

УДК 612.66:612.67:612.68:613.89:616-053.9:616.89-008.442.4

СЕКСУАЛЬНОСТЬ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Крупнов А.Н.

ГБСУ РО «Рязанский геронтологический центр им. П.А. Мальшина»

ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Проведен анализ источников отечественной и зарубежной литературы по сексуальности в пожилом и старческом возрасте. Сексуальность является центральным аспектом бытия человека на протяжении всей его жизни. Проявления сексуальности в процессе естественного старения организма претерпевают количественные и качественные изменения, однако не ограничиваются конкретными возрастными рамками. Также проявления сексуальности у людей старших возрастных групп не должны ограничиваться какими-либо ложными представлениями и заблуждениями. Исследования в области геронтосексологии однозначно указывают на естественность и необходимость для человека продолжать реализовывать свою сексуальность вне зависимости от возраста. Увеличение доли лиц старшего возраста и продолжительности жизни делает развитие различных направлений геронтосексологии особенно актуальными.

Ключевые слова: пожилые люди, пожилой возраст, старческий возраст, сексология, сексуальность, геронтосексология

SEXUALITY IN ELDERLY AND SENILE AGE

Krupnov A.N.

Ryazan gerontological center named after P.A. Malshin

Ryazan State Medical University named after I.P. Pavlov

The article analyzes the sources of Russian and foreign literature on sexuality in the elderly and senile age. Sexuality is a central aspect of human existence throughout life. Manifestations of sexuality in the process of natural aging undergo quantitative and qualitative changes, but are not limited to age. Also, manifestations of sexuality of elderly people should not be limited to any false ideas and misconceptions. Research in the field of gerontosexology clearly indicate the necessity for humans to continue to manifest their sexuality, regardless of age. The increase in the proportion of older persons and life expectancy makes the development of various forms of gerontosexology particularly urgent.

Key words: older people, old age, senile age, sexology, sexuality, gerontosexology

Введение

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Сексуальность является центральным аспектом бытия человека на протяжении всей его жизни и включает в себя пол, гендерные идентичности и роли, сексуальную ориентацию, половой инстинкт, удовольствие, близость и репродукцию. Сексуальность проявляется и

выражается в мыслях, фантазиях, желаниях, убеждениях, установках, ценностях, поступках, поведении, половых ролях и отношениях. На сексуальность влияет совокупность биологических, психологических, социальных, экономических, политических, этических, правовых, исторических, религиозных и духовных факторов» [27]. А вопрос «насколько вы удовлетворены своей сексуальной жизнью?» входит в краткий опросник, разработанный ВОЗ для оценки качества жизни [26]. При этом психологическая потребность человека в близости, радостных переживаниях и наслаждении не исчезает в старости, а в самом биологическом механизме старения не заложено ничего, что автоматически отключало бы сексуальную функцию [23]. Отмечено также, что нормативы возрастных проявлений сексуальности носят относительный характер и при рассмотрении вопросов нормы более правомерно ориентироваться не на возрастную, а на оптимальную норму сексуальности. Оптимальной же нормой сексуальности следует считать оптимальное сочетание анатомо-физиологических, социальных, психологических и социально-психологических проявлений сексуальности человека [8].

Первым, кто провёл научное исследование сексуальности пожилых людей, стал А. Кинси и его коллеги. В начале 1950-х годов удалось доказать, что интерес и способность к сексу сохраняются до преклонных лет, однако и у мужчин, и у женщин с годами частота проявлений половой активности снижается [19,20]. В 1966 году У. Мастерс и В. Джонсон опубликовали данные о том, что нервные и мышечные реакции, а также кровообращение во время коитуса у пожилых людей, приближающихся к 80-летнему рубежу, ни в чем не отличаются от реакции людей среднего возраста при условии, что партнеры ведут регулярную половую жизнь [22]. А в 1985 году эти же ученые прогнозировали, что в ближайшие 25 лет (то есть к 2010 году) вероятно «произойдут изменения в понимании соотношения сексуальности и возраста, поскольку увеличится число людей старческого возраста... На сексуальную активность стариков будут смотреть благожелательнее, и это приведет к некоторому смягчению сексуальных ограничений даже в организованных гериатрических популяциях, например, в домах престарелых...» [23]. Интересно также, что ещё в 1978 году польский сексолог М. Вислоцкая писала: «Сейчас, в эпоху расцвета гериатрии – науки о старении, мы начинаем уделять больше внимания... проблемам старения супружеских пар... Через несколько лет сексуального воздержания половые органы таких женщин представляют достойную сожаления картину. В то же время, ведущие регулярную половую жизнь, могут похвастаться функциональной активностью и хорошим состоянием половых органов даже в 80-летнем возрасте» [25].

В нашей стране изучение сексуальности пожилого возраста связано с основоположником российской сексологии Г.С. Васильченко. Начиная с 1970 года, на основании статистического анализа сексологически здоровых мужчин им был описан инволюционный период сексуальности (физиологическое возрастное снижение), для которого был отведён промежуток жизни мужчины с 55 до 70 лет. Для этого периода были сформулированы три критерия: 1) изменение характера либидо, заключающееся в утрате оттенка настоятельности, неудержимости и сладостной мучительности влечения; 2) утрата психофизиологической целостности в переживании ситуации интимного сближения и необходимость затрачивать определенные усилия, чтобы пробудить все основные проявления, необходимые для осуществления полового акта. Подтягивание либо эмоционального настроения к эрекциям, либо эрекции к эмоциональному настрою; 3) изменение характера полового воздержания, объективно проявляющегося в переходе от парциальных абстиненций (при наличии эякуляций, обусловленных поллюциями, петтингом и т. д.) к абстиненциям абсолютным. Субъективно же указанные изменения проявляются в утрате тягостного характера периодов вынужденного воздержания [2]. Также Г.С. Васильченко был описан синдром инволюционного снижения и дезинтеграции половых проявлений у мужчин, который оказался одним из наиболее частых среди всех сексологических расстройств и самым частым среди других синдромов поражения нейрогуморальной составляющей (диагностировался в 17,4% всех случаев обращения за сексологической помощью) [13]. По сути, описанный им синдром - есть синдром задержки или дисгармонии психосексуального развития с декомпенсацией в инволюционном периоде. При отсутствии в анамнезе задержки или дисгармонии пубертатного развития мужчины не приходят к сексологу, потому что ко времени инволюционного снижения половых потребностей ценностные ориентации у них смещаются в сторону других жизненных интересов. Также Г.С. Васильченко выделил 4 клинических варианта рассматриваемого синдрома: 1) вариант спокойного угасания (44,1%) с равномерным снижением всех сексуальных проявлений при раннем и наиболее выраженном снижении полового влечения; 2) экзальтационный вариант (30,1%) с ускорением эякуляций как ведущим симптомом; 3) ажитированно-невротический вариант (25,8%) с преобладанием эмоционально-личностной реакции на незначительные отклонения от привычного стереотипа сексуальных проявлений. 4) ретардационно-анэякуляторный вариант с преобладанием *ejaculatio tarda* вплоть до отсутствия эякуляции, который обычно сочетается с указанными выше [13]. Дополняя теорию Г.С. Васильченко в 2009 году С.Т. Агарков опубликовал данные, согласно которым у пожилых людей происходит своего рода «обратное» прохождение трех психосексуальных стадий развития либидо, пройденных в

подростковом возрасте: псевдо (или мнимо) сексуальной стадии, псевдо (или мнимо) эротической стадии и псевдо (или мнимо) платонической (романтической) стадии [1].

В 1995 году С.С. Либих написал, что геронтосексология уже определила свой путь. Три главных направления ее - изучение особенностей половой жизни у пожилых партнеров, сексуальные расстройства в инволюционном и преклонном возрасте и проблема сексологической и семейной реабилитации при соматических болезнях пожилого и старческого возраста. Необходима длительная психогигиеническая и психопедагогическая работа, направленная на формирование нового взгляда на половую жизнь в пожилом и преклонном возрасте. Геронтосексология касается интересов миллионов людей, и в связи с этим ей должно уделяться постоянное внимание со стороны врачей всех специальностей [11].

Биологические изменения проявлений сексуальности мужчин и женщин в пожилом возрасте можно коротко свести к следующим изменениям. У женщин на фоне гормональных изменений половое возбуждение не сопровождается выраженным увеличением грудных желез, хотя их чувствительность к стимуляции сохраняется; мышечный тонус во время полового возбуждения слабее, чем в молодости, особенно в фазе плато, что отражает общее уменьшение объема и силы мышц по мере старения и отчасти объясняет снижение силы оргазма, которое иногда имеет место у женщин старшего возраста; во влагалище нарушается кровоснабжение, начинаются атрофические изменения, уменьшается трансудация, уменьшается число больших желез преддверия; сосудистая реакция клитора становится запоздалой и недостаточной [16]. При этом у сексуально активных женщин в менопаузе сморщивание влагалища выражено слабее, а концентрация андрогенов и гонадотропных гормонов выше, чем в отсутствие половой активности. Это свидетельствует о том, что регулярная половая жизнь по крайней мере частично предотвращает анатомические изменения в женском половом тракте, происходящие под влиянием физиологических процессов старения [21]. Также интересным представляется описание наиболее частых сексологических жалоб женщин в постменопаузе: недостаточное или сниженное сексуальное желание, физические или психологические трудности при формировании сексуального возбуждения (снижение lubricации, сложность расслабиться и т.п.), затруднения при достижении оргазма, дискомфорт и болевые ощущения непосредственно при половом акте, дискомфорт при общении с половым партнером. В дополнение к этому женщины высказывают сожаления об изменении формы, размеров, эластичности их тела в сравнении с его характеристиками в прошлом. Их беспокоили и проблемы со стороны их полового партнера: изменение физических характеристик тела, снижение эмоциональной

насыщенности переживаний, снижение инициации и частоты половых контактов, игнорирование сексуальной прелюдии при половой близости. Психологически и физически эти жалобы усиливаются при различных видах хирургического лечения, гинекологических заболеваниях, перенесенных стрессах [3]. У мужчин же наблюдаются явления возрастного андрогенного дефицита, проявляющегося слабостью, быстрой утомляемостью, ухудшением аппетита, уменьшением полового влечения, снижением или потерей потенции, раздражительностью и нарушенной способностью к концентрации внимания [4]. Наблюдается возрастная инволюция мужских половых желез, характеризующаяся уменьшением их абсолютного объема и основных составляющих структурных компонентов, увеличение объема интерстициальной ткани вследствие атрофических процессов в канальцевом аппарате и развитием склероза интерстиция [10]. На этом фоне у мужчин старше 55 лет были отмечены следующие изменения: для достижения эрекции обычно требуется больше времени и более интенсивная стимуляция; эрекция в целом не так сильна, как в более молодом возрасте; объем спермы, как и интенсивность эякуляции, уменьшаются; физическая потребность в эякуляции обычно уменьшается; удлиняется рефрактерный период, т.е. время после эякуляции, в течение которого невозможно ее повторение [22]. Также старение ставит перед мужчинами и женщинами не только психофизиологические, но и морально-психологические проблемы. Влечение пожилых мужчин и женщин к молодым и юным часто воспринимается и изображается как презренная, низменная похоть. В такой установке помимо моральной поддержки института брака сливаются идеализация юности, которой приписывается все прекрасное, отвращение к старости, которой всем хочется избежать, и стремление сохранить социально-возрастные границы и барьеры между поколениями [6], что является ничем иным, как проявлением эйджизма.

Однако, несмотря ни на что, к настоящему времени получено много данных о продолжающейся сексуальной активности людей старшего возраста. Так, например, при анализе данных опросов в выборке, включавшей 202 здоровых мужчин и женщин в возрасте от 80 до 102 лет, 62% мужчин и 30% женщин, по их словам, имели сексуальные контакты к моменту проведения исследования, хотя в большинстве случаев они проходили в форме взаимных ласк и прикосновений, без полового акта. Степень наслаждения от полового акта, ласк и прикосновений в этом возрасте достоверно коррелировала с интенсивностью сексуальной активности и ее значимостью в молодости [12]. Многие люди в возрасте старше 60 лет продолжают мастурбировать (табл. 1) [15]

Таблица 1

Частота мастурбирования у пожилых людей в период проведения опроса

Возраст	Мужчины	Число опрошенных	Женщины	Число опрошенных
60-69	52,6%	152	47,1%	281
70-79	29,5%	95	49,1%	161
80-91	45,8%	24	34,5%	29

(J.A. Catania, C.B. White, 1982)

Учёные из Шеффилдского университета исследовали 4507 человек в США, Канаде, Австралии и Новой Зеландии в возрасте от 40 до 80 лет. 36% мужчин старше 60 лет и 30% старше 70 лет сообщили, что занимались сексом со своими постоянными партнерами более пяти раз за последний месяц. Подобным же образом обстоят дела у 20% женщин старше 60 лет и у 8% старше 70 лет. По меньшей мере однажды в прошлом году любовным утехам предались 52% мужчин в возрасте от 70 до 80 лет и 26% женщин того же возраста. Многие пожилые женщины при этом заявили, что заняться сексом им мешает только отсутствие партнера [17]. Мужчины раньше умирают, а долгожители предпочитают общение с более молодыми женщинами. Согласно результатам другого опроса 1604 пожилых людей в возрасте 65—97 лет, 52% мужчин и 30% женщин сохраняют сексуальную активность. Они занимаются сексом в среднем 2,5 раза в месяц, хотя предпочли бы заниматься сексом в два раза чаще. На вопрос об удовольствии, полученном во время последних 10 сексуальных контактов, 80% мужчин и около 50% женщин ответили, что испытывали оргазм. [5]. Согласно данным Американского Национального Совета по Старению, 47% замужних женщин в возрасте от 66 до 71 года, а также 29% супружеских пар старше 78 лет остаются сексуально активны [14]. В 2006 году была опубликована статья украинских авторов, в которой 32,4% женщин после 60 лет и 18,7% женщин после 70 лет связывали реализацию сексуальных переживаний с утверждением жизненного потенциала [24].

Как и прогнозировалось У. Мастерсом и В. Джонсон, частота сексуальных связей между пожилыми людьми, находящимися в пансионатах для пожилых, по данным зарубежных авторов, в среднем составляет от 1 до 3-4 раз в месяц. Сексуальная активность данной возрастной группы была расценена как значимый критерий жизненной активности [18]. Таким образом, сексуальность обогащает жизнь многих пожилых людей и делает ее более насыщенной. Фактически, как показывают данные исследований, сексуальный интерес и активность продолжают играть большую роль на всем протяжении человеческой жизни и составляют естественную часть процесса старения [9].

По данным российских учёных, сексуальная активность людей преклонного возраста, в рамках нашей страны не берется для серьезных исследований, профессиональных опросов,

масштабного анкетирования [7]. Современные российские пожилые люди во времена юности и зрелости не получили должной информации о нормах сексуальности в силу разных причин, а основные проблемы, связанные с сексуальностью пожилых, можно объединить в несколько групп: 1. Большинство людей преклонного возраста не знают основных признаков вхождения в период естественного снижения сексуальной активности. Сталкиваясь с этими трудностями и непривычной ситуацией, они волнуются, переживают, впадают в депрессию, но не видят оптимального выхода из создавшегося положения. 2. Большинство людей этой возрастной группы не представляют, как последовательно изменяется их сексуальная привлекательность и сексуальная активность. Соответственно, очень часто требуют от себя недостижимых результатов и психологически травмируются. 3. Ситуация с сексуальным просвещением наших соотечественников сложилась так, что подавляющее большинство людей и в начале XXI века считают, что секс для них – это только нормативный гетеросексуальный коитус, то есть обычный половой акт с проникновением в женщину и достаточно длительными фрикциями. Остальные формы интимного общения в счет не идут по причине ложных стереотипов, сложившихся в пору их зрелости и информационного невежества [7].

При этом, в России, как и во всём мире, неуклонно продолжает увеличиваться продолжительность жизни и доля пожилых людей. И многие из российских пожилых граждан социально и сексуально активны. Отношение же к ним, как к людям, лишённым права на проявления сексуальности, является дискриминацией прав пожилых людей по возрастному принципу, то есть эйджизмом. Анализ литературных источников чётко указывает на то, что «возраст сексу не помеха». В связи с чем дальнейшие исследования в области геронтосексологии приобретают особенную актуальность.

Список литературы

1. Агарков С.Т. Сексуальность от зачатия до смерти: онтогенез сексуальности: учебное пособие к курсу «Психологическое консультирование в сексологии» / С.Т. Агарков, Е.А. Кащенко. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2011. – С. 212-213
2. Васильченко Г.С. Квантифицированные характеристики некоторых сексологических проявлений у мужчин: дис. ... д-ра мед. наук / Г.С. Васильченко – М., 1970. – 637 с.
3. Ворник Б.М. Женская сексология и сексопатология / Б.М. Ворник, С.Ю. Калинин, М.И. Коган, Е.В. Кришталь, О.В. Ромащенко. – 2е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 432с.

4. Дедов И.И. Возрастной андрогенный дефицит у мужчин / И.И. Дедов, С.Ю. Калинин. – М.: Практическая медицина, 2006. – 240 с.
5. Келли Г.Ф. Основы современной сексологии / Г.Ф. Келли - СПб: Издательство «Питер», 2000. — 896 с
6. Кон И.С. Вкус запретного плода / И.С. Кон – М.: Семья и школа, 1997. – 464с.
7. Котенёва А.Н. Откровенный разговор про это для тех, кому за / А. Н. Котенёва, Ю.П. Прокопенко, Е.А. Кащенко — «Эксмо», 2014 — (Переходный возраст) – 242 с.
8. Кришталь В.В. Сексология. Учебное пособие / В.В. Кришталь, С.Р. Григорян – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 879 с.
9. Крукс Р. Сексуальность / Р. Крукс, К. Баур – М.: Прайм-Еврознак, 2005. – 438с.
10. Крупнов Н.М. Морфологические изменения мужских половых желез на поздних этапах онтогенеза и при атеросклерозе: автореферат дис. ... кандидата медицинских наук / Н.М. Крупнов. - Рязан. гос. мед. ун-т им. И. П. Павлова. - Рязань, 2002. - 22 с.
11. Либих С.С. Возрастная сексология / С.С Либих, Н.А. Михайлова - СПб.: МЗ РФ МАПО, 1995. - С.112-118.
12. Мастерс У. Основы сексологии / У. Мастерс, В. Джонсон, Р. Колодни. - Пер. с англ. - М.: Мир, 1998. – 692с.
13. Частная сексопатология: (Руководство для врачей) / Г.С. Васильченко [и др.]; под ред. Г.С. Васильченко. – Т.2. -М.: Медицина, 1983. – 352 с.
14. American Association for Retires Persons. Healthy Sexuality and Vital Aging. – Washington: American Association for Retires Persons, 1999.
15. Catania J.A. Sexuality in an Aged Sample: Cognitive Determinants of Masturbation / J.A. Catania, C.B. White // Archive of Sexual Behavior 11:237-245. – 1982
16. Goldstein I. Women’s Sexual Function and Dysfunction: Study, Diagnosis and Treatment / I. Goldstein, C.M. Meston, S.R. Davis, A.M. Traish (eds). – London: Taylor and Francis, 2006.
17. Gott M. Sexuality, Sexual Health And Ageing / M. Gott. - McGraw-Hill Education (UK). – 2004. – p.190
18. Henderson K.D. Predictors of the timing of natural menopause in the Multiethnic Cohort Study / K.D. Henderson, L. Bernstein, B. Henderson, L. Kolonel et al. // Am. J. Epidemiol. – 2008. – Vol.167. – P.1287
19. Kinsey A. Sexual Behavior in the Human Male / A. Kinsey, W. Pomeroy, C. Martin, P. Gebhard. - Philadelphia: Saunders, 1948. – p.819
20. Kinsey A. Sexual Behavior in the Human Female / A. Kinsey, W. Pomeroy, C. Martin, P. Gebhard. - Philadelphia: Saunders, 1953. – p.842

21. Leiblum S. Vaginal Atrophy in the Postmenopausal Woman: The Importance of Sexual Activity and Hormones / S. Leiblum et al. // Journal of the American Medical Association 249:2195-98. – 1983.
22. Masters, W.H. Human Sexual Response / W.H. Masters, V.E. Johnson. - Toronto; New York: Bantam Books, 1966. – p.366
23. Masters, W.H. Masters and Johnson on Sex and Human Loving / W.H. Masters, V.E. Johnson, R.C. Kolodny, Boston: Little, Brown and Company, 1985. - p.260
24. Romashenko O. Estimate of the indices of the sexual health of women of the reproductive and menopausal age / O. Romashenko, I. Gorpichenko, S. Melnikov // J. Sex. Med. – 2006. – Vol. 3, suppl. 3. – P.214
25. Wislocka M. Sztuka kochania / M. Wislocka, Iskry, Warszawa, 1978. – p.256
26. World Health Organization The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF, 2004
27. World Health Organization Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva - 2006– p.5

The list of references

1. Agarkov S.T., Kashhenko E.A. Seksual'nost' ot zachatija do smerti: ontogenez seksual'nosti: uchebnoe posobie k kursu «Psihologicheskoe konsul'tirovanie v seksologii». Voronezh: IPC «Nauchnaja kniga», 2011, pp. 212-213.
2. Vasil'chenko G.S. Kvantificirovannye harakteristiki nekotoryh seksologicheskikh pojavlenij u muzhchin: dis. ... d-ra med. nauk. M.,1970, 637 p.
3. Vornik B.M., Kalinchenko C.Ju., Kogan M.I., Krishtal' E.V., Romashhenko O.V. Zhenskaja seksologija i seksopatologija. 2e izd., pererab. i dop. M.: GJeOTAR-Media, 2017, 432 p.
4. Dedov I.I. Kalinchenko C.Ju. Vozrastnoj androgennyj deficit u muzhchin. M.: Prakticheskaja medicina, 2006, 240 p.
5. Kelli G.F. Osnovy sovremennoj seksologii. SPb: Izdatel'stvo «Piter», 2000, 896 p.
6. Kon I.S. Vkus zapretnogo ploda. M.: Sem'ja i shkola, 1997, 464 p.
7. Kotenjova A.N., Prokopenko Ju.P., Kashhenko E.A. Otkrovennyj razgovor pro jeto dlja teh, komu za. «Jeksmo», 2014, 242 p.
8. Krishtal' V.V., Grigorjan S.R. Seksologija. Uchebnoe posobie. M.: PER SJe, 2002, 879 p.
9. Kruks R., Baur K. Seksual'nost' M.: Prajm-Evroznak, 2005, 438 p.

10. Krupnov N.M. Morfologicheskie izmenenija muzhskih polovyh zhelez na pozdnih jetapah ontogeneza i pri ateroskleroze: avtoreferat dis. ... kandidata medicinskih nauk. Rjazan. gos. med. un-t im. I. P. Pavlova. Rjazan', 2002, 22 p.
11. Libih S.S., Mihajlova N.A. Vozrastnaja seksologija. SPb.: MZ RF MAPO, 1995, pp. 112-118.
12. Masters U., Dzhonson V., Kolodni R. Osnovy seksologii. Per. s angl. M.: Mir, 1998, 692 p.
13. Chastnaja seksopatologija: (Rukovodstvo dlja vrachej). G.S. Vasil'chenko [i dr.]; pod red. G.S. Vasil'chenko. T.2. M.: Medicina, 1983, 352 p.
14. American Association for Retires Persons. Healthy Sexuality and Vital Aging. – Washington: American Association for Retires Persons, 1999.
15. Catania J.A. Sexuality in an Aged Sample: Cognitive Determinants of Masturbation / J.A. Catania, C.B. White // Archive of Sexual Behavior 11:237-245. – 1982
16. Goldstein I. Women's Sexual Function and Dysfunction: Study, Diagnosis and Treatment / I. Goldstein, C.M. Meston, S.R. Davis, A.M. Traish (eds). – London: Taylor and Francis, 2006.
17. Gott M. Sexuality, Sexual Health And Ageing / M. Gott. - McGraw-Hill Education (UK). – 2004. – p.190
18. Henderson K.D. Predictors of the timing of natural menopause in the Multiethnic Cohort Study / K.D. Henderson, L. Bernstein, B. Henderson, L. Kolonel et al. // Am. J. Epidemiol. – 2008. – Vol.167. – P.1287
19. Kinsey A. Sexual Behavior in the Human Male / A. Kinsey, W. Pomeroy, C. Martin, P. Gebhard. - Philadelphia: Saunders, 1948. – p.819
20. Kinsey A. Sexual Behavior in the Human Female / A. Kinsey, W. Pomeroy, C. Martin, P. Gebhard. - Philadelphia: Saunders, 1953. – p.842
21. Leiblum S. Vaginal Atrophy in the Postmenopausal Woman: The Importance of Sexual Activity and Hormones / S. Leiblum et al. // Journal of the American Medical Association 249:2195-98. – 1983.
22. Masters, W.H. Human Sexual Response / W.H. Masters, V.E. Johnson. - Toronto; New York: Bantam Books, 1966. – p.366
23. Masters, W.H. Masters and Johnson on Sex and Human Loving / W.H. Masters, V.E. Johnson, R.C. Kolodny, Boston: Little, Brown and Company, 1985. - p.260
24. Romashenko O. Estimate of the indices of the sexual health of women of the reproductive and menopausal age / O. Romashenko, I. Gorpichenko, S. Melnikov // J. Sex. Med. – 2006. – Vol. 3, suppl. 3. – P.214
25. Wislocka M. Sztuka kochania / M. Wislocka, Iskry, Warszawa, 1978. – p.256

26. World Health Organization The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF, 2004
27. World Health Organization Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva - 2006– p.5