


BÖLÜM II

CİNSİYET VE TOPLUMSAL ALGI AÇISINDAN YAŞLILARDA CİNSELLİK

Sexuality in Older People in Terms of Sex And Social Perception

Faruk Bozdağ

(Dr.) İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul, Türkiye
e-mail:faruk.bozdag@istanbul.edu.tr

 ORCID 0000-0002-9862-2697

1. Giriş

Dünyada genel sosyoekonomik gelişmelerle bilimsel ve teknolojik alandaki ilerlemeler sayesinde insanların yaşam süreleri gittikçe uzamaktadır. Ortalama yaşam beklentisi 1990'da 64.2 iken 2019'da 72.6'ya yükselmiş ve 2050'de 77.1 yükselmesi tahmin edilmektedir (United Nations [UN], 2019). Nitekim son yıllardaki nüfus istatistiklerine bakıldığında dünyada (UN, 2019) ve Türkiye'de (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2020a; 2020b) yaşlı nüfus oranının belirgin bir şekilde arttığı görülmektedir. Bu artışta, teknolojinin insan yaşamına sağladığı kolaylıklar, tıptaki gelişmeler, sağlığı koruma ve sürdürmedeki bilinçlenmenin etkili olduğu anlaşılmaktadır. Genç nüfusun giderek azalması ve yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte yaşlılık dönemine dair sorunlar da daha fazla dikkat çekmeye başlamıştır. Yaşlıların ekonomik, psikolojik, sosyal ve tıbbi alanda maruz kaldıkları sorunlar, kendi yaşam kalitelerini etkilediği gibi onlarla birlikte yaşayan diğer bireyleri de etkilemektedir (Demir-Çelebi ve Yukay-Yüksel, 2014; Karaca, 2010).

Kronolojik olarak yaşın artmasını simgeleyen ve biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan yaşlılık (Kurt vd., 2010) farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü, ihtiyaç ve davranışları farklılaşan, heterojen bir gruptan oluşan 65 yaş üstü bireyleri yaşlı olarak değerlendirmektedir (OECD, 2019). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise yaşlılığı, bireyin çevreye uyum sağlama yeteneğinin giderek azalması şeklinde ele almakta ve biyolojik yaş ölçütlerine göre dört sınıfa ayırmaktadır. Buna göre 45-59 yaş aralığı orta yetişkinlik; 60-74 yaş aralığı yaşlılık; 75- 89 yaş aralığı ileri yaşlılık; 90 ve üstü yaş aralığı ise çok yaşlılık (ihtiyarlık) şeklinde sınıflandırılmaktadır (Gökçe-Kutsal, 2009; Kahveci, 2016; Kaptan, 2013). Biyolojik ölçütlere göre böyle bir

sınıflandırma yapılırsa da bu sınıflandırma mutlak bir şekilde doğru olarak kabul edilmemektedir (Demir-Çelebi ve Yukay-Yüksel, 2014; Gökçe-Kutsal, 2009; Kurt, vd., 2010). Yaşlılığın sosyokültürel ve psikososyal yönlerinin de dikkate alınması gerekmektedir.

Yaşlılık, en genel anlamda doğumla başlayıp ölümle sonlanan, geri dönüşü olmayan bir süreçtir (Beğer ve Yavuzer, 2012). Bu süreçte birçok değişim yaşanmaktadır. Yaşlı bireyler, bağımsızlıklarını kaybedebilmekte, emeklilik nedeniyle verimliliklerini sorgulayabilmektedir. Algılama ve öğrenme gibi bilişsel süreçlerde çeşitli sorunlar yaşamakla birlikte, çevreye uyum sağlama konusunda da zorluklara maruz kalabilmektedir (Emiroğlu, 1995; Yumurtacı, 2013). Öte yandan yaşlılık dönemi tecrübe, bilgi, sevgi, şefkat, saygınlık, otorite, huzur, çalışma zorunluluğunun olmaması ve bol vakte sahip olma gibi olumlu niteliklerle de temsil edilebilmektedir (Gözübüyük-Tamer, 2014). Yaşlılık, bilgelikle eşdeğer olarak görülme (Onur, 2006; Santrock, 2012) ve yaşlılığın olumlu yönlerini vurgulamak için başarılı yaşlanma kavramı kullanılmaktadır (Komşu, 2014).

Dünyadaki artışa benzer bir şekilde Türkiye’de de yaşlı nüfus artmakta ve yaşlılar toplumun önemli bir kesimini oluşturmaktadır. Türkiye’de yaşlı olarak değerlendirilen 65 yaş ve üstü nüfus oranı, 2014 yılında % 8 iken, 2018 yılında %8.8’e, 2019’da % 9.1’e yükselmiştir (TÜİK, 2019; 2020a). Bu oranının 2023 yılında %10.2, 2040 yılında %16.3, 2060 yılında %22.6 ve 2080 yılında %25.6 olacağı öngörülmektedir (TÜİK, 2018; 2019; 2020a). Türkiye’nin 2019 yılı sonu itibariyle toplam nüfusunun 83 milyon 154 bin 997 olduğu dikkate alınırsa yaşlı nüfusun 7.5 milyona yakın olduğu anlaşılmaktadır (TÜİK, 2020b). Bu durum Türkiye’de yaşlılara yönelik teorik ve uygulamalı çalışmaların artırılarak yürütülmesi gerektiğini göstermektedir. Yaşlı bireylerin ve genel anlamda toplumun refahı için bu yöndeki bilimsel çalışmalara ağırlık verilmesi gerekmektedir.

Yaşlanma sürecinin beraberinde getirdiği birçok değişiklik bulunmaktadır. Fiziksel, bilişsel ve psikososyal değişimler doğal olarak yaşlılarda cinselliği de etkilemektedir. Bununla birlikte yaşlılıkta cinsellik konusunun genelde ihmal edildiği ve bu konuya dair yeterince çalışmanın yürütülmediği anlaşılmaktadır (Reyhan vd., 2018; Toptaş ve Aksu, 2020). Mevcut çalışmayla yaşlılarda cinsellik konusu, cinsiyet ve toplumsal algı açısından ele alınarak literatüre ve yaşlılara psikososyal müdahale hizmeti sunan uygulayıcılara bu yönde katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle cinsellik konusu ele alınmakta, ardından yaşlılarda cinsellik erkekler ve kadınlar açısından değerlendirmektedir. Son olarak da yaşlılarda cinselliğe dair toplumsal algılar irdelenmektedir.

2. Cinsellik

Cinsellik; insanların değerlerine, inanışlarına, duygularına, kişiliklerine, sevdikleri ve sevmedikleri şeylere, tutumlarına, davranışlarına, fiziksel görünümüne ve içinde buldukları topluma göre anlam kazanmaktadır. Cinsel organlarla sınırlı olmayıp bir bütün olarak bedeni ve akli kapsamaktadır. Doğumdan başlayıp ömür boyu süren, üremeyi ve cinsel doyumu içeren, tüm bedeni ve akli ilgilendiren, toplumun kültürel değerleri ve ahlaki unsurlarından etkilenen bir gereksinim olarak cinsellik, bireylerin yaşam kalitesinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Toptaş ve Aksu, 2020). DSÖ cinselliği; duygusal, fiziksel, sosyal ve bilişsel yönlerin kişiliği, aşkı ve iletişimi zenginleştiren etkilerinin birleşimi olarak görmektedir. Cinsellik, bireyin yalnızca bedensel değil düşünsel, duygusal ve toplumsal bütünlüğünü sağlayan, iletişimi, kişilik gelişimini ve sevginin paylaşımını olumlu açıdan etkileyen sağlıklı olma halini temsil etmektedir (Bozdemir ve Özcan, 2011). Dolayısıyla cinselliğe dair değerlendirmeler yapılırken geniş bir bakış açısıyla konunun ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır. Cinselliğe yönelik dair bir bakış açısı, sağlıklı değerlendirmeler yapmayı engelleyebilmektedir.

Cinselliğe yönelik farklı bakış açıları bulunmaktadır. Bunlar biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel bakış açılarıdır. Biyolojik yaklaşım cinselliği temel bir içgüdü olarak görmektedir. Cinsel işlevleri, temelde merkezi sinir sistemi, duyu organları ve genital organlar olmak üzere bedenin tamamıyla katıldığı ve üretilen otuzdan fazla hormonun/kimyasal maddenin karmaşık bir etkileşimiyle yürütülen bir süreç olarak değerlendirmektedir. Psikolojik bakış açısına göre cinselliğin nasıl/kiminle yaşanacağı, ne zaman/nerede/nasıl olacağı, bireyin nasıl uyarılıp doyuma ulaşacağı vb. ruh haline göre belirlenmektedir. Bireyin ruhsal durumunu oluşturan temel tutumları, kişilik özellikleri, bilişsel ve duygusal işlevleri, geçmiş yaşantıları, travma deneyimi, öğrendiği davranış modelleri vb. cinselliğe yaklaşımını ve seçimlerini etkilemektedir. Sosyokültürel bakış açısı ise bireyin yetiştiği ve yaşadığı yakın çevresi, ailesi, kültürel ve toplumsal yapısı, gelenekleriyle dini inancı ve ahlaki tutumlarının, cinsel tutum ve davranışlarını belirleyen faktörler arasında yer aldığını belirtmektedir (Bozdemir ve Özcan, 2011; Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği [CETAD], 2007). Söz konusu üç bakış açısı da mutlu ve sağlıklı bir cinsel yaşamın sürdürülmesine yönelik önemli noktalara işaret etmektedir. Biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel bakış açıları, bireyin cinsel bir sorun veya işlev bozukluğu yaşamaması durumunda sorununa dair çözümde/tedavide dikkate alınması gereken konulara dair kapsamlı değerlendirmeler sunmaktadır (Bozdemir ve Özcan, 2011).

Gelişimsel olarak bakıldığında cinselliğin doğumdan itibaren başladığı belirtilmektedir. Yenidoğanlar ve çocuklar, bedenlerine ilişkin

bir merak içerisinde cinsel davranışlar denemeye başlamaktadır. Cinsel davranışlardaki önemli artışlar ise ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır (Sigelman ve Rider, 2009). Bu dönemde vücudun hormon sistemlerinde bazı değişiklikler olmaktadır. Bu değişiklikler, psikolojik cinsellik süreçlerini harekete geçirmekte, tüyler ve göğüslerin belirmesi gibi fiziksel cinsel özelliklerin gelişmesini tetiklemektedir (Atkinson vd., 2002). Ergenlik dönemindeki cinsel gelişim süreci olgunlaşarak devam etmekte ve yaşamın sonraki dönemlerinde de bütüncül bir şekilde bireyi etkilemektedir.

Cinselliğin organizmadaki işleyişine dair Charlton ve Quatman (2007) dört temel sistemden bahsetmektedir. Bunlar, sinir sistemi, ürogenital sistem, dolaşım sistemi ve endokrin sistemi olarak açıklanmaktadır. Sinir sisteminde cinsel tepkileri yavaşlatan ya da hızlandıran bölgeler bulunmaktadır. Ürogenital sistem, cinsel uyarana has ürogenital organları kapsamaktadır. Dolaşım sistemi, cinsel organa kan sağlamak ve cinsel heyecan sırasında kanı orada tutmakla görevliken endokrin sistemi, cinsellikle ilgili hormonları üretmekle görevlidir. Öte yandan cinsel tepkinin de uyarılma, plato, orgazm ve gevşeme evresi olmak üzere dört evreyi kapsayan bir döngüden oluştuğu belirtilmektedir. Uyarılma evresi, genital bölge damarlarında refleks olarak genişleme sonucu oluşan kan akışındaki değişikliği kapsamaktadır. Plato evresi, fizyolojik heyecanın en üst seviyede olduğu evredir. Bu evrede genital organlarda çok fazla kan toplanmaktadır. Orgazm evresinde, genital bölge ve etrafındaki kaslar ritmik olarak kasılmaktadır. Erkeklerde boşalma öncesi kasılma ve boşalma anını kapsamaktadır. Orgazm, kadınlarda da erkeklerdeki gibi ritmik kas kasılmalarıyla yaşanmaktadır. Son evre olan gevşeme evresinde ise orgazm sonrası kaslar rahatlamakta ve kan normal akışına devam etmektedir (Aiken, 2002; Charlton ve Quatman, 2007). Yaşlanmayla birlikte cinsel tepki döngüsündeki bu dört aşamanın her birindeki cinsel aktivitelerde bir azalma görülmektedir (Aiken, 2002).

3. Yaşlılarda Cinsellik

Cinsellik, insan yaşamındaki önemli bileşenlerden biridir. Cinsel aktivitelerin sıklığında yaşla birlikte azalma görülmekle birlikte yaşlılık gibi yaşamın ilerleyen dönemlerinde de bireyler cinsel olarak aktif kalabilmektedir (Reyhan vd., 2018). Yaşlılıkta cinsel aktiviteyi etkileyen önemli faktörlerden biri gençlik dönemindeki cinsel yaşam kalitesidir. Gençlik döneminde daha fazla cinsel aktivitede bulunan ve orgazm yaşayan bireyler, yaşlılıklarında da cinsel ilgilerini ve aktivitelerini sürdürme eğilimindedir (Aiken, 2002). Cinselliğin tüm yaşam boyunca düzenli olarak sürdürülmesi ileri yaşlarda da cinselliğin sağlıklı bir şekilde devam etmesine katkı sağlamaktadır (Şen vd., 2015).

Yaşın ilerlemesiyle birlikte cinsel ilişkinin sıklığında azalma olabilmektedir. Bununla birlikte orta ve genç yetişkinlikteki bireylerin yetmişli yaşlara ulaşıncaya kadar cinsel ilgilerinde ciddi bir azalmanın yaşanmadığı belirtilmektedir. Çoğu yaşlı birey, yetmişli ve seksenli yaşlarında cinsel ilişkiden zevk almaya devam etmektedir (Aiken, 2002). Yaşlanmaya birlikte yaşanan fiziksel ve ruhsal sorunlar, cinselliği de etkileyebilmektedir (Ö. Arun ve Arun, 2011). Cinselliğin devam etmesi fiziksel ve ruhsal sağlığın yerinde olmasına bağlıdır. Yaşlılık döneminde bazı fiziksel ve ruhsal sorunlar yaşanmasına rağmen yaşlı bireylerin çoğunun, cinsel tepkiler vermeye bedensel olarak yetenekli olduğu, cinsel ilgilerini koruduğu ve cinsel bakımdan etkin olduğu ifade edilmektedir (Onur, 2006). Dolayısıyla yaşlıların cinsellikten uzak olduğu yönündeki algıların gerçeği yansıtmadığı anlaşılmaktadır (Karakartal, 2020; Pangman ve Sequire 2000; Reyhan vd., 2018). Yaşlılar, gelişim süreçlerine göre cinsel deneyimlerine devam etmektedir.

Yaşlı bireylerde cinsel yaşamın bittiğine dair yanlış düşünceler ileri sürülebilmektedir. Bu düşünceler nedeniyle çoğu zaman yaşlıların mahremiyeti dikkate alınmamaktadır. Aktif ve sağlıklı bir şekilde cinselliği sürdüren yaşlı bireyler de bu tür düşüncelerden dolayı cinselliği yok sayabilmekte ve cinsellikten utanabilmektedir (Candansavar, 2005). Yaşlılık dönemindeki cinsellik, yaşamın önceki dönemlerine göre farklı boyutlarda yaşanabilmektedir. Daha önceki dönemlerde cinsel birleşimde üreme olgunluğu/canlılığı (kadındaki yumurtanın erkeğin spermleriyle döllenmesi) ön plandayken (Yeşilyurt, 2019a) bu dönemde cinsel birleşme, üremeden ziyade birlikte rahatlama, gevşeme ve hazzı paylaşma amacına yönelik olarak kişilerin birbirilerine karşı sevgi ve bağlılıklarını ifade etmenin bir aracı haline gelmektedir (Sayiner, 2016). Karşı cinsle ilişkide nazik olma ve sevecen bir aşk, orgazmdan daha önemlidir. Cinsel aktivite tutkudan ziyade yakınlık kurmanın sembolü olarak görülmektedir. Bir arada olmak, birbirini sevmek ve birbirine dokunmak daha fazla önem kazanmaktadır (Onur, 2006).

Yaşlılık döneminde cinsel aktivitenin azalması veya sonlanması, çoğunlukla cinsel partnerin olmaması veya bu dönemde yaşanan fiziksel sorunlardan kaynaklanmaktadır. Şeker hastalığı, kalp/damar hastalıkları, enfeksiyonlar, yüksek tansiyon, cinsiyet hormonlarındaki yetersizlik, romatizma benzeri kronik fiziksel rahatsızlıklar, depresyon ve tansiyon tedavisinde kullanılan çeşitli ilaçlar, alkol ve sigara kullanımı, cinsel sağlığın bozulmasına neden olabilmektedir. Eş kaybı, yalnızlık, boşanma ve depresyon gibi psikolojik faktörler ile bakımevinde yaşama gibi durumlar da cinsel yaşamı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Aksu ve Şirin, 2007; Cangöz, 2009; Sayiner, 2016). Evlilik sorunları, eşin yaşlı olması, geçmişte cinselliğe ilişkin olumsuz deneyimler, emekliye ayrılma, gelirin düşmesi, eşin terk etmesi, aldatma, erkeklerde cinsel performans

dair anksiyete, kadınlarda menopoz gibi durumların da cinsel aktiviteyi etkilediği belirtilmektedir (Aksu ve Şirin, 2007).

3.1. Yaşlı Erkeklerde Cinsellik

Erkeklerde ve kadınlarda cinsel davranışlar, hem biyolojik yapıdan hem de deneyimlerden etkilenmektedir. Yaşlanmayla birlikte gelen biyolojik değişikliklere ek olarak yorgunluk, can sıkıntısı, zayıf fiziksel sağlık ve başarısızlık korkusu, yaşlı erkeklerde cinsel ilgi ve aktivitenin azalmasına neden olabilmektedir (Aiken, 2002). Kadınlarda yaş arttıkça cinsel aktivitenin azaldığı, 60 yaşın üstündeki evli kadınların %53'ünde, 76 yaş üzeri evli kadınların %24'ünde cinsel hayatın devam ettiği bununla birlikte erkeklerde kadınlara oranla cinsel hayattaki devamlılığın daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Partner yokluğu cinsel hayatın durmasında önemli etkenlerden biri olarak gösterilmektedir (Şen vd., 2015).

Cinsel ilgi ve arzunun yaşla birlikte değişmesinde psikolojik değişikliklerin rolü bulunmaktadır. Erkekler için 20'li yaşların öncesi, geç ergenlik dönemi, cinselliğin zirvede olduğu yaşlardır. Daha sonra yaş ilerledikçe bir düşüş yaşanmaktadır. Genç erkek, cinsel olarak daha hızlı uyarılırken yaşlı erkekte cinsel uyarılma daha yavaş olur (Sigelman ve Rider, 2009). Yaşlı erkek, cinsel performansından dolayı anksiyete yaşar (Parke, 1991). Psikolojik değişikliklerin yanı sıra yaşlanma sürecinin beraberinde getirdiği fiziksel değişikliklerin bir kısmı da doğal olarak cinselliği etkilemektedir. Erkeklerdeki androjen (testosteron) düzeyi yaş arttıkça düşmekte ve sonuç olarak cinsel ilgide ve davranışlarda, dolayısıyla da erektil işlevlerde azalma görülmektedir. Eretil disfonksiyon (sertleşme sorunu) “yeterli seksüel performans sağlayacak ereksiyonu (penisin sertleşmesi), yeterli sertlik ve sürede sağlayamamak ve/veya sürdürmemek” olarak tanımlanmaktadır (İnci, 2002). Erken boşalma ve erektil disfonksiyon, yaşlı erkeklerin en sık yaşadığı sorunlar arasında yer almaktadır. Eretil disfonksiyonu etkileyen en önemli faktör, depresyon olup depresyonun bu etkisi yaşla birlikte artmaktadır (Araujo vd., 1998). Sıklıkla 40-55 yaşlar civarında başlayan andropoz döneminde androjen düzeyinde azalma olmaktadır. Bu azalmayla birlikte cinsel organın küçülmesi gibi cinsel fizyolojide bazı değişimler, sertleşme sorunu, cinsel istekte ve orgazm yoğunluğunda azalma türü cinsel fonksiyon bozuklukları görülebilmektedir (Ören vd., 2016). Cinsel işlev bozukluklarına herhangi bir yaşta rastlanabilmekle birlikte sıklıkla 50'li yaşlardan sonra rastlandığı belirtilmektedir (Aiken, 2002).

3.2. Yaşlı Kadınlarda Cinsellik

Cinsel arzunun yaşla birlikte azaldığı bilinmektedir. İlk yetişkinlikte cinsel aktiviteler artmakta, orta yetişkinlikle birlikte azalmaya başlamakta (Yeşilyurt, 2019b) ve yaşlılıkta cinsel aktivitedeki azalma

belirginleşmektedir. Bu durum özellikle kadınları daha fazla etkilemektedir (Sigelman ve Rider, 2009). Yapılan araştırmalar yaşlılık sürecinde kadınların erkeklere göre daha fazla cinsel sorunlar yaşadıklarını göstermektedir (Ratner vd., 2011). Kadınların cinsel fonksiyonlarının devamlılığında fizyolojik etmenlerden çok psikososyal faktörler etkili olmaktadır (Fookan, 1994). Özellikle depresyon gibi bozuklukların tüm yaş gruplarında olduğu gibi yaşlılık döneminde de cinsel hayatı etkilediği belirtilmektedir (Bouman, 2001; Laumann vd., 2005). Menopoz, yaşlı kadınların cinsel hayatını etkileyen fizyolojik ve psikososyal bir faktör olduğu görülmektedir. Menopozdan dolayı yaşlı kadınların yaşam doyumları düşmektedir (Ornat, 2013). Bunun yanı sıra, kadınlarda en sık rastlanan kanser türü olarak meme kanserinin tanı/tedavisinin yaşam süresini ve kalitesini düşürdüğü ve cinsel fonksiyon bozuklarında artışa sebep olduğu bildirilmektedir. Yaşlı kadınlarda cinsel aktivitenin azalmasına neden olan bir diğer etmenin ise eş bulamama olduğu ifade edilmektedir (Ören vd., 2016).

Yaşlı kadınların en sık yaşadığı cinsel sorunlar arasında; cinsel istekte ve motivasyonda azalma, vajinal kuruluk ve orgazm olmada zorluk yer almaktadır (Lindau vd., 2007; Ören vd., 2016; Veronelli vd., 2009). Cinsel istek ve motivasyonun azalmasında vajinitis (vajinada iltihaplanma) ve vajinada mantar enfeksiyonu etkili olabilmektedir (Aiken, 2002). Yaşlı kadınlar, orgazm olamama ve vajinal açılışın etrafında bulunan kaslardaki spazmlar nedeniyle acı veren cinsel ilişki (vajinusmus) yaşayabilmektedir. Yaşlı kadınlarda erkeklere göre cinsel kapasiteden ziyade cinsel aktivitede azalma görülmektedir. Kadınlarda cinselliğin zirvede olduğu dönem erkeklerden daha sonradır ve genellikle 30'lu yaşların ortalarından öncedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşanan menopoz, kadınlar için cinsel aktivitenin azalması anlamına gelmemektedir. Bununla birlikte yaşlı erkeklerde olduğu gibi yaşlı kadınlarda da cinsel heyecanın zamanla azaldığı anlaşılmaktadır (Sigelman ve Rider, 2009). Lindau vd., (2007) tarafından yürütülen bir araştırmada 70 yaş üzerindeki erkeklerin % 43.6'sının cinsel yaşamını devam ettirdiği, bu oranın kadınlarda % 18.9 olduğu belirlenmiştir. Yaşlı kadınlardaki bu oranın düşüklüğünde eşlerinin davranışlarının ve fiziksel durumlarının etkili olduğu belirtilmektedir (Aiken, 2002). CETAD'a (2006) göre özellikle kadınlar için cinsellik eşlerine duydukları yakınlık ve sevginin bir sonucudur. Yaşlandıkça eşinden yeterince ilgi göremeyen kadın olumsuz etkilenmektedir. Yaşanan olumsuzluklar kadını cinsellikten soğutabilmektedir. Genel olarak yaşlı kadınlar cinsel yaşamlarındaki sorunları, üstesinden gelinmesi gereken önemli sorunlar olarak görse de çekingenlik, utangaçlık ve toplumsal algı gibi engeller nedeniyle bu sorunları ifade etmeleri güçleşebilmektedir (Çıracı-Yaşar ve Hintistan, 2020).

4. Yaşlılarda Cinsellik ve Toplumsal Algı

Toplumsal ve kültürel ilişkiler yaşlılığa dair algıları da belirlemektedir. Yaşlılık algısı, toplumdaki topluma farklılık göstermektedir. Bu farklılıkların oluşmasında her toplumun iç dinamikleri, tarihsel gelişimi ve yaşam biçimi etkili olmaktadır. Batı toplumlarında yaşam dönemleri çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi nitelendirmelerle net bir şekilde sınıflandırılmaktadır. Bu anlayışta yaşlılık döneminin yalnızlık, acizlik ve düşkünlükle yakın anlam taşıdığı görülmektedir. Batı toplumları dışındaki diğer toplumlarda ise hayat çoğunlukla, doğumdan ölüme kadar bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Bundan dolayı yaşlılar, toplumdaki ayrı bir grup olarak görülmemekte ve bakıma muhtaç olarak algılanmamaktadır (Beğen ve Yavuzer, 2012). Yaşlılık dönemi bireyin toplumsal yönden bazı rollerde ve statülerde kayıplar yaşamasıyla eş değer olarak görülmesine karşın ilerleyen zaman içinde yaşlı birey, yeni bazı statüler kazanmakta ve bu yaşamına anlam katmaktadır. Toplumsal veya bireysel olarak yaşlılık döneminin bir sorun olarak algılanmasındaki temel sebep, yaşlı bireyin kendine yetememesi durumudur. Bilişsel ve fiziksel kayıpların yaşanması, günlük yaşamda ve öz bakım becerilerinde başkalarına bağımlı bir hale gelme, yaşlılık döneminin sıkıntılı bir şekilde geçmesine neden olmaktadır (Gökçe-Kutsal, 2011). Bu durum hem yaşlı bireyin kendisini hem de bakım veren kişi ve çevresini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Yaşlılıkta cinsel işlevler azalmakla birlikte cinsel işlevlerin toplumsal yapı içerisinde nasıl algılandığı da önem taşımaktadır. Yaşlılık döneminde cinselliğin ifade edilme derecesi, toplumdaki sosyokültürel özelliklere bağlıdır (Çıracı-Yaşar ve Hintistan, 2020). Cinsel statü ve güç kaybı korkusu yaşlıları etkileyen kültürel bir özelliktir. Bireyin kültürel kimliği ve özellikleri ile cinsel kimliği ve işlevleri birbirini tamamlamaktadır. Başka bir deyişle, cinsel kimlik ve roller kültürel kimliğin bir parçası olarak görülmektedir. (Konak ve Çiğdem, 2005). Yaşlı kesimin cinsel çekimi ifadesi utanç verici olarak nitelenmekte sosyal açıdan yaşlı kesimin cinsel imajları dikkate alınmamaktadır (Şen vd., 2015). Toplumda yaşlılar arasındaki cinsellik, komik, iğrenç ve olmaması gereken bir durum şeklinde görülebilmektedir (Chapman, 1999). Cinselliğin gençlerin alanı olarak kabul edilmesi, yaşlılıkla birlikte cinsel dürtülerin ortadan kalktığı düşünülmesi ve yaşlılıkta cinselliğin ayıplanarak hoş görülmemesi gibi toplumsal önyargılar ve mitlerle karşılaşılabilir (Ginsberg vd., 2005). Yaşlı bireyler de zamanla bu algıları içselleştirerek cinsel dürtülerini bastırmakta ve cinsel davranışlardan kaçınabilmektedir (Meston, 1997).

Cinsel yaşam yaşlılık döneminde de sürmekle birlikte yaşlı bireylerin cinsellikten uzaklaşmalarının en önemli nedeni, kendilerinin ve çevrelerinin bunun uygunsuz bir davranış olacağını düşünmeleridir

(Sayiner, 2016). Dünya nüfusu her geçen gün yaşlanmakta, buna karşın yaşlılıkta cinsellik gerekli ilgiyi çekememektedir. Yaşlıların biyolojik ve psikiyatrik sorunları çoğu araştırmaya konu olmakla birlikte cinsel fonksiyon bozuklukları, üzerinde en az durulan konular arasındadır. Yaşlı bireyler, gençlere göre kendilerini daha az çekici bulmakta ve cinsellikten zevk alma haklarının daha az olduğunu düşünmektedirler. Yaş ilerledikçe bireyler cinselliği yaşamaktan vazgeçmekte veya cinselliği iğrenç, çirkin ve yakışsız bulmaktadır. Oysa cinsel yönden doyumlu bir yaşam, yaşlı bireyin bağımsızlık ve özgüven duygusunun gelişmesini sağlamaktadır (CETAD, 2006).

CETAD'a (2006) göre toplum, yaşlı cinselliğine konuşulmaması gereken bir konu olarak bakmaktadır. Yaşlı cinselliğinin çirkin, uygunsuz, zarafetten ve incelikten yoksun olduğu düşünülmektedir. Toplumda yaşlı cinselliğine ilişkin önemli oranda ön yargılar bulunmaktadır. Cinselliğin sadece cinsel organlar açısından algılanması nedeniyle cinsel birleşmenin olmaması, cinselliğin olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır. Oysa yaşlılık döneminde cinselliğin boyutları farklılaşmakta, cinsel birleşme artık üreme amaçlı yaşanmamaktadır. Bu dönemde cinsellik daha ziyade birlikte gevşeme, rahatlama ve hazzı paylaşma amacına yönelik olarak kişilerin birbirilerine karşı sevgi ve bağlılıklarını ifade etmenin bir aracı haline gelmektedir. Yaşlılarda cinsel doyum, ilişkinin sıklığından çok cinselliğin dokunma, sevgi ve şefkat, birlikte yatma gibi boyutların ön plana çıkmasına bağlıdır (Sayiner, 2016). Dolayısıyla yaşlılıkta cinsellik kendine özgü bir biçimde devam etmektedir. Yaşlılıkta cinsellik değerlendirilirken genel geçer yargılar ve düşüncelerin bir tarafa bırakılması ve yaşlı cinselliğinin kendine özgü bir şekilde ele alınması gerekmektedir.

5. Sonuç ve Öneriler

Cinsellik, yaşlılık döneminde sadece fizyolojik nedenlerle değil, sosyolojik ya da psikolojik sebeplerle de bastırılabilen ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir. Yaşlı bireyler tarafından cinselliğin ve cinsellekle ilgili sorunların dile getirilmesi ise çok güçtür. Bununla birlikte cinsellikte arzular, istekler, beklentiler bireyden bireye değişiklik göstermektedir (Şen vd., 2015). Yaşlı kadınlarda erkeklere göre yaş ilerledikçe cinsel aktivitede daha fazla azalma olmaktadır ve genel olarak yaşlı kadınlar erkeklere oranla daha fazla cinsel sorunlar yaşamaktadır. Bu sorunların ortaya çıkmasında eşlerinin davranışları ve fiziksel durumları etkilidir. Yaşlı erkeklerin yaşadığı cinsel sorunların kaynağı daha çok fiziksel faktörler iken kadınlarda psikososyal faktörler ön plana çıkmaktadır. Ayrıca yaşlılıkta cinselliğin seyri ve yaşanan cinsel sorunların çoğunda toplumsal algının etkisi bulunmaktadır.

Yaşlılıkta cinselliğe ilişkin zengin bir bakış açısı geliştirilmelidir. Yaşlılıkta cinsellik, beraber vakit geçirme, sarılma, sohbet etme, hazzı

paylaşma ve güzel paylaşımlarda bulunmaya yönelik olmaya başlamaktadır (Aksu ve Şirin, 2007; Toptaş ve Aksu, 2020). Cinsel birleşme, aile oluşturmak ve çocuk sahibi olmak gibi amaçlara yönelik olmadığı için bu durum yaşlı bireylere bir özgürlük duygusu verir. Daha önce birbirine bu şekilde yönelme imkanı bulamamış eşler, kendilerini ve birbirilerini yeniden keşfedebilirler (Aksu ve Şirin, 2007). Yaşlıların sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürmelerini kolaylaştırmak, uyumlarını ve genel iyilik hallerini desteklemek için cinsel duygulara ve bu duyguların sözel veya davranışsal olarak ifade edilmesine fırsat sunmak gerekmektedir (Parke 1991).

Cinsel sorunlar insanlarda yalnızlık, sevgisizlik, terk edilme korkusu, özgüven düşüklüğü, küçük düşme, kadınlığına veya erkekliğine kötü davranılmış olma, mahcubiyet, gururun incinmesi gibi duygular yaşatmaktadır. Çift ilişkilerinde sıcaklık, sevgi, yakınlık, cinsellik ve korunma gibi duygusal doyumlar, maddi doyum kaynaklarına göre daha fazla kırılganlığa açık ve risk altındadır (Kayır, 2011). İyi bir fiziksel sağlık ve eşini anlama ve onunla işbirliği halinde olma, cinsel sorunları çözmede gerekli olmakla birlikte yeterli olmayabilir. Bu sorunlar ciddi duygusal ögeler barındırabilir. Bu tür durumlarda eğitim ve psikoterapi etkili olabilir (Aiken, 2002).

Toplumda gençler ve yaşlı bireylerde var olan “yaşlıların cinsel isteği ve cinsel yaşamının olmadığı” vb. gibi yanlış kanıların yıkılması amacıyla cinsel bilgilerin doğru bir şekilde sunulması gerekmektedir. Yaşlı bireylere cinsel eğitim konusunda bilgi verilerek yaşlıların cinselliğe ilişkin olumsuz tutumlarının önüne geçmek mümkün olabilir (Karakartal, 2020). Yaşlıların sosyal ve psikolojik yönden desteklenmesi için ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesine önem verilmelidir. Yetişkinlerin yaşlılığa hazırlanması, yaşlı bireylerin yaşadıkları sorunlarla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, yaşlılara bakım hizmeti sunan profesyonel elemanlar ve aile üyelerinin desteklenmesi ve güçlendirilmesi, yaşlıların toplumla uyum içinde ve huzurla yaşamalarını kolaylaştıracaktır. Söz gelimi yaşlılara yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılabileceği gibi gençler ve yaşlıların bir arada olduğu çeşitli psikolojik deste çalışmalarını da yürütülebilir (Demir-Çelebi ve Yukay-Yüksel, 2014). Nitekim toplumda özellikle gençler arasında yaşlı cinselliğine dair olumsuz algıların olduğu anlaşılmaktadır. Yaşlıların ve gençlerin bir araya getirildiği çalışmalar bu algıların değişmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca yaşlılıkta cinselliği ve cinsel sorunları kadın ve erkeklerin farklı olarak deneyimledikleri ve bireysel farklılıklar dikkate alındığında daha sağlıklı değerlendirmeler yapılabilir.

Kaynakça

- Aiken, L. R. (2002). *Human Development in Adulthood*. New York: Springer Science & Business Media.
- Aksu, H. ve Şirin, A. (2007). Yaşlılık ve Cinsel Yaşam. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 243-253.
- Araujo, A. B., Durante, R., Feldman, H. A., Goldstein, I. ve McKinlay, J. B. (1998). The Relationship between Depressive Symptoms and Male Erectile Dysfunction: Cross-Sectional Results from the Massachusetts Male Aging Study. *Psychosomatic medicine*, 60(4), 458-465.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Edward, E. S., Bem, D. L. ve Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Bouman, W. P. ve Arcelus, J. (2001). Are Psychiatrists Guilty of ‘Ageism’ When It Comes to Taking A Sexual History?. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 16(1), 27-31.
- Beğer, T. ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, 25(3), 1-3.
- United Nations (2019). *World Population Prospects 2019: Highlights*. Erişim Tarihi: 16 Temmuz 2020, https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf
- Bozdemir, N. ve Özcan, S. (2011). Cinselliğe ve Cinsel Sağlığa Genel Bakış. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 5(4), 37-45.
- Candansayar, S. (2005). *Yaşlanma ve Ruh Sağlığı*. Erişim Tarihi: 20 Nisan 2017, http://geriatri.org.tr/pdfler/saglikli_yaslanama2005/S_Y_2005_11.pdf
- Cangöz, B. (2009). *Yaşlılıkta Bilişsel ve Psikolojik Değişim*. Erişim Tarihi: 3 Ağustos 2020, http://e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/tebakademi/geriatri_2009/19.pdf
- Chapman, J. L. (1999). *Knowledge and Attitudes of Sexuality in The Elderly Among Educators of Health Care Professionals* (Masters Thesis). Ryerson University, Canada.

- Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırmaları Derneği (2006). *Cinsel Sağlık/Üreme Sağlığı Açısından Erkeklerde Sağlıklı Yaşlanma*. Erişim Tarihi: 20 Nisan 2017, http://www.cetad.org.tr/CetadData/Book/12/2692011155435-abilgilendirme_dosyasi_2.pdf
- Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırmaları Derneği (2007). *Cinsel Yaşam ve Sorunları*. Erişim Tarihi: 20 Nisan 2017, http://www.cinselsorunlar.info/Medya_Rehberi_basim.pdf
- Charlton, R. S. ve Quatman, T. (2007). *Cinsel Terapi*. İstanbul: Prestij Yayınları.
- Çıracı-Yaşar, Y. ve Hintistan, S. (2020). Yaşlılık–Kadın ve Cinsellik. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(1), 15-18.
- Demir-Çelebi, Ç. ve Yukay-Yüksel, M. (2014). Yaşlılık ve Yaşlılara Sunulan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamalarına Bir Bakış. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(2), 175-202.
- Emiroğlu, V. (1995) *Yaşlılık ve Yaşlının Sosyal Uyumunu*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Fookan, I. (1994). Sexuality in the Later Years—the Impact of Health and Body-Image in A Sample of Older Women. *Patient Education and Counseling*, 23(3), 227-233.
- Ginsberg, T. B., Pomerantz, S. C. ve Kramer-Feeley, V. (2005). Sexuality in Older Adults: Behaviours and Preferences. *Age and Ageing*, 34(5), 475-480.
- Gökçe-Kutsal, Y. (2011). *Yaşlanan Dünyanın Yaşlanan İnsanları*. Erişim Tarihi: 1 Haziran 2017, <http://www.geriatri.org.tr/SempozyumKitap2011/3.pdf>
- Gözübüyük-Tamer, M. (2014). Kuşaklararası Dayanışma ve İşbirliği Çerçevesinde Gençlerin Yaşlı ve Yaşlılık Algısının Değerlendirilmesi. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 8(15), 7-28.
- İnci, K. (2002). *Cinsel Yaşam*. Erişim Tarihi: 20 Nisan 2017, http://www.gebam.hacettepe.edu.tr/yaslilikta_kaliteli_yasam_son.pdf
- Kahveci, G. (2016). Fiziksel Gelişim (Genç yetişkinlik, Yetişkinlik, Yaşlılık). H. Bacanlı, Ş. Terzi (Ed.), *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi* (ss. 139-188). İstanbul: Açılım Kitap.
- Kaptan, G. (2013). Yaşlanma ve Yaşlılıkla İlgili Tanımlar. G. Kaptan (Ed.), *Geriatrik Bakım İlkeleri* (ss. 13-24). İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.

- Karaca, F. (2010). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Hayata Bakış Açılı ve Gelecekle İlgili Beklentileri. *Aile ve Toplum* 6(22), 50-72.
- Karakartal, D. (2020). Yaşlılıkta Cinselliği Etkileyen Psiko-Sosyal Faktörler. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 6(13), 118-127.
- Kayır, A. (2011). *Cinsel Yaşamda Kadın ve Erkek*. Erişim Tarihi: 24 Mayıs 2017, http://www.tapv.org.tr/content/file/Kitaplar/Kitap_CinsellikCinselEgitimKonferansi.pdf
- Komşu, U.C. (2014). Yaşlılık, Yaşlı Nüfusun Sorunları ve Yetişkin Eğitimi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 370-389.
- Konak, A. ve Çiğdem, Y. (2005). Yaşlılık Olgusu: Sivas Huzurevi Örneği. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(1), 23-63.
- Kurt, G., Beyaztaş, F. ve Erkol, Z. (2010). Yaşlıların Sorunları ve Yaşam Memnuniyeti. *Adli Tıp Dergisi*, 24(2), 32-9.
- Laumann, E. O., Nicolosi, A., Glasser, D. B., Paik, A., Gingell, C., Moreira, E. ve Wang, T. (2005). Sexual Problems among Women and Men Aged 40–80 y: Prevalence and Correlates Identified in the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *International Journal of Impotence Research*, 17(1), 39-57.
- Lindau, S. T., Schumm, L. P., Laumann, E. O., Levinson, W., O’Muircheartaigh, C. A. ve Waite, L. J. (2007). A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States. *New England Journal of Medicine*, 357(8), 762-774.
- Meston, C. M. (1997). Aging and sexuality. *Western Journal of Medicine*, 167(4), 285-290.
- Onur, B. (2006). *Gelişim Psikolojisi (Yetişkinlik-Yaşlılık-Ölüm)*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (2019). *Elderly Population*. Erişim Tarihi: 08 Temmuz 2019, <https://data.oecd.org/pop/elderly-population.htm>
- Ornat, L., Martínez-Dearth, R. ve Muñoz, A. (2013). Sexual Function, Satisfaction with Life and Menopausal Symptoms in Middle-Aged Women. *Maturita*, 75(3), 261-9.
- Ören, M., Kızıltepe, R. ve Özkes, B. Ç. (2016). Yaşlılıkta Cinsellik. *Ege Tıp Dergisi*, 55, 38-44.

- Pangman V, Sequire M (2000). Sexuality and the Chronically Ill Older Adult: A Social Justice Issue. *Sexuality & Disability*, 18(1), 49-59.
- Parke, F. (1991). Sexuality in Later Life. *Nursing Times*, 87(50), 40-42.
- Ratner, E. S., Erekson, E. A., Minkin, M. J., & Foran-Tuller, K. A. (2011). Sexual Satisfaction in the Elderly Female Population: A Special Focus on Women with Gynecologic Pathology. *Maturitas*, 70(3), 210-215.
- Reyhan, F., Özerdoğan, N. ve Arık, E. (2018). İhmal Edilen Bir Konu: Yaşlılıkta Cinsellik. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(1), 76-79.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam Boyu Gelişim*. (G. Yüksel, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Saymer, D. (2016). Yaşlılıkta Fiziksel Gelişim. Kurtyılmaz, Y. (Ed.), *Yaşlı Psikolojisi* (ss. 60-79). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Sigelman, C. K. ve Rider, E. A. (2009). *Life-Span Human Development*. Boston: Cengage Learning.
- Şen, S., Usta, E., Aygin, D. ve Sert, H. (2015). Yaşlılık ve Cinsellik Konusunda Sağlık Profesyonellerinin Yaklaşımları. *Androloji Bülteni*, 17(60), 64-7.
- Toptaş, B. ve Aksu, H. (2020). Yaşlı Kadınların Cinselliğe Bakış Açısı, Yaşadığı Sorunlar ve Sağlık Profesyonellerinin Rolü. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 24-28.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2018). *İstatistiklerle Yaşlılar, 2017*. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, Sayı: 27595. Erişim Tarihi:20 Mayıs 2018, <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27595>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2019). *İstatistiklerle Yaşlılar, 2018*. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, Sayı: 30669. Erişim Tarihi:20 Mayıs 2019, <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30699>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020a). *İstatistiklerle Yaşlılar, 2019*. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, Sayı: 33712. Erişim Tarihi:01 Ağustos 2020, <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33712>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020b). *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2019*. Erişim Tarihi: 22 Temmuz 2020, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33705>

- Veronelli, A., Mauri, C., Zecchini, B., Peca, M. G., Turri, O., Valitutti, M. T., ... ve Pontiroli, A. E. (2009). Sexual Dysfunction is Frequent in Premenopausal Women with Diabetes, Obesity, and Hypothyroidism, and Correlates with Markers of Increased Cardiovascular Risk. A Preliminary Report. *The Journal of Sexual Medicine*, 6(6), 1561-1568.
- Yeşilyurt, F. (2019a). Doğum Öncesi Gelişim. F. Yeşilyurt (Ed.), *Büyüme, Olgunlaşma ve Gelişim* (ss. 61-79). Ankara: Murat Yayınları.
- Yeşilyurt, F. (2019b). Yetişkinlikte Gelişim.. F. Yeşilyurt (Ed.), *Büyüme, Olgunlaşma ve Gelişim* (ss. 181-193). Ankara: Murat Yayınları.
- Yumurtacı, A. (2013). Demografik Değişim: Psikososyal ve Sosyoekonomik Boyutlarıyla Yaşlılık. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(6), 9-31.

