

Seksualność w czasach pandemii: jaki wpływ na nasze zachowania seksualne ma dystans społeczny?

Pandemia Covid-19 zmieniła nasze dotychczasowe przyzwyczajenia dnia codziennego, ale przede wszystkim nałożyła obciążenia na nasze życie społeczne i na nasze związki intymne. Zdrowie seksualne oraz relacje interpersonalne są podstawowymi fundamentami naszego ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia i właśnie dlatego tak ważne jest badanie i zrozumienie wpływ dystansu społecznego na te obszary naszego życia.

Jakość życia seksualnego oraz zachowania seksualne podczas pandemii



Badanie na temat życia seksualnego i związków w czasach pandemii ("[Sex and Relationships in the Time of COVID-19](#)") przeprowadzone na grupie 1,559 osób dorosłych pomiędzy marcem a kwietniem 2020 roku, tj. okresem najbardziej wzmożonych restrykcji dotyczących

przemieszczania się i kontaktów społecznych, wykazało spadek dotychczasowej jakości życia seksualnego u prawie połowy osób badanych.

Pomiędzy 41% a 61% uczestników badania zadeklarowało, że od momentu wybuchu pandemii nie uczestniczyło w różnego rodzaju aktywnościach seksualnych, takich jak masturbacja partnerska, seks oralny czy współżycie seksualne. Ponadto stwierdzono ogólny spadek aktywności seksualnej czy to z partnerem, czy solo w porównaniu z poprzednim rokiem. Ograniczona przestrzeń mieszkaniowa, praca czy nauka zdalna mogą mieć w tym przypadku znaczący wpływ na radzenie sobie ze stresem związanym z utrzymywaniem relacjami interpersonalnych i w konsekwencji na odczuwaną jakość życia seksualnego.

Nowe sposoby wzbogacania życia seksualnego

Pomimo tego, iż dystans społeczny pozostawił ślad na naszym życiu seksualnym, to również ukazał potencjał do bycia pomysłowym i zdolnym do adaptowania się do zmian i wyzwań, które przynoszą aktualne czasy. W przytoczonym wyżej badaniu zostało ukazane, iż 20% osób badanych zdecydowało się spróbować i wdrożyć przynajmniej jedną nową aktywność seksualną od momentu wprowadzenia obostrzeń.



Poprawa życia seksualnego

Wśród tych osób, które wprowadziły urozmaicenia do swojego repertuaru aktywności seksualnych, zaobserwowano trzykrotnie większą poprawę życia seksualnego niż u osób, które nie wprowadziły żadnych zmian. Wydaje się, że odkrywanie nowych i oryginalnych sposobów realizacji i spełniania potrzeb seksualnych może być jedną z możliwych form udanego sposobu radzenia sobie w świetle trudnych czasów. Warto zauważyć, iż wśród rodzaju aktywności, które sprzyjały poprawie jakości, znalazły się te oparte na bezpośrednim a nie wirtualnym kontakcie z partnerem. Pomimo tego, że stały rozwój technologii daje nam coraz to nowsze i nieraz zaskakujące możliwości kontaktów seksualnych, to jednak nie jest w stanie zastąpić złożoności bezpośrednich relacji z drugą osobą.

Dostosowanie do zmian

Życie w czasach koronawirusa wystawiło na próbę naszą zdolność do bycia wytrwałym i odpornym pomimo narzuconego dystansu społecznego i poczucia społecznej izolacji. Jako istoty społeczne posiadamy wystarczające kompetencje do dostosowania się do wymagających okresów w życiu – rok 2020 rzucił wyzwanie naszym związkom intymnym i seksualnym, ale również dał nam możliwość odkrywania nowych obszarów własnej seksualności. Przyjmijmy rok 2021 z otwartością i zaufaniem we własny potencjał seksualny.

Jeżeli odczuwasz, że życie seksualne sprawia Tobie trudności i chciałbyś zasięgnąć porady specjalisty, to bardzo chętnie zapraszam do skorzystania z wyjątkowej okazji wylicytowania pakietu 5-ciu konsultacji psychologiczno-seksuologicznych dostępnego na tegorocznej aukcji WOŚP (<https://allegro.pl/oferta/konsultacje-psychologiczno-seksuologiczne-wosplu-10119017794>). Nie pozwól, aby Twoje trudności przerodziły się w poważniejsze problemy seksualne. Zadbaj o swoje zdrowie przy jednoczesnym wsparciu inicjatywy WOŚP.

Dr. Agnieszka Peczkowska jest wykwalifikowanym psychologiem klinicznym i seksuologiem oraz założycielem **S Therapy**. W swojej pracy kieruje się przekazywaniem wiedzy na temat seksualności i zdrowia seksualnego w sposób rzetelny i przystępny oraz w atmosferze wzajemnego szacunku i zaufania. Więcej informacji można znaleźć na profilach: **LinkedIn**, **Facebook** oraz **Instagram**.