

Spor ve kadın cinselliği

Yrd. Doç. Dr. Yiğit Akın, Doç. Dr. Mehmet Gülüm
Harran Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Üroloji AD

Giriş

Düzenli yapılan egzersizlerin fizyolojik olduğu kadar psikolojik etkileri olduğu gösterilmiştir (1, 2). Ayrıca inme, koroner arter hastalığı ve hipertansiyon gibi kronik kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu etkisi bilinmektedir (2). Günlük egzersizler obezite ve diyabet gibi metabolik hastalıkların önlenmesinde ve mental sağlığın korunmasında da önemlidir. Kadın cinsel disfonksiyonu (KCD); bileşenleri halen tam olarak ortaya konulamamış fakat vasküler, nörojenik, hormonal ve psikolojik faktörlerin etkilediği karmaşık bir yapıyı içermektedir (3). KCD'nin tüm dünyadaki kadınların yaklaşık %40-45'ini etkilediği ortaya konulmuştur (4). Cinsel arzu, libido, uyanılma, disparoni, orgazm bozuklukları gibi bileşenleri içeren KCD'nin, obezite ile etkilendiğini (4) veya etkilenmediğini bildiren çalışmalar mevcuttur (5). Literatürdeki veriler ışığında, bu derlemede düzenli egzersizlerin KCD üzerine etkilerinin tartışılması planlandı.

Düzenli egzersizlerin kadın cinsel fonksiyonlarına etkisi

Frauman yüksek lisans öğrencilerinin katıldığı çalışmada, fiziksel aktivite için harcanan zaman ile seksüel davranış ve cinsel aktivite sıklığının ilişkisini göstermiştir (5). Fiziksel dayanıklılık, kas tonusu ve vücut şeklinin de KCD'ye etki eden faktörler arasında olduğu belirtilmektedir (6). Stanten ve Yeager, düzenli egzersizlerin sempatik sinir sistemini pozitif yönde etkileyip, genital bölgede de kan akımını arttırdığını, ayrıca düşük düzeylerde egzersizin bile pozitif yönde motivasyon sağladığını bildirmişlerdir (7). Ayrıca, bu çalışmada günlük 20dk'lık orta ağır egzersizlerin KCD'yi azalttığı ortaya konulmuştur (7). Her ne kadar hafif günlük egzersizlerin erkeklerde serum testosteron seviyelerini arttığı bilinse de (günlük yaklaşık 3.2 km tempolu yürüyüş ile 200 kalori harcanmasına sebep

olur), kadınlarda yapılan çalışmalarda kantitatif veriler elde edilememiştir. Stanten ve Yeager bu verilerin peşi sıra aşırı egzersizin erkeklerde testosteron seviyelerinin düşmesine yol açtığını da belirtmişlerdir (7). Bacon ve ark. 31742 sağlık çalışanı erkeğin dahil olduğu çalışmada, fiziksel aktivitenin %30 oranında erektil fonksiyonların iyileşmesine katkıda bulunduğunu ortaya koymuşlardır (8). Kırklı ve 60'lı yaşlardaki erkek ve kadın yüzücülerin dahil edildiği başka bir çalışmada, 60'lı yaşlardaki yüzücülerdeki KCD'nin 40'lı yaşlardakilerle kıyaslanabilir düzeyde olduğu belirtilmiştir (6).

Bortz ve Wallace, formda olma derecesi ile KCD'nin negatif orantısını göstermişlerdir ve bu durumun hayat kalitesini arttığını bildirmişlerdir (9). Penhollow ve Young, 290 kadın ve 118 erkek üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, düzenli egzersizin cinsel istek ve performansı arttığını bildirmişlerdir (10). Bu çalışmada özellikle haftanın 2 veya 3 günü düzenli egzersiz yapan kadınların ortalamanın üzerinde cinsel istekleri olduğu ortaya konulmuştur (10). Haftanın 4 veya 5 günü düzenli egzersizin ise kadınlarda istatistiksel anlamlı seksüel performansı arttığını bildirilmişlerdir (10).

Obezite, Kadın cinsel disfonksiyonu ve düzenli egzersizler

Diğer taraftan düzenli egzersiz güncel bir sağlık sorunu olan obezitenin önlenmesine de faydalıdır. Obezitenin KCD'yi iyileştirdiğini bildiren çalışmalar (11) olsa da etkilenmediğini bildiren çalışmalar da mevcuttur (3). Obezite ve metabolik sendrom birlikteliği sıktır (12). Bu birliktelik temelinde artmış insülin rezistansı mevcuttur (13). İnsülin rezistansı mikroskobik düzeyde endotel disfonksiyonuna yol açarak kronik damar hastalıklarına zemin hazırlamaktadır. İlerleyen dönemlerde düzenli egzersiz insülin rezistansının önlenmesine dolayısıyla da kronik endotel disfonksiyonu ve son organ hasarının önlenmesine yardımcı

olup KCD'nin önlenmesi ön görülebilir. Esposito ve ark. obez kadınların seksüel fonksiyon indekslerinin anlamlı düşük olduğunu göstermişlerdir (14). Bu ilişkinin moleküler düzede açıklamanın zor olduğuna kanaat getirmişlerdir (14). Yamaoka ve Tango hayat tarzı değişikliklerinin ve düzenli egzersizin metabolik sendromun tedavisindeki önemini bildirmişlerdir (15).

Düzenli egzersizlerin diğer etkileri

Düzenli günlük egzersizler sayesinde zinde görünme ve düzgün vücut şekline sahip olmanın kadınlardaki psikolojik etkileri de mevcuttur (16). Toplumlarda genellikle narin görünmek güzellik ve çekicilik ibareleri olarak algılanmaktadır. Ek olarak genç, ince, sağlam ve kaslı görünüm kendinden emin olmayı ve irade gücünü sembolize ederken, yaşlılık ve aşırı kilo ise istenmemektedir (17). Wiedeman ve ark. bu bağlamda Amerika'daki Üniversite öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada, vücut kitle indeksi ile seks deneyiminin negatif korele olduğunu göstermişlerdir (18). Bunların yanında Nagelkerke ve ark. obezitenin depresyonla ilişkisini göstermişlerdir (19). Toplumsal algı bu duruma yol açmış olabilir ve indirek olarak KCD'ye yol açmış olabilir.

Ülkemizden yapılan çalışmalarda Oksuz ve Malhan, diyetin KCD'ye etkili olabileceğini ortaya koymuşlardır (20). Karataş ve ark. düzenli spor yapan kadınların sedanter yaşam stiline sahip kadınlara göre doppler ultrason sonuçlarında klitoral kan akımlarının daha iyi olduğunu rapor ettiler

(21). Kadioğlu ve ark. ise metabolik sendrom ve obeitenin KCD üzerine etkili görünmediğini fakat metabolik sendromun en çok lubrikasyonla ilişkili olduğunu bildirmişlerdir (3). Çayan ve ark. ise KCD ve kronik hastalıklar arasında anlamlı ilişkiyi ortaya koymuşlardır (22). Bu bağlamda obezite ve metabolik sendromun kronik hastalıklar olduğu ön görüldüğünde, KCD ile indirek ilişkilerinden bahsedilebilir.

Sonuç

Literatürde düzenli egzersizin KCD'ye etkisi hakkında iki elin parmaklarının sayısını geçmeyecek sayıda bilimsel çalışma mevcut olsa da, düzenli egzersizin direk ve indirek olarak KCD'yi etkilediği görünmektedir. Ayrıca çalışmalar göstermektedir ki, günlük egzersiz sıklığı fiziksel olarak zinde olmayı sağlamak ve bu sayede insanlar kendilerini daha iyi hissetmekte, kendilerine olan öz güvenleri artmaktadır. Bunların bir yansıması olarak ise cinsel istek algısında artma görülebilir. Bu durum daha iyi bir cinsel performansı sağlayabilir.

Gençlikten yaşlılık dönemlerine kadar seksüel aktivite insan hayatının köşe taşlarından biridir. Düzenli fiziksel aktivite seksüel hayata pozitif etki ederek iyi yönde modifiye edebilir. Klinisyenler, hastalarının durumlarını göz önünde bulundurarak yaşlarına, ek hastalıklarına sosyal ve ekonomik durumlarına göre düzenli egzersiz önermelidirler.

Tüm bunların katıtafif veriler ışığında düzenlenerek bilimin hizmetine sunulabilmesi için iyi dizayn edilmiş çalışmalara ihtiyaç vardır.

Kaynaklar

1. Wilmore JH. Aerobic exercise and endurance: improving fitness for health benefits. *Phys Sportsmed*. 2003 May;31(5):45-51.
2. Ohta M, Okufuji T, Matsushima Y, Ikeda M. The effect of lifestyle modification on physical fitness and work ability in different workstyles. *UOEH*. 2004 Dec 1;26(4):411-21
3. Kadioğlu P, Yetkin DO, Sanlı O, Yalın AS, Onem K, Kadioğlu A. Obesity might not be a risk factor for female sexual dysfunction. *BJU Int*. 2010; 106(9): 1357-61.
4. Gulmez H, Akin Y, Savas M, Gulum M, Ciftci H, Yalcinkaya S, Yeni E. Impact of iron supplementation on sexual dysfunction of women with iron deficiency anemia in short term: a preliminary study. *J Sex Med*. 2014; 11(4): 1042-6.
5. Frauman DC. The relationship between physical exercise, sexual activity, and desire for sexually activity. *The Journal of Sex Research*. 1982; 18: 41-6.
6. Krucoff, C, Krucoff M. Peak performance. *American Fitness*. 2000; 19: 32-6.
7. Stanten, N, Yeager S. Four workouts to improve your love life. *Prevention*. 2003; 55: 76-78.
8. Bacon CG, Mittleman MA, Kawachi I, Giovannucci E, Glasser DB, Rimm EB. Sexual function in men older than 50 years of age: Results from the health professionals follow-up study. *Ann Intern Med*. 2003; 139: 161-8.
9. Bortz WM 2nd, Wallace DH. Physical fitness, aging, and sexuality. *West J Med*. 1999; 170(3): 167-9.
10. Penhollow TM, Young M. Sexual Desirability and Sexual Performance: Does Exercise and Fitness Really Matter? *Electronic Journal of Human Sexuality*. 7 (5).
11. Aversa A, Bruzziches R, Francomano D, Greco EA, Violi F, Lenzi A, Donini LM. Weight loss by multidisciplinary intervention improves endothelial and sexual function in obese fertile women. *J Sex Med*. 2013;10(4):1024-1033.
12. Akin Y, Gulmez H, Bozkurt A, Nuhoglu B, Usta MF. Usage of neck circumference as novel indicator of erectile dysfunction: a pilot study in Turkish population. *Andrologia*. 2013 Oct 23.
13. Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive summary of the third report of The National Cholesterol Education Program (NCEP). Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). *JAMA*. 2001; 285: 2486-2497.
14. Esposito K, Ciotola M, Giugliano F, Bisogni C, Schisano B, Autorino R, Cobellis L, De Sio M, Colacurci N, Giugliano D. Association of body weight with sexual function in women. *Int J Impot Res*. 2007 Jul-Aug;19(4):353-357.
15. Yamaoka K, Tango T. Effects of lifestyle modification on metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis. *BMC Med*. 2012; 10: 138.
16. Bordo S. Unbearable weight. *Feminism, western culture and the body*

- CA.; University of California Press. 1993; 165-184.
17. Haavio-Mannila E, Purhonen S. Slimness and self-rated sexual attractiveness: Comparisons of men and women in two cultures. *The Journal of Sex Research*. 2001; 38: 102-110.
 18. Wiederman MW, Hurst SR. Body size, physical attractiveness, and body image among young adult women: Relationships to sexual experience and sexual esteem. *The Journal of Sex Research*. 1998; 35: 272-281.
 19. Nagelkerke NJ, Bernsen RM, Sgaier SK, Jha P. Body mass index, sexual behaviour, and sexually transmitted infections: an analysis using the NHANES. 1999-2000 data. *BMC Public Health*. 2006 Aug 2; 6: 199.
 20. Oksuz E, Malhan S. Prevalence and risk factors for female sexual dysfunction in Turkish women. *J Urol*. 2006 Feb;175(2):654-658.
 21. Karatas OF, Baltaci G, Ilerisoy Z, Bayrak O, Cimentepe E, Irmak R, Unal D. The evaluation of clitoral blood flow and sexual function in elite female athletes. *J Sex Med*. 2010 Mar;7(3):1185-1189
 22. Cayan S, Akbay E, Bozlu M, Canpolat B, Acar D, Ulusoy E. The prevalence of female sexual dysfunction and potential risk factors that may impair sexual function in Turkish women. *Urol Int*. 2004;72(1):52-57.