

## **Cinsel Eğitim, Tedavi ve Araştırma Derneği'nden: "CİNSEL SAĞLIK/ÜREME SAĞLIĞI AÇISINDAN ERKEKTE SAĞLIKLI YAŞLANMA" DOSYASI**

- Cinsel Eğitim, Tedavi ve Araştırma Derneği'nin (CETAD), Avrupa Birliği tarafından finanse edilen, Sağlık Bakanlığı Türkiye Üreme Sağlığı Programı kapsamında desteklenen projesinin ikinci dosyası **CİNSEL SAĞLIK/ÜREME SAĞLIĞI AÇISINDAN ERKEKTE SAĞLIKLI YAŞLANMA** üzerine hazırladı.
- **Dosyada, yaşlı erkeklerin "mahrem" bulunan ve bu nedenle en az konuşulan, en az konuşulduğu için "çözüm aranamayan" cinsel yaşamına ilişkin pek çok konu ayrıntılarıyla ele alındı.**
- Cinsel Eğitim, Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD), **"Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk"** konulu projesi kapsamında hazırladığı ikinci dosyasını Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Türkiye Geropsikiyatri Derneği Başkanı **Prof. Dr. Engin Eker** ile Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim Dalı Başkanı **Prof. Dr. Ferruh Şimşek** tarafından hazırladı.
- Ceylan Oteli'nde düzenlenen basın toplantısının açılışında konuşan CETAD Yönetim Kurulu Üyesi ve Proje Direktörü **Doç. Dr. Cem İncesu**, **"Yaşlılık, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde önemli bir sorun haline geldi. Yaşlı erkeklerle ilgili çalışmalar ağırlıklı olarak cinsel birleşme sıklığında yoğunlaşmış durumda. Ancak, cinselliğin duygusal yakınlığı koruma, yaşlının kendini genç hissetmesi gibi pek çok yanı var. Ve, ne yazık ki yaşlıların cinsel davranışlarıyla ilgili çalışmalar bugüne kadar ihmal edilmiş durumda."** dedi.

*"Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk" projesi, Avrupa Birliği tarafından finanse edilen TC Sağlık Bakanlığı Türkiye Üreme Sağlığı Programı kapsamında desteklenmektedir.*

## YAŞLILIKTA CİNSELLİK: SIR DOLU SESSİZLİK...

# YAŞ 70... İŞ BİTMİŞ DEĞİL!

CETAD'ın "YAŞAM BOYU CİNSEL SAĞLIK...Sizin de hakkınız!" başlıklı projesi çerçevesinde hazırlanan "CİNSEL SAĞLIK/ÜREME SAĞLIĞI ALANINDA ERKEKTE SAĞLIKLI YAŞLANMA" dosya özeti:

- Dünya nüfusu her geçen gün yaşlanıyor. Ve, yaşlılıkta cinsellik, sırlarla dolu bir sessizliğe gömülü. **Yaşlıların organik ve psikiyatrik hastalıkları pek çok araştırmaya konu olduğu halde, cinsel işlev bozuklukları üzerinde en az durulan konulardan birisi.**
- Yaşlılar, gençlere oranla **kendilerini daha az çekici buluyorlar** ve cinsellikten zevk alma haklarının daha az olması gerektiğini düşünüyorlar.
- Yaş ilerledikçe ya cinselliği yaşamaktan vazgeçiliyor ya da iğrenç, çirkin ve yakışsız bulunuyor. Oysa, **cinsel açıdan doyumlu bir yaşlılık, bağımsızlık, özgüven duygularını yaşanmasını sağlıyor ve genç hissettiriyor.**
- **"Bu yaştan sonra mı..." demeyin.** Yaşlanmak, cinselliği yaşamaya engel değil. Yeter ki **yaş ilerledikçe fiziksel olarak nelerin değiştiğini bilin ve beklentileriniz gerçekçi olsun.**
- Partneri olan erkeklerde cinsel birleşme sıklığı, 30-39 yaş arasında olanlarda haftada bir kez iken, 90-99 yaşları arasında olan erkeklerde sadece senede bir kez. Sertleşme yaşla belirgin olarak azalıyor. Ancak, **yaşlılıkta cinsel aktivite sadece cinsel birleşme demek değil.** Cinsel birleşmenin sayısı azalsa bile doyumlu bir cinsel yaşam mümkün.
- **Yaşlıların, cinsellik konusunda yeterli bilgileri yok. Ve, cinselliği konuşmaktan, cinselliği tartışmaktan rahatsız oluyorlar.** Uzmanlar, iyi bir iletişim kurulduğunda yaşlıların konuşmaya hazır olduklarını gözlemliyorlar. Yaşlılar, toplumun genç üyelerine oranla daha az cinsel bilgiye sahip. Bu nedenle, **cinsel eğitim sadece gençlere ve yetişkinlere değil, yaşlılara da verilmeli.** Sağlıklı bir cinsel yaşam yaşlıların da hakkı.
- **Yaşlılıkta cinselliği yaşayanlar...**
  - Duygusal yakınlığını koruyor
  - Fiziksel zevki yaşıyor ve gereksinimleri doyuruyor
  - Kendini genç hissediyor
  - Toplumun yanlış kalıp düşüncelerine meydan okuyor
  - Yeni bir cinsel kimlik oluşturabiliyor
  - Bedenini fark ediyor ve beden değişikliklerine uyum sağlayabiliyor

## **KİMLER YAŞLIDIR?**

- Yaşlı, yakın zamana kadar **cinselliğe karşı ilgisiz, fiziksel veya zihinsel hastalığı olması gereken, bağımlı ve pasif, ekonomik ve sosyal destek bekleyen bir birey** olarak tanımlanırdı.
- Günümüzde yaşlılık, sosyal bilimcilerin, psikologların, biyologların, geriatristlerin ve geriatrik psikiyatristlerin araştırmaları ile yeni bir anlam kazanmaya başladı.
- 18. yy sonlarında ortalama yaşam süresi 35 idi. Bugünse **65 yaş yaşlılığın başlangıcı olarak tanımlanıyor**. Uzmanlara göre, 65-75 yaş arasını erken yaşlılık, 75 ve üstünü ileri yaşlılık.

## **TOPLUM, YAŞLI CİNSELLİĞİNE NASIL BAKIYOR?**

Yaşlıların cinselliği ile ilgili toplumda başlıca **dört farklı tutum** söz konusu:

### **1. YAŞLILIKTA CİNSELLİK: SIR DOLU SESSİZLİK...**

- Cinselliğe sır dolu sessizlikle yaklaşılır. Bu yaklaşıma göre, **bu tip konuların konuşulmaması iyi** olur. Bu tutumu olumlu yönden alırsak, bu yaklaşım mahrumiyete saygı demektir. **Ancak sorunlar ortaya çıktığında, çare aranmaz, saklanmaya çalışılır.**

### **2. YAŞLILIKTA CİNSELLİK: ÇİRKİN VE UYGUNSUZ...**

- Bu tutum, **yaşlıda cinselliğin çirkin, uygunsuz, zarafet ve incelikten yoksun olduğunu içeren düşüncedir**. Bu tutumun uzun bir kültürel geçmişi söz konusu. **Çapkın yaşlı erkeklerin genç kızları veya süslü, püslü yaşlı kadınların paraları ile genç erkekleri baştan çıkardığına ait medya haberleri** çoğunlukla bu yaklaşıma kaynak oluşturlar. Aslında, bu tutum enstet tabusundan kaynak alır.

### **3. YAŞLILIKTA CİNSELLİK: PİS, ÇİRKİN ve İĞRENÇ...**

- Bu tutum, yaşlılıkta cinselliğin **pis, çirkin, iğrenç olduğunu içeren önyargı** ile mücadele etmektir. Bu tutuma **yaşlılıkta cinsellekle ilgili doğru bilgileri toplama ve mitlerle mücadele edici yaklaşımlar** eşlik edebilir. Ancak, böyle bir yaklaşım toplum tarafından takdir edilmeyebilir ve gerçekte var olan sorunların tanınmamasına neden olabilir.

### **4. YAŞLILIKTA CİNSELLİK: CİNSEL BİRLEŞME YOKSA İLİŞKİ DE YOK...**

- Dördüncü tutum cinselliğe çok dar açıdan bakmaktır. **Cinselliği sadece cinsel organlar açısından algılamak ve cinsel yaklaşımı sadece heteroseksüel ilişki olarak görmektir**. Oysa, **yaşlıda cinsellik gençlerde olduğu gibi sadece cinsel ilişkiden ibaret değildir**. Cinsellik, eşlerdeki tüm fiziksel yakınlıkları içerir. Değişen fiziksel görünümü rahat bir şekilde kabulü kapsar. Ayrıca, takdir edici bir bakışı, yeni bir partnerle karşılaşıldığında cinsel uyarılmanın fark edilmesini, romantizmi ve heyecanı da içerir.

## **YAŞLILIK, ERKEK CİNSELLİĞİNİ NASIL ETKİLİYOR?**

- Kişilerin, normal bir yaşlanma sürecinin cinselliği nasıl etkilendiğini bilmeleri ve çiftlerin bu değişikliklere uyum göstermeleri cinsel ilişkilerin sürmesi açısından önem taşıyor.
- Pratisyen hekimler, **yaşlı erkeklerde en çok sertleşme kaybı, yaşlı kadınlarda ise daha az sıklıkla vajinal kuruluk saptadıklarını** belirtiyorlar.
- Yaşlılık döneminde çoğunlukla **fiziksel ve psikolojik faktörler karşılıklı etkileşim içine giriyorlar.**
- **Yaşlı erkek, cinsel işlevde yaşa bağlı normal işlevdeki değişiklikleri bir kenara bırakıp, performans konusunda yanlış beklentilere girebiliyor.** Gençlerde cinsel aktivitenin sayısı cinsel güveni ve kendine olan saygıyı artırırken, yaşlı erkekler için cinsel performansın kalitesi özgüveni artırıyor.
- **Yaşlanma korkusu ile zihinsel ve fiziksel yeteneklerinin azalacağı endişeleri de cinsel yaşantıyı olumsuz etkiliyor.** Reddedilme korkusu yaşayabiliyor veya performansta çok az bir azalmayı aşırı büyütebiliyor.
- **Bazı erkekler cinselliğe karşı ilgilerini ve aktivitelerini korurken, bazıları neden kaybediyor?** Kişinin biyolojisi ve kişiliği, cinsel motivasyonu etkiliyor. Örneğin, cinsel partnerleri olmadığında veya eşleri menopoza girdiğinde bazı erkeklerin cinsel ilgilerinde belirgin bir azalma gözleniyor.
- Yaşlı erkeğin kaderi diye tanımlanan prostat yaşlanmayla beraber vücutta oluşan önemli değişimler arasında yer alıyor. Ve, prostatı ilgilendiren üç önemli sağlık sorunu söz konusu; selim prostat büyümesi, prostat enfeksiyonları ve prostat kanseri. **60 yaş üstü erkeklerde sıkça rastlanan prostat kanseri, cilt kanserinden sonra en sık rastlanan kanser tipi.**

## **SERTLEŞME KAYBI ANA RİSK FAKTÖRÜ**

- **Sertleşme kaybı anahtar bir risk faktörü.** Sertleşme kaybı görülme sıklığı 20 yaşında yüzde 0,1 iken 80 yaşında yüzde 75'e çıkıyor. **Sertleşme kaybı kaygı ve çatışmaları tekrar ortaya çıkarabiliyor.** Örneğin, cinsel işlev konusunda yaşamının daha erken dönemlerinde kendine güvenemeyen bir erkek, yaşlılık döneminde daha önceki gibi boşalma sorunu yaşadığında performans kaygısı ile psikolojik sertleşme sorunu yaşayabiliyor.
- **Yaşlı erkekte tam bir sertleşme oluşması için daha fazla uyarı ve zaman gerekiyor.** Sertleşme sırasında penisin hacmindeki değişiklik daha az belirgin ve penisin sertliği yaşamın daha erken dönemlerine oranla daha az. **Boşalma olması için daha fazla uyarılma gerekebiliyor, boşalma daha az güçlü oluyor ve meni miktarı azalıyor. Yaşın artması ile boşalma ihtiyacı azalıyor.**
- **Sertleşme kaybının göz ardı edilmemesi ve tedavi edilmesi sonucunda yaşlılarda hayat kalitesi anlamlı biçimde artırıyor.** En kolay ve zararlı etkisi en düşük tedavi seçeneği ise erkeklerin hizmetine tıp bilimi tarafından sunulmuş durumda. Piyasada bulunan üç farklı molekül - sildenafil, tadalafil ve vardenafil- ile yapılan çalışmalarda **yüzde 75'lere varan sertleşme oranları** rapor edilmiş bulunuyor.

- **Yaşa bağı sertleşme kaybından sorumlu çok sayıda unsur var;**
  - En başta yaşla beraber artan kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet gibi organik hastalıklar ve bu hastalıklarda kullanılan ilaçlar geliyor.
  - Yaşa bağı hormon işlevlerinde azalma, yaşlanmayla birlikte eşe veya eşin erkeğe ilgisini azalması da bir başka önemli faktör.
  - Ayrıca eşlerden birinin fiziksel beceri kaybına neden olabilecek bir hastalığı da cinsel ilişkiyi tehdit eden bir unsur.
  - Yaşlılarda sıklıkla rastlanan depresyon, kaygı bozuklukları ve bunların tedavisinde kullanılan ilaçlar da da cinsel işlevleri bozabiliyor.
- Ancak, tüm bunlara karşın orgazm esnasında alınan zevkin şiddetinde belirgin bir azalma olmuyor. **Yaşlı erkekler öpüşmekten, okşamaktan, okşanılmaktan, oral seksten de zevk alıyorlar ve cinsel doyuma ulaşabiliyorlar.**
- Cinsel işlev ve davranışta yaşla azalma olduğu halde, cinsel doyum yaşla azalmıyor. Cinsel aktivite ve sertleşme durumunda belirgin azalmaya karşın, sağlıklı yaşlı erkeklerin kendi cinselliğinden, partneri ile olan cinsel ilişkiden ve partnerlerinin cinsellikten zevk alma durumundan memnun oldukları gözleniyor.
- **Boşalmayı takiben çözülme dönemi daha çabuk oluyor. Tekrar sertleşmeye kadar geçen süre uzuyor. Bu süre bazen saatlerce, bazen günlerce sürüyor.**
- Ancak, yaşlı erkeklerdeki bu değişikliklere rağmen cinsel aktivite bir çok erkekte gayet iyi bir şekilde devam edebiliyor.

## **EVLİLİĞİN ROLÜ...**

- **Evlilik ve cinsel doyum arasındaki ilişki evliliğin ilk yıllarında yüksek düzeylerde olmasına karşın, erken ve orta yaşta mesleki ve aile baskıları, ekonomik sorunlar nedeniyle azalabiliyor, ancak geç orta yaş döneminde tekrar artıyor.**
- Cinsellik evliliğin erken döneminde evlilik uyumunun temel bir ögesi. Yıllar geçtikçe daha az sıklıkla ve daha az coşkuyla yaşansa da yaşlılık döneminde cinselliğin daha az önemli olduğu ve evlilik doyumuna daha az katkıda bulunduğu söylemek mümkün değil.
- **Değişikliklerin yavaş olması çiftlerin duruma uyum göstermelerini sağlıyor. Bu çiftlerin gözünde seks daha az üstün körü yapılan bir şey oluyor ve çiftler sertleşme kaybını daha az hissediyorlar. Cinsellik, iki kişi arasında daha eşit olarak bölüşülüyor. Ön oynaşmalarda kadınlar daha aktif rol alıyorlar, erkekler ise aşk konusunda daha romantik olmaktan hoşlanmaya başlıyorlar.**

## **YAŞLILIĞA UYUM GÖSTERENLERİN ORTAK ÖZELLİKLERİ**

- Mutlu bir evlilik hayatı olanlar ve cinsel yaşamlarından memnun olanlar
- Güven verici bir gelir düzeyine sahip olanlar
- Çevrelerinde olup bitenle ilgilenenler
- Çevre ile iyi bir iletişim kuranlar
- Sağlıklı olanlar, sağlıklarına dikkat edenler
- Sosyal ve kültürel değişikliklere uyum gösterenler
- Çevreye karşı hoşgörülü olanlar
- Sürekli işleri ile meşgul olanlar ve hobilere sahip olanlar

## **EDİTÖRE NOT:**

### **CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI ALANINDA ULUSAL VE YEREL MEDYA YOLUYLA SAVUNUCULUK PROJESİ**

Bir yıl sürecek ve toplam 290.608 Euro bütçe ayrılan "Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk" projesinin bilimsel altyapısını Türkiye'nin alanlarında saygın isimlerinden oluşan bir Çalışma Grubu üstlendi.

Çalışma Grubu'nda, Doç. Dr. Cem İncesu'nun yanısıra İstanbul Tıp Fakültesi Kadın Sağlığı ve Eğitimi Araştırma Birimi Başkanı **Prof. Dr. Ayşen Bulut**, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Türkiye Geropsikiyatri Derneği Başkanı **Prof. Dr. Engin Eker**, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim Dalı Başkanı **Prof. Dr. Ferruh Şimşek**, İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Türkiye Psikiyatri Derneği Başkanı **Prof. Dr. Şahika Yüksel**, Uzman **Dr. Haluk Pektaş** ile Türkiye Aile Sağlığı Planlaması Vakfı'ndan sosyolog **Nurcan Müftüoğlu** ve Proje Koordinatörü **Azime Acar** yer alıyor.

Proje kapsamında, kendi alanlarında uzman akademisyenlerden oluşan editörler ve bu editörlere yardımcı olacak bir araştırmacı yazar kadrosu tarafından hazırlanacak sekiz ayrı araştırma/inceleme dosyası İstanbul, Bursa, Diyarbakır ve İzmir'de medya mensupları ve sivil toplum kuruluşları yetkilileriyle paylaşılacak.

Dosyaların başlıkları:

- 1. Cinsel Yaşam ve Sorunları**
- 2. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Açısından Erkeklerde Sağlıklı Yaşlanma**
- 3. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Açısından Kadınlarda Sağlıklı Yaşlanma**
- 4. Güvenli Cinsellik**
- 5. Kadın Cinselliği**
- 6. Erkek Cinselliği**
- 7. Gençlik ve Cinsellik**
- 8. Seks Ticareti**

Hazırlanacak dosyalarda, konunun tıbbi, psikolojik, toplumsal, kültürel boyutları ile ülkemizde bu konuda yaşanan temel güçlükler, kritik noktalar, olası çözüm yolları ele alınacak. Dosyalarda ayrıca bu konuda topluma verilmesi gereken temel mesajları, kaynakları ve başvuru adreslerini de içerecek.

Proje, Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (TAP) ile Eğitim ve Sağlık Muhabirleri Derneği (ESAM) tarafından da destekleniyor.