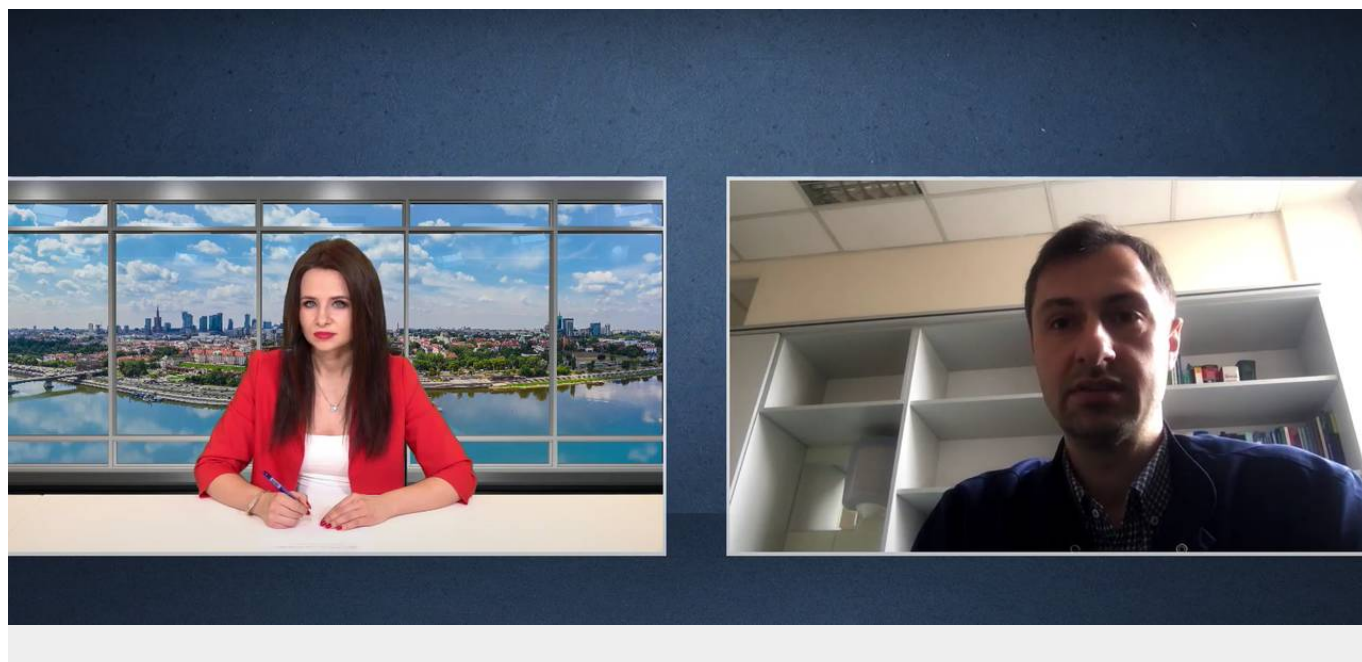




Martyna Chmielewska, 2021-03-19 08:25

Czy podczas pandemii częściej uprawiamy seks?



Z powodu epidemii koronawirusa wiele osób spędza czas w domu. Co więcej podczas lockdownu prawie co drugi Polak doświadczył przemęczenia, kryzysu fizycznego albo psychicznego. O tym, czy Polacy są zadowoleni z życia seksualnego - mówi Medexpressowi prof. Michał Lew-Starowicz, kierownik Kliniki Psychiatrii CMKP.

Martyna Chmielewska: Jak izolacja wpłynęła na życie seksualne Polaków?

Michał Lew-Starowicz: Z badania przeprowadzonego przez profesora Zbigniewa Izdebskiego wynika, że około połowy Polaków jest zadowolonych ze swojej aktywności seksualnej podczas pandemii. Dwie trzecie ocenia, że w ich związkach nie zaszły istotne różnice. Około jedna piąta badanych twierdzi, że ich związek nawet się umacnia. Jako klinicysta, mam trochę inne spojrzenie. Do mnie z założenia trafiają osoby doświadczające problemów z seksem. Duża liczba osób doświadcza w podczas pandemii różnego rodzaju kryzysy psychiczne, które przekładają się na problemy w życiu seksualnym.

M.Ch.: Podczas izolacji społecznej więcej czasu spędzamy w domu. Jest to trudne szczególnie dla osób, którym nie układa się w związku. Długie przebywanie skłóconych osób może doprowadzić do agresywnych zachowań, w tym do przemocy seksualnej. Czy orientuje się Pan, czy podczas pandemii w związkach dochodzi częściej do przemocy seksualnej?

M. L.S.: Okres pandemii wiąże się z większą liczbą tzw. przemocy domowej. Przemoc ta może dotyczyć

także aktywności seksualnej. Brakuje nam wiarygodnych raportów na ten temat. Jest to trudny obszar do zbadania. Ocenia się, że ponad 95 procent przemocy seksualnej jest dokonywana w domu wśród bliskich osób. Jest bardzo trudna do ujawnienia. A wszystko dlatego, że znacząca część tych sytuacji pozostaje bez zgłoszenia.

M.Ch.: Jak powinna zachować się ofiara?

M.L-S.: Każda przemoc podlega zgłaszaniu. Przemoc seksualna bywa szczególnie traumatyzująca, jest tożsamo traktowana z innymi rodzajami przemocy. Taką formą zgłoszenia jest chociażby tzw. niebieska linia – zakładanie niebieskiej karty. Sytuacje te powinno zgłaszać się na policję. Podczas pandemii, przemoc wynika z eskalacji konfliktu. Warto przede wszystkim przeciwdziałać przemocy eskalacji napięć, skorzystać z pomocy wspomaganie terapią czy różnego rodzaju mediacji dla związków. Tego typu formy wsparcia są dostępne online. Można skorzystać z linii wsparcia kryzysowego. Każdy uzyska tam informacje dotyczące poszukiwania pomocy. Dzieci, które są ofiarami przemocy seksualnej mogą zgłosić się do Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. W ramach Centrum Zdrowia Psychicznego są punkty zgłoszeniowo-konsultacyjne, do których można zgłaszać się w sytuacjach kryzysowych. Można w nich skorzystać z pomocy psychologa, lekarza. Można tam uzyskać różne potrzebne informacje.

M.Ch.: Czy podczas pandemii zwiększyło się zainteresowanie pornografią w sieci?

M.L.S.: Tak. Ocenia się, że ruch na stronach pornograficznych wzrósł w okresie pandemii. Więcej osób podczas lockdown'u, kwarantanny domowej sięga po tego typu materiały. Osoby żyjące samotnie, nie będące w związkach, wykorzystują treści erotyczne. To też dla osób, które z kolei mają skłonności do kompulsywnej aktywności, kompulsywnych zachowań seksualnych tego typu formy zachowania mogą narastać w okresie pandemii, mogą stwarzać coraz większy problem. Aczkolwiek, mogą być utajone, ukryte, ponieważ nie tak bardzo kolidują z codziennymi obowiązkami osób pozostających dłużej w domu czy mających mniej zadań.

M.Ch.: W których grupach wiekowych wrosło zainteresowanie seksem w czasie pandemii?

M.L-S.: Aktywność seksualna w sytuacji większej izolacji, kwarantanny sprzyja parom, które są w stałych relacjach. Mam na myśli pary, które na co dzień nie miały dla siebie czasu, były bardziej zaabsorbowane obowiązkami i pracą (osoby, które nie muszą pomagać dzieciom, których nauka odbywa się w formie zdalnej). Pary, których życie odbywało się w ciągłym pośpiechu, zaczynają się koncentrować na jakości relacji i spędzaniu czasu we dwoje. Sprzyja to zwiększeniu aktywności seksualnej. To pierwszy impuls zmienionego trybu życia związanego z pandemią. Kolejnym mechanizmem może być pułapka monotoni czy rutyny. Wtedy aktywność seksualna może spaść. Jest to wyzwanie na otwartość na seks, umiejętności rozmawiania o nim, urozmaicania go, poszukiwania różnych form spędzania ze sobą czasu.

M.Ch.: Co mógłby Pan doradzić parom, które przechodzą kryzys podczas epidemii koronawirusa? Co powinny zrobić, aby wzmocnić związek?

M.L-S.: Sytuacja ta może być wyzwaniem tym bardziej, że podczas epidemii koronawirusa pary spędzają ze sobą więcej czasu. Konfrontacji konfliktowych może być więcej. Należy pracować nad komunikacją w związku, umiejętnością wypracowywania różnego rodzaju kompromisów, wyznaczania sobie celów. Jeśli nie uda się osiągnąć kompromisu, to należy zgłosić się na terapię.