korkuyu azaltabilir ve bu değişikliklerin kabulünü artırabilir. Örneğin, erektil işlevindeki normal değişiklikleri anlamayan yaşlı bir erkek, durumunu yanlış yorumlayabilir ve cinsel bir problemden sıkıntı çektiğini düşünebilir. Benzer şekilde, yaşlı bir kadın vajinal kuruluk deneyimini cinsel ilişki istemediği anlamına gelecek şekilde yanlış yorumlayabilir (9). Yaşlılıkta cinsellik hakkında bir sağlık eğitim programı uygulanması, cinsellik hakkındaki bilgi, tutum ve uygulamayı geliştirmeye yardımcı olacaktır.

Bakımevinde çalışan hemşirelerin yaşlıların cinselliğine ilişkin bilgi ve tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, The Aging Sexual Knowledge and Attitudes Scale (ASKAS) ölçeği kullanılarak elde edilen sonuçlara göre, genel olarak, hemşirelerin yaşlılık cinselliği hakkındaki bilgisinin oldukça sınırlı olduğu belirlenmiştir (2). Tıp ve psikoloji öğrencilerinin yaşlılık ve cinsellik konusundaki bilgi ve tutumlarının ölçüldüğü bir çalışmada, psikoloji öğrencilerinin bilgi düzeyinin tıp öğrencilerinininkinden daha fazla, ancak her iki grupta da öğrencilerin cinsellikle ilgili yetersiz bilgi düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu çalışmada evli öğrencilerin yaşlılıkla ilgili bilgi düzeyinin daha fazla, fakat yaşlılıkta cinselliğe karşı hoşgörülerinin daha az olduğu görülmüştür. Cinsellikle ilgili bilgi düzeyinin tutumla ilişkili bulunmadığı, tutumun daha çok, sosyal normlarla, inançlarla, demografik verilerle uyumlu olduğu saptanmıştır (24). Aizenberg ve ark.'nın bir bakım merkezinde yaşayan yaşlılarda yaptıkları çalışmada, katılımcıların toplumda cinselliğin ve cinsel arzunun yalnızca gençlik döneminde yaşanabileceği inancının olduğu, sadece inanç ve tutumların değil aynı zamanda yaşadıkları ortamın da kendilerini kısıtladığı, sağlık profesyonelleri tarafından yaşlılar ile cinselliğin açıkça tartışılması gerektiğini düşündükleri ve gerektiğinde cinsel işlev bozukluğu için tıbbi konsültasyon ve tedavi almaya istekli oldukları saptanmıştır (25).

Sonuç olarak; cinsellik yaşlılık döneminde sadece fizyolojik nedenlerle değil, psikolojik veya sosyolojik nedenlerle de baskılanabilmekte ve bu durum yaşam kalitesinin azalmasına neden olabilmektedir. Birçok yaşlı yetişkin cinsel olarak aktiftir. Cinsel sorunlar yaşlılık sürecinde sıktır, ancak bu sorunlar sağlık profesyonelleri ile nadiren tartışılmaktadır. Sağlık çalışanlarının yaşlılıkta cinsellik hakkındaki bilgisi, hasta eğitimi ve danışmanlığı iyileştirilmeli ve klinik olarak tedavi edilebilen cinsel sorunların oldukça yaygın bir spektrumunu belirleme becerisi geliştirilmelidir. Toplumdaki yaşlı cinselliği ile

ilgili doğru olmayan önyargı ve mitlerin önlenmesi için halka yönelik eğitim programları düzenlenmelidir. Ayrıca gelecekteki araştırmalar sadece tipik yaşlanma süreçleri ve bunun cinsellik üzerindeki etkileri ile sınırlı kalmayıp, aynı zamanda klinik uygulama, yeni cinsel sağlık müdahale ve hizmetlerinin geliştirilmesine de katkı sağlayacak şekilde yeniden düzenlenmelidir.

KAYNAKLAR

1. Gümüş AB, Şıpkın S, Keskin K. Fonksiyonel sağlık örüntüleri modeli ile bir huzurevinde yaşayan yaşlıların bakım gereksinimlerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2012; 3:13-21.
2. Mahieu L, Casterle BB, Acke J, et al. Nurses' knowledge and attitudes toward aged sexuality in Flemish nursing homes. *Nursing Ethics* 2016; 23:605-623.
3. Beğen T, Yavuzer H. Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim* 2012; 25:1-3.
4. Softa HK, *Karaahmetoğlu G, Erdoğan O, Yavuz S.* Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi* 2015; 2:56-21.
5. Heidari S. Sexuality and Older People: A neglected issue. *Reproductive Health Matters* 2016; 24:1-5.
6. T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Türkiye'de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı Uygulama Programı 2013. (eyh.aile.gov.tr/data/544f6b29369dc328a057d006/blob.docx Erişim tarihi: 24.03.2017)
7. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). İstatistiklerle Yaşlılar Haber Bülteni (Sayı: 24644) Ankara: TÜİK 2017 (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24644> Erişim tarihi: 16.05.2017)
8. Traena B, Hald GM, Graham C, et al. Sexuality in Older Adults (65C)—An overview of the literature, Part 1: Sexual function and its difficulties. *International Journal of Sexual Health* 2017; 29:1-10.
9. Alam RR, Fadila DS. Knowledge, attitude and practice of elders about sexuality. *Journal of Nursing Education and Practice* 2016; 6:24.
10. Haesler E, Bauer M, Fetherstonhaugh D. Sexuality, sexual health and older people: a systematic review of research on the knowledge and attitudes of health professionals. *Nurse Education Today* 2016; 40:57-71.
11. Bozdemir N, Özcan S. Cinselliğe ve cinsel sağlığa genel bakış. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care* 2011; 5:37-46.
12. Tuğut N, Gölbaşı Z. Cinsel yaşam kalitesi ölçeği-kadın türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Medical Journal* 2010; 32:172-180.
13. World Health Organization (WHO). Developing Sexual Health Programmes: A Framework for Action 2010: 1-4.
14. World Health Organization (WHO). Promotion of Sexual Health: Recommendations for Action. Proceedings of The Regional Consultation Convened by Pan American Health Association 2000: 19-22.

15. DeLamater J. Sexual expression in later life: A review and synthesis. *Journal of Sex Research* 2012; 49:125-141.
16. Lindau ST, Schumm LP, Laumann EO, et al. A Study of sexuality and health among older adults in the United States. *New England Journal of Medicine* 2007; 357:762-774.
17. Jen S. Older Women and Sexuality: Narratives of gender, age and living environment. *Journal of Women & Aging* 2017; 29:87-97.
18. Ginsberg TB, Pomerantz SC, Kramer-Feeley V. sexuality in older adults: behaviours and preferences. *Age and Ageing* 2005; 34:475-480.
19. Eker E, Ertüngealp E, Kayır A. Kadında cinsel sağlık üreme sağlığı açısından sağlıklı yaşlanma. *Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği Bilgilendirme Dosyası 3 (CETAD)* 2006; 9-15.
20. Wylie K, Wood A, McManus R. Sexuality and old age. *Bundesgesundheitsblatt- Gesundheitsforschung- Gesundheitsschutz* 2013; 56:223-230.
21. Şen S, Usta E, Aygin D, Sert H. Yaşlılık ve cinsellik konusunda sağlık profesyonellerinin yaklaşımları. *Androloji Bülteni* 2015; 17:64-67.
22. Chapman JL. Knowledge and Attitudes of Sexuality in The Elderly Among Educators of Health Care Professionals. Masters Thesis, Ryerson University, Canada 1999.
23. Meston CM. Aging and sexuality. *Western Journal of Medicine* 1997; 167:285.
24. Snyder RJ, Zweig RA. Medical and psychology students' knowledge and attitudes regarding aging and sexuality. *Gerontology & Geriatrics Education* 2010; 31: 235-255.
25. Aizenberg D, Weizman A, Barak Y. Attitudes toward sexuality among nursing home residents. *Sexuality and Disability* 2002; 20:185-189.