

Miłość i seks w czasie zarazy

23 marca 2022

Dla wielu z nas miłość stała się sposobem na przetrwanie ciężkiego czasu pandemii – okazuje się, że to nagłe i przewlekłe wydarzenie zmieniło nasze podejście nie tylko do życia i zdrowia, ale też do hierarchii wartości, w tym do relacji z bliskimi, a nawet do życia seksualnego.

W 2020 i 2021 roku prof. Zbigniew Izdebski, seksuolog, doradca rodzinny z Wydziału Pedagogicznego UW, przeprowadził badania ankietowe dotyczące zdrowia, relacji w związkach i życia seksualnego 3 tysięcy Polek i Polaków w czasie pandemii COVID-19.

Raczej nie zaskakuje, że dobre relacje w związkach miały działanie ochronne w tym trudnym czasie. Jak wynika z badań, w czasie pandemii u wielu z nas nastąpił kryzys kondycji psychicznej i fizycznej. W 2020 r. 46 proc. badanych deklaroowało, że doświadczyło okresów przemęczenia, wyczerpania fizycznego, 31 proc. – wręcz okresu załamania, kryzysu psychicznego. Co gorsza – ten stan nie minął, i nie chodzi tylko o barbarzyńską wojnę toczącą się za naszą granicą. „Przyjmuję wielu pacjentów, którzy twierdzą, że mają problemy seksualne. W trakcie rozmowy okazuje się jednak, że ich problemy tkwią w kondycji psychicznej. Bardzo często więc rekomenduję pacjentowi wizytę u psychiatry. Najpierw trzeba wzmocnić jego kondycję psychiczną. Gdy będzie przyjmował leki, wracał do zdrowia, wówczas będziemy mogli skuteczniej zająć się jego problemami seksualnymi” – mówi prof. Zbigniew Izdebski.

Ankietowani zostali zapytani m.in. o to, czy zdecydowaliby się ponownie na stały związek z partnerką/partnerem. Opinie były podobne zarówno w 2020 roku, jaki i 2021. 57 proc. respondentów odpowiedziało, że zdecydowanie tak, jedynie 3 proc. wskazało na odpowiedź: zdecydowanie nie.

Mimo to w 2021 roku mniej Polek i Polaków pozytywnie oceniło swój związek. Na niekorzystne zmiany częściej wskazywali mężczyźni niż kobiety oraz częściej osoby młodsze. Coraz więcej kobiet i mężczyzn odczuwało osamotnienie, brak poczucia bliskości i dobrego kontaktu z partnerem/partnerką oraz częściej deklarowano pogorszenie satysfakcji z życia seksualnego.

Osoby, które lepiej oceniały związek, rzadziej przeżywały kryzysy psychiczne. „Wiemy to już od dawna, a badania tylko to potwierdziły, że im lepiej ludzie oceniają swoje związki, tym skuteczniej radzą sobie z problemami. Dobry związek chroni przed problemami, pozwala lepiej przetrwać kryzysy. W czasie zagrożeń, takich jak pandemia, wartość dobrych relacji jeszcze bardziej rośnie” – zwraca uwagę seksuolog.

Zdaniem specjalistów choć w Polsce często mówimy o zdrowiu psychicznym i fizycznym, to zbyt rzadko dostrzegamy wartości związane ze zdrowiem seksualnym. Dlatego w badaniu przeprowadzonym przez prof. Izdebskiego uwzględniono również kwestię znaczenia seksu. Wśród czynników mających wpływ na zainteresowanie seksem 41 proc. kobiet i 28 proc. mężczyzn wskazywało na lepszy humor i pozytywne nastawienie, a 36 proc. kobiet i mężczyzn – na spędzanie większej ilości czasu z partnerem/partnerką.

Połowa Polaków i Polek ocenia swoje życie seksualne jako dobre i bardzo dobre (w tym 60 proc. kobiet). Jeśli chodzi o grupy wiekowe, to 71 proc. ludzi młodych oceniało swoje życie seksualne jako dobre i bardzo dobre, ale po 60- tce wskaźnik zadowolenia spadł do 43 proc. To też grupa wiekowa, w której – w porównaniu z poprzednimi badaniami – o 7 punktów procentowych przybyło niezadowolonych z życia seksualnego. Im dłużej trwa pandemia, tym mniej jest ludzi dobrze oceniających swoje życie erotyczne, a rośnie liczba oceniających je źle.

Spadek zainteresowania współżyciem u 47 proc. mężczyzn i 35 proc. kobiet związany jest z ich wiekiem, u 38 proc. mężczyzn

i 25 proc. kobiet ze złym stanem zdrowia/chorobą, natomiast u 15 proc. mężczyzn i 30 proc. kobiet – z trudnościami w związku (zgodnie z deklaracjami ankietowanych). 57 proc. respondentów pozostających w stałych związkach deklarowało, że współżyło w ostatnim tygodniu, 13 proc. – w okresie miesiąca. W całej populacji najczęściej kontakty seksualne utrzymują osoby w wieku 30-49 lat. Częstość tych kontaktów jest dlatego większa niż u młodszych respondentów, bowiem większość ludzi w tej grupie jest w związkach. Częstotliwość współżycia większa jest w czasie weekendu. Pandemia COVID i lock-down nic tu nie zmieniły.

Warto natomiast zwrócić uwagę na fakt, że psychika i seks są ze sobą ściśle powiązane i aspekt ten powinien być brany pod uwagę także przez lekarzy. „Wiemy o tym, że leki antydepresyjne w niektórych przypadkach obniżają libido i musimy o tym pomyśleć, gdy przychodzi do nas pacjent. Zachęcam wszystkich lekarzy, nie tylko ginekologów, do rozmawiania o życiu seksualnym, bo to jest integralna część normalnego funkcjonowania. Mówi o tym nawet definicja zdrowia przyjęta przez WHO” – mówi dr Jacek Tulimowski. Ginekolog zwraca też uwagę, że 25 proc. kobiet na świecie ma depresję, a teraz w okresie pandemii, gdy potencjał stresowy jest tak duży, wiele kłopotów ginekologicznych, zwłaszcza hormonalnych, indukuje się przez stres. „Wiele pacjentek mówi mi, że ma niechęć do seksu w okresie pandemicznym” – dodaje.

Z czego wynika ta niechęć? Najczęściej ze zmęczenia i stresu. W drugiej kolejności z obecności dzieci w domu. Jest to zupełnie nowe wyzwanie związane z lock-downem i przebywaniem w domu nieraz całej rodziny. Obawiamy się też niechcianej ciąży. 11 proc. respondentów wskazuje na depresję jako utrudnienie życia seksualnego (szczególnie kobiety). Z kolei obawa, że „nie sprawdzę się w seksie” jest większa w grupie mężczyzn i wynosi 33 proc. u singli i u 19 proc. pozostających w związkach. „Na spadek zainteresowania seksem, zarówno u kobiet, jak też u mężczyzn najczęściej wpływa wiek. W drugiej

kolejności jest to zły stan zdrowia/choroba. Ponadto poczucie własnej nieatrakcyjności, które najbardziej wzrosło u kobiet, do 28 proc. Nasiliły się także zaburzenia erekcji, również u młodych mężczyzn” – zwraca uwagę seksuolog.

Ze stwierdzeniem, że mężczyzna, który ma trudności z osiągnięciem erekcji, nie jest w pełni wartościowy zgadza się 19 proc. mężczyzn i 9 proc. kobiet. „To duże wyzwanie edukacyjne dla lekarzy i pacjentów, albowiem wartość dobrej kondycji seksualnej wpływa na nasze relacje” – podkreśla prof. Izdebski. Negatywny wpływ zaburzeń erekcji na związek deklaruje 57 proc. mężczyzn i 43 proc. kobiet.

Według danych zebranych podczas badania w 2021 roku 4 proc. ankietowanych uprawiało przynajmniej jeden raz seks wirtualny poza stałym związkiem, a 6 proc. myślało o tym. Odsetek osób mających takie doświadczenia obniża się w miarę poprawy jakości związku ponad dwukrotnie. Odsetek osób uprawiających i rozważających cyberseks jest większy u mężczyzn niż u kobiet pozostających w związkach (13 proc. vs. 7 proc.).

Zdaniem uczestników badania podczas pandemii życie singli stało się bardziej uciążliwe. 34 proc. osób zasygnalizowało, że życie w pojedynkę jest trudniejsze, a 31 proc. ankietowanych uważa, że spotkaniom z nowo poznanymi osobami brakowało spontaniczności i czułości. Najczęstszym problemem było unikanie intymności i życia seksualnego z nowo poznanymi osobami.

Autorstwo: Monika Wysocka,

Źródła: Zdrowie.PAP.pl, [PAP-MediaRoom.pl](https://pap-mediaroom.pl)