

## DERLEME / REVIEW

## Yaşlılık –Kadın ve Cinsellik

### Aging- Female and Sexuality

Yasemin ÇIRACI YAŞAR, Arş.Gör.<sup>1</sup>, Sevilay HİNTİSTAN, Doç Dr.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi İç Hastalıkları Hemşireliği AD.

<sup>2</sup>Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi İç Hastalıkları Hemşireliği AD.

**Kabul tarihi/Accepted:** 28.06.2019

**İletişim/Correspondence:**

**Yasemin ÇIRACI YAŞAR**, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi İç Hastalıkları Hemşireliği AD, Erzurum

**E-posta:** yasemin.ciraci@atauni.edu.tr

11-15 Ekim 2017 19. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi ve 25-27 Kasım 2018 1. Uluslararası İç Hastalıkları Hemşireliği Kongresi'nde poster bildiri olarak kabul edilmiştir. Makaleye ait herhangi bir nakdi/mali destek bulunmamaktadır.

#### Özet

Yaşlılık, fiziksel ve ruhsal sağlığın bir daha düzelmeyecek şekilde kaybedildiği, üreticiliğin azaldığı, sosyal izolasyona neden olabilen ve birçok sağlık sorununun başladığı, kabullenmesi zor bir süreçtir. Yaşlı bireyin gereksinimleri genel olarak fiziksel durumu, kronik hastalıklarının olması ve psikolojik destek ihtiyaçları ile belirlenir. Ancak, yaşlıların cinsel sağlık gereksinimleri ve özellikle cinselliğin kadın nüfusu açısından önemi gözden kaçmaktadır. Yaşlılıkta kadın cinsel sağlığı, doğal bir sürecin parçası olarak kabul edilip desteklenmesi gereken bir konudur. Çünkü cinsellik, yaştan bağımsız olarak kadının ayrılmaz bir parçasıdır. Bu derlemenin amacı, cinselliğin yaşlılık sürecinde kadının yaşadığı semptomların ayrılmaz bir parçası olduğunu vurgulamak, yaşlılıkta kadın cinselliğini etkileyen faktörleri açıklamak ve yaşlılıkta kadın cinselliğinin önemi hakkında farkındalık oluşturmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Cinsellik, yaşlılık, yaşlı kadın.

#### Abstract

Aging is a difficult process to accept in which the physical and mental health has been lost in a way that has never been improved, the productivity has decreased, social isolation and many health problems have begun. The needs of the elderly person are generally determined by their physical condition, the presence of chronic diseases and psychological support needs. However, the sexual health needs of the elderly and especially the importance of sexuality for the female population are overlooked. In senescence, female sexual health is a subject that should be accepted and supported as a part of a natural process. Because sexuality is an integral part of the female, regardless of age. The aim of this review is to emphasize that sexuality is an integral part of the symptoms experienced by the women in the aging process, to explain the factors affecting female sexuality in old age and to raise awareness about the importance of female sexuality in old age.

**Keywords:** Sexuality, senescence, elderly woman.

#### Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre yaşlılık; "Hayati fonksiyonların devamlı azalması, organizmanın verimliliğindeki azalma ve çevresel etkenlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması"dır (World Health Organization (WHO), 2015). Farklı tanımlarda ise yaşlılık, bireyde fiziksel ve ruhsal değişimlerin görüldüğü; dış etkilerle baş etmenin güçleştiği bir dönem; genetik değişkenler ya da kronik hastalık gibi sorunları kapsayan karmaşık bir süreç ve hastalıkla ilgili sorunlar olmaksızın vücudun çeşitli sistemlerinin, işlevselliğini yavaş yavaş yitirmesidir (Soyuer F & Soyuer A, 2008).

Dünya nüfusunun 2018 yılında %9,1'ini yaşlı nüfus oluşturmuştur. En yüksek yaşlı nüfus oranına sahip ilk üç ülke sırasıyla %33,2 ile Monako, %28,4 ile Japonya ve %22,4 ile Almanya'dır. Türkiye bu sıralamada 167 ülke arasında 66. sıradadır. Türkiye'de 2018 yılında yaşlı nüfusun %55,8'i ise kadın bireylerden oluşmaktadır. (Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Müdürlüğü, 2019).

Yaşlılık, birey açısından bedensel ve ruhsal birçok değişimin yaşandığı bir süreçtir. Cinsellik, bu süreçte bireyin yaşadığı değişimler içinde kişinin iç dünyasından sosyal yaşamına kadar her anını etkilemesi yönünden özellikle önemlidir. Çünkü cinsellik; sadece bedensel değil; bilişsel, duygusal, entellektüel ve toplumsal bütünlüğü oluşturan, kişilik gelişimi, etkileşim, aşk ve sevginin paylaşımını güçlendiren ve arttıran yaşamın bir fonksiyonudur (WHO, 2010).

Doğumdan başlayarak ölüme kadar hem fiziksel hem de ruhsal olumlu getirileri nedeniyle de cinsellik yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir. Her birey, cinsel bilgilere ulaşma ve cinsel ilişkiyi arzu ya da üremek amacıyla yaşama hakkına sahiptir (Ratner, Erikson, Minkin & Foran-Tuller, 2011). Fakat yaşlanma ile birlikte yaşanan fiziksel ve ruhsal değişimlerin bir kısmı bireyin cinselliğine yansımaktadır (Arun Ö & Arun BK, 2011).

Yaşlılıkta cinsel sağlık üzerine yapılan çalışmalar, özellikle kadınların yaşlılık sürecinde daha fazla cinsel sorunla karşılaştığını ve cinsel yaşamını devam ettiren kadın oranının yaşlanmayla birlikte azaldığını göstermektedir (Ratner vd., 2011). Ayrıca, kadınlarda cinsellik algısı, yaşlanmanın getirdiği fiziksel ve ruhsal süreçlerden erkeklere oranla daha fazla etkilenmektedir (Davis, Guay, Shifren & Mazer, 2004). Bu bilgilerden yola çıkarak yaşlı nüfusun giderek arttığı günümüzde; özellikle yaşlı kadınlarda cinselliği, cinsel kimlik algısını ve cinsel sağlığı göz ardı etmek mümkün değildir (Taşkın, 2009).

Literatürde yaşlı nüfus için cinsel sağlığın önemini destekleyen farklı çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Lindau ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada; 70 yaş üzerindeki erkeklerin %43,6'sının, kadınların ise sadece %18,9'unun cinsel yaşamlarının devam ettiğini bildirmektedir (Lindau vd., 2007). Elbette cinsel yaşamın yaşlılıkla birlikte azaldığı belirtilen kadınlarda cinselliğin devamlılığı için ilgi, motivasyon, uyarılma, orgazma ulaşma, zevk alma ve kişisel tatmin oldukça önemlidir (Taşkın, 2009). Bazı çalışmalar bu belirteçlerdeki değişimler nedeniyle libidoda azalma, uyarılma güçlüğü, vajinal lubrikasyonda ve orgazma ulaşmada yetersizlik gibi sorunların ortaya çıkması ile yaşlı kadın cinselliğinin olumsuz etkilendiğini ve cinsel sorun yaşayan kadın sayısının yaşla birlikte arttığını göstermektedir (Lindau vd., 2007; Veronelli vd., 2009).

#### **Yaşlı Kadında Cinselliği Etkileyen Biyopsikososyal Nedenler**

Hormonal, vasküler, nörolojik, psikososyal ve kültürel değişimler yaşlanmayla birlikte cinsel yaşamı etkilemekte ve bu nedenle yaşlı kadında cinselliğe karşı olumsuz bir yaklaşım gelişebilmektedir (Maciel, & Laganà, 2014).

Yaşlanmaya bağlı oluşan değişimler ve yaşlı kadın üzerindeki etkileri:

**1. Hormonal değişimler:** Östrojenin cinsellikteki rolü rahat bir cinsel ilişki için pelvik doku direncini arttırmaktadır. Bu nedenle östrojen eksikliği özellikle menapoz sonrası kadının cinselliği üzerinde önemli rol oynamaktadır. Çünkü kadın yaşamını başta libido azalması olmak üzere tüm yönleriyle etkilemektedir (Yee & Sundquist, 2003) Yaşlı kadında östrojen yeterli seviyede üretilmediği için vajinal kuruluk gelişmekte, vajinal mukozaya ve vajinal esneklik azalmakta aynı zamanda vaskülerite nedeniyle de vajina soluk ve şeffaf görünmektedir. Bu değişimler de cinsel ilişki sırasında ağrıya yol açarak cinsel isteksizliğe neden olmaktadır. Aynı zamanda yaşlanma, vajen ve serviks kan akımı ve sekresyonunun azalması nedeniyle cinsel uyarılma ve ilişki sıklığında düşüşe neden olmaktadır (Mattar, Chong, Su, Agarwal & Choolani, 2008).

**2. Üriner inkontinans:** İlerleyen yaşla birlikte kadınlarda atrofik daralma nedeniyle miksiyon problemleri ortaya çıkmaktadır (Sis & Pasinlioğlu, 2013) Özellikle üriner inkontinans psikolojik sorunlara neden olmasının yanı sıra kadının sosyal ve cinsel yaşamını olumsuz etkilemesine, cinsel ilişki sırasında kontrolsüz idrar kaçırma, kadının eşine karşı utanma, suçluluk ve yetersizlik duygusu hissetmesine ve cinsel ilişki yaşamayı reddetmesine neden olmaktadır (Bozkurt, & Sevil, 2016). Akyüz ve arkadaşları (2014), üriner inkontinansı olan kadınların daha az sıklıkta cinsel aktiviteye sahip olduğunu belirtmektedir. Çalışmaya göre; üriner inkontinans aynı zamanda eşler arasındaki yakınlığın ve paylaşımın azal-

masına neden olarak evlilik ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (Akyüz, Kok, Kilic & Guvenc, 2014).

**3. Cinsel kimlik algısı:** Deri ve ciltte oluşan kırışıklıklar, saçlardaki azalma ve beyazlaşma, tırnakların daha kırılabilir olması, kadınlık içgüdüleri ve ter bezlerindeki değişim sonucu kadını cinsel açıdan tamamlayan ve değerli kılan "kadın kokusu" azalmaktadır. Yaşlı kadının beden imajındaki bu olumsuz değişim, cinsel kimlik algısında da farklılaşma meydana gelmesine neden olmaktadır (Avis, Stellato, Crawford, Johannes & Longcope, 2000).

**4. Beden imajı algısı:** Beden imajı, kişinin kendisini algılama, kendisi ile ilgili inanç ve duygularını tanımlama, aynaya baktığı zaman olumlu ya da olumsuz yönleri ile kendini bir bütün olarak görmesidir. Genç ve güzel olmaktan ziyade sağlıklı ve fonksiyonel bir bedene sahip olmak kadınlar için yaşlılıkta beden imajını daha çok etkilemektedir ve yaşlı kadının ilgisi güzellik ve estetikten uzaklaşarak işlevselliğe odaklanmaktadır. Tiggemann yaptığı incelemede, yaşlı kadınlarda gençlere oranla daha yüksek bedensel tatmin gözlemlenmiştir ve yaşlı kadınlarda bedenin fonksiyonlarının ve sağlığın daha önemli olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda kadınların bu yaş grubundaki erkeklere benzer oranlarda bedensel tatmin yaşadıklarını ifade etmiştir (Tiggemann, 2004).

**5. Cinsel fonksiyon kaybı:** Yaşlı kadında uterusun küçülmesi, vajina duvarının incelmeye, vajinanın küçülmesi, vajinal lubrikasyonun azalması gibi değişimler nedeniyle genital duyarlılıkta azalma meydana gelmektedir. Orgazmda zorluk, disparoni ve vajinismus, yaşlı kadınlarda cinsel arzu ve ilişki periyodunda azalmaya yol açarak cinsel fonksiyon bozukluklarının gelişmesine neden olmaktadır (Phanjoo, 2000). Amerika'da yapılan bir çalışmada; en sık görülen cinsel sorunlar "cinsel istekte azalma", "azalmış uyarılma" ve "orgazm olmada zorluk" olarak belirlenmiş ve bu sorunların yaygınlığının yaşla birlikte önemli artış gösterdiği belirtilmiştir. Aynı çalışmada, 45-64 yaş arası kadınların %46'sı bu sorunlardan en az birini yaşarken, 65 yaş üzeri kadınlarda bu oran 80 olarak bulunmuştur (Shifren, Monz, Russo, Segreti & Johannes, 2008).

**6. Duyusal fonksiyon kayıpları:** Kadınlarda yaşlanmayla birlikte azalan östrojen seviyesi ve neden olduğu fiziksel sorunlar kadınlar için tipik olan kokunun yaşlı kadında kaybolmasına yol açmaktadır. Bilindiği üzere cinsel birliktelikte koku alma duyusu libido için oldukça önemlidir ve bu duyunun biyolojik işlevi, cinsellikle ilgili rinensefalik ve limbik sistemde kokunun tanınması ve libido üzerinde etkin olması şeklinde açıklanmaktadır. "Kadın kokusu"nun değişimi ve kaybı ise FSH, LH, ve testosteron gibi cinsel hormonların salınımını uyarır ve partnerin libidosu için önemli bir yere sahip feromonların (başlıca aksiler ve pubik bölgedeki apokrin bezlerden salgılanan ve testosterondan metabolize edilen 16-androstenlerden üretilen steroid yapıda maddeler) ciddi şekilde etkilenmesine sebep olmaktadır (Ören, Kızıltepe, & Özkes, 2016).

**7. Psikososyal nedenler:** Psikososyal nedenler de yaşlı kadın cinselliğinde önemli rol oynamaktadır. (Ratner vd., 2011). Kadınların cinsel işlevlerini sürdürebilmesinde fizyolojik faktörlerden çok psikososyal faktörlerin etkili olduğu da bilinmektedir (Ören vd., 2016). Psikolojik faktörlerin içinde yer alan özellikle depresyon ve anksiyete gibi duygular her yaş grubunda olduğu gibi yaşlılıkta da cinsel yaşamı olumsuz etkilemektedir (Bouman & Arcelus, 2001). Menopoz dönemindeki kadınlarla yürütülen bir çalışmada; psikolojik sorunlar nedeniyle cinsel işlev bozukluğu olan kadınların çalışmadaki toplam sayısının yaklaşık %47'si kadar olduğu ve cinsel işlevlerdeki bozulmanın yaş ile yakından ilişkili

olduğu belirlenmiştir (Ornat vd., 2013). Cinselliği etkileyen sosyal nedenler ise; yaşlanmayla birlikte sağlığın kötüleşmesine bağlı iş ve rol kayıpları, inanç ve eş kaybıdır (Ginsberg, Pomerantz & Kramer-Feeley, 2005). Bununla birlikte bazı demografik etkenler yaşlı kadınlarda cinsel aktivite sıklığını, cinsel doyumu ve cinsel işlevleri etkileyebilmektedir. Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada eğitim ve gelir düzeyi yüksek olan kadınların yaşlılıkta daha aktif bir cinsel yaşama sahip oldukları görülmüştür (Addis, Van Den Eeden, Wassel-Fyr, Vittinghoff, Brown, Thom, & Reproductive Risk Factors for Incontinence Study at Kaiser (RRISK) Study Group., 2006).

**8. Kültürel farklılıklar:** Cinsel fonksiyonların yaşla birlikte azalmasının yanı sıra sosyokültürel çevre içerisinde nasıl tanımlandığı da son derece önemlidir. Yaşlılık döneminde cinselliğin ifade edilme derecesi büyük ölçüde sosyokültürel özelliklere bağlıdır. Örneğin; bazı kültürlerde kadınların cinsel dürtülerinin erkeklerle oranla daha az olduğu ve yaşlanmayla birlikte bu dürtülerin ortadan kalktığı düşünülmür. Aynı zamanda, toplumda cinselliğin yalnızca gençken sahip olunan fiziksel çekicilik gibi algılanması da yaşlı kadının cinsel beklenti ve davranışlarının şekillenmesinde etkilidir (İlkkaracan, 2003).

#### **Hemşireler Yaşlı Kadınlarda Cinsel Yaşamla İlgili Sorunların Belirlenmesi Konusunda Ne Yapabilir?**

Bireylerin cinselliğe ilişkin algı ve tutumları buldukları toplumun yapısına, sosyal hayatına ve etnik faktörlere bağlı olarak değişmektedir. Bu nedenle hemşirelerin bireyin cinsel sağlığını değerlendirirken bu faktörleri göz önünde bulundurması bütüncül bakımın önemli bir parçasıdır. Cinselliğin değerlendirilmesi sürecinde hemşirenin beden dili, cinsellik hakkındaki bilgi düzeyi ve iletişim becerileri son derece önemlidir. Bu noktada öncelik cinsellik hakkındaki genel konulardan bireyin özeline doğru yol almaktır. Hemşirelik bakımı için önemli olan bireye cinsellikle ilgili duygularını, beklentilerini, kaygılarını ve sorunlarını anlatması için güven vermek ve bireyi desteklemek olmaktadır. Aynı zamanda hemşire, bireyin cinsel sağlığı ile ilgili sergilediği davranışı dinleyerek, geri bildirimde bulunarak ve bireye çözüm önerileri sunarak süreci daha etkin kullanabilmelidir (Gölbacı & Evcili, 2013).

**“Kadın hayatının tüm evrelerinde cinsellik, sağlığın önemli bir parçasıdır. Bu makale kadın cinselliğinin yaşlanmayla birlikte uğradığı değişimi konu alarak, yaşlı kadınının saklı tutulan cinsel yanını ortaya koymasının bakımından özgünlük taşımaktadır.”**

#### **Sonuç ve Öneriler**

Yaşlı bir kadın gözüyle bakıldığında cinsel yaşamda sorunlar yaşamak, üstesinden gelinmesi gereken önemli bir problemdir ancak çekingenlik, utangaçlık ve toplumsal yapı gibi engeller nedeniyle bazen bu sorunları ifade etmek güçleşebilir. Bu nedenle yaşlı kadının cinsel sorunlarının olup olmadığını belirlemek ve bu sorunları çözümlenmeye çalışmak, bütüncül sağlık anlayışının önemli bir parçasıdır. Cinsel yaşam ve cinsel yaşamla ilgili sorunlar yaşlı kadının ruhsal durumunu, özgüvenini, yaşam kalitesini ve sosyal ilişkilerini etkilemektedir. Cinsellikle ilgili sorunların önlenmesi ve tedavi edilmesi, özellikle yaşlı kadınların cinsel sağlığını koruyarak yaşam kalitesini arttırabilecektir. Yaşlılıkta birlikte ortaya çıkan cinsel yaşam değişikliklerinin yaşın artması, sosyokültürel farklılıklar ile cinsel sorunların farkında olunması ve yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan değişimlerin bilinmesi oldukça önemlidir. Ayrıca, yaşlı kadınının cinsel

işlev ve yeterliliğinin yaşlanma ile birlikte ortadan kalkmamış olduğunun aile, yakınlar ve sağlık personeli tarafından bilinmesi gereklidir.

#### **Alana Katkı**

Bu derleme, yaşlı kadın sağlığının bütüncül olarak ele alınmasında cinselliğin de diğer fonksiyonların korunması kadar önemli olduğuna ve yaşlı kadın bireylere sunulan bakımda cinsel sorunlara yönelik farkındalık kazanılmasına destek olmak amacıyla yazılmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Bu çalışma ile ilgili olarak herhangi bir nakdi/aynı yardım alınmamıştır. Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması yoktur.

#### **Kaynaklar**

- Addis, I. B., Van Den Eeden, S. K., Wassel-Fyr, C. L., Vittinghoff, E., Brown, J. S., Thom, D. H., & Reproductive Risk Factors for Incontinence Study at Kaiser (RRISK) Study Group. (2006). Sexual activity and function in middle-aged and older women. *Obstetrics and Gynecology*, 107(4), 755.
- Akyuz, A., Kok, G., Kilic, A., & Guvenc, G. (2014). In her own words: Living with urinary incontinence in sexual life. *Sexuality and Disability*, 32(1), 23-33.
- Arun, Ö., & Arun, B. K. (2011). Türkiye’de yaşlı kadının en büyük sorunu: Dulluk. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(4), 1515-1527.
- Avis, N. E., Stellato, R., Crawford, S., Johannes, C., & Longcope, C. (2000). Is there an association between menopause status and sexual functioning?. *Menopause-New York*, 7(5), 297-309.
- Bouman, W. P., & 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.
- Bozkurt, Ö. D., & Sevil, Ü. (2016). Menopoz ve cinsel yaşam. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(4).
- Davis, S. R., Guay, A. T., Shifren, J. L., & Mazer, N. A. (2004). Endocrine aspects of female sexual dysfunction. *The Journal of Sexual Medicine*, 1(1), 82-86.
- Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2019). Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni. <https://ailevecalisma.gov.tr/media/9085/buelten-haziran2019-son.pdf>. Erişim tarihi: 17.12.2019
- Ginsberg, T. B., Pomerantz, S. C., & Kramer-Feeley, V. (2005). Sexuality in older adults: behaviours and preferences. *Age and ageing*, 34(5), 475-480.
- Gölbacı, Z., & Evcili, F. (2013). Hasta cinselliğinin değerlendirilmesi ve hemşirelik: engeller ve öneriler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(3), 182-189.
- İlkkaracan, İ., (2003). Müslüman Toplumlarında Kadın ve Cinsellik. *Sena Ofset*, İstanbul; 196.
- Lindau, S. T., Schumm, L. P., Laumann, E. O., Levinson, W., O’Muircheartaigh, C. A., & 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.
- Maciel, M., & Laganà, L. (2014). Older women’s sexual desire problems: Biopsychosocial factors impacting them and barriers to their clinical assessment. *BioMed Research International*, 1-9.
- Mattar, C. N., Chong, Y. S., Su, L. L., Agarwal, A. A., Wong, P. C., & Choolani, M. (2008). Care of women in menopause: Sexual function, dysfunction and therapeutic modalities. *Annals-Academy of Medicine Singapore*, 37(3), 215.
- Ornat, L., Martínez-Deearth, R., Muñoz, A., Franco, P., Alonso, B., Tajada, M., & Pérez-López, F. R. (2013). Sexual function, satisfaction with life and menopausal symptoms in middle-aged women. *Maturitas*, 75(3), 261-269.
- Ören, M., Kızıltepe, R., & Özkes, B. Ç. Yaşlılıkta cinsellik. (2016). *Ege Tıp Dergisi / Ege Journal of Medicine*, 55, 38-44.
- Phanjoo, A. L. (2000). Sexual dysfunction in old age. *Adv Psychiatr Treat*, 6(4):270-7.
- 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.
- Shifren, J. L., Monz, B. U., Russo, P. A., Segreti, A., & Johannes, C. B. (2008). Sexual problems and distress in United States women: Prevalence and correlates. *Obstetrics & Gynecology*, 112(5), 970-978.

- Sis Çelik, A., Pasinlioğlu, T. (2013). Klimakterik dönemde yaşanan semptomlar ve hemşirenin rolü. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 50-56.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3), 219-224.
- Taşkın, L. (2009). Kadın hastalıkları ve doğum hemşireliği. IX. Baskı, Sistem Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Tiggemann, M., (2004). Body image across the adult lifespan: Stability and change body image. *International Journal of Research*, 1(1), 29-41.
- Veronelli, A., Mauri, C., Zecchini, B., Peca, M. G., Turri, O., Valitutti, M. T., ... & 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.
- World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1). Erişim tarihi: 10.05.2018.
- World Health Organization. (2010). Developing sexual health programmes. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70501/WHO\\_RHR\\_HRP\\_10.22\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70501/WHO_RHR_HRP_10.22_eng.pdf?sequence=1). Erişim tarihi: 10.05.2018.
- Yee, L. A., & Sundquist, K. J. (2003). Older women's sexuality. *Medical Journal of Australia*, 178(12), 640-643.