

Άρθρο σύνταξης

Η έκφραση της σεξουαλικότητας και η πανδημία COVID-19: Το μέλλον της σεξουαλικής εγγύτητας μετά την πανδημία COVID-19

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΡΘΡΟΥ: Παραλήφθηκε 1 Μαΐου 2023/Αναθεωρήθηκε 4 Μαΐου 2023/Δημοσιεύτηκε Διαδικτυακά 12 Μαΐου 2023

Ο άνθρωπος ως κοινωνικό ον, βασίζεται στην αλληλεπίδραση για να ζει και να «ανθίζει». Είναι από τη φύση του ενδεής και η ελευθερία του απειλείται. Η ψυχολογική εγγύτητα, η σωματική επαφή και το αίσθημα του «ανήκειν» αποτελούν πυρηνικές ανάγκες, και αφού αναγνωριστούν ως τέτοιες, τελικά υπηρετούν την ελευθερία του. Η κοινωνική αλληλεπίδραση αποτελεί παράγοντα επιβίωσης. Η δημιουργία δεσμών βελτιώνει τη θέση του στην εξελικτική διαδικασία, ευοδώνοντας τον δρόμο προς τον «τελικό σκοπό» της ύπαρξης.

Η πανδημία COVID-19 και τα μέτρα ελέγχου διασποράς της νόσου, διατάραξαν κάθε πτυχή της ανθρώπινης δραστηριοποίησης. Κοινωνικές, ακαδημαϊκές, πολιτιστικές, επιχειρηματικές και οικονομικές δραστηριότητες τροποποιήθηκαν εκ βάθρων.¹ Η ενσυνείδητη βίωση της απειλής της ζωής αποτέλεσε μια πανταχού παρούσα δραματική υπενθύμιση της ανθρώπινης ευαλωτότητας. Το περιβάλλον έγινε αντίξοο, ασαφές, δυσνόητο, όπου ο θάνατος ήταν «παρών» ανά πάσα στιγμή. Οι άνθρωποι προσπάθησαν να βρουν ένα νέο νόημα ζωής και ένα νέο περιεχόμενο στην αυτο-αξιολόγησή τους. Η πυροδότηση της ευαλωτότητας, η απομόνωση από φίλους και συγγενείς που διαχρονικά επικυρώνουν την αυτοεκτίμηση, η απώλεια θέσεων εργασίας και τα νέα εμπόδια στους επαγγελματικούς στόχους, επηρέασαν τη συνολική θεώρηση των πραγμάτων.¹ Τα περιοριστικά μέτρα και ο συνακόλουθος επιτακτικός εμβολιασμός δημιούργησαν «δυστοπικές» συνθήκες, κάτω από τις οποίες η άντληση ευχαρίστησης αποτέλεσε πολυτέλεια. Τα μέχρι τώρα ερευνητικά δεδομένα ανάδειξαν ότι η κοινωνική αποστασιοποίηση οδήγησε σε υψηλά επίπεδα ψυχολογικής καταπόνησης. Πρωτογενείς έρευνες κατά τη διάρκεια των κοινωνικών περιορισμών καθώς και μεταγενέστερες μελέτες μετα-αναλυτικού τύπου, ανάδειξαν αυξημένη ευερεθιστότητα, συναισθηματική αστάθεια και τελικά αύξηση επιπολασμού των συναισθηματικών και αγχωδών διαταραχών.²

Αναμφίβολα, ψυχική και σεξουαλική υγεία μοιράζονται μια ισχυρή και αμφίδρομη σχέση.³ Διεθνείς οργανισμοί υγείας τονίζουν τη θετική επίδραση μιας υγιούς σεξουαλικής ζωής στη ψυχολογική ευημερία. Η σεξουαλική ευεξία μπορεί να λειτουργήσει –μαζί με άλλους παράγοντες– προστατευτικά έναντι της ανάπτυξης ψυχοπαθολογίας, ενώ η σταθερή σεξουαλική δραστηριότητα δρα ως εχέγγυο για την ευεξία. Η δυσμενής σχέση ψυχολογικών συμπτωμάτων και σεξουαλικής απόλαυσης έχει τεκμηριωθεί ερευνητικά επανειλημμένως, αναδεικνύοντας την επίδραση του άγχους στην ερωτική επιθυμία, τη διέγερση, αλλά και τη συνολική ικανοποίηση από τη σεξουαλική ζωή.⁴ Δεδομένης αυτής της σχέσης και της υπερακόντισης της ευαλωτότητας στη συνθήκη της πανδημίας, θα αναρωτιόταν κανείς με ποιον τρόπο επηρεάστηκε αυτό το αμφίδρομο μονοπάτι. Η σωματική οικειότητα, μία από τις βασικές εκφράσεις σύνδεσης μεταξύ συντρόφων, δεν θα μπορούσε να μείνει ανεπηρέαστη.

Κατά το πρώτο έτος της πανδημίας με τον έλεγχο των μετακινήσεων, οι συναντήσεις των συντρόφων έγιναν δύσκολες. Εξαιτίας των περιοριστικών μέτρων και της αποθάρρυνσης των συναθροίσεων, σταδιακά καλλιεργήθηκε έντονος φόβος μόλυνσης και εκδηλώθηκαν αποφυγές. Σε κάποιες χώρες, υπήρξαν συστάσεις αποφυγής κάθε σωματικής-σεξουαλικής αλληλεπίδρασης και χρήσης μάσκας σε προσωπικές στιγμές.⁵ Τελικό αποτέλεσμα των παραπάνω ήταν η καλλιέργεια τέτοιου φόβου που ένα στα τρία άτομα απέφευγε πλήρως να έρθει σε ερωτική επαφή με το άτομο που επιθυμούσε, ακόμα και αν συγκατοικούσαν.⁶ Το άγχος και η επιβαρυνόμενη ποιότητα ζωής, φάνηκε να επηρεάζει και τη σεξουαλική λειτουργία, και κυρίως πτυχές που σχετίζονται με τη σεξουαλική επιθυμία και διέγερση. Ο φόβος και το άγχος που προκλήθηκαν από τη διαρκή απειλή ζωής, αποστέρησαν την ικανότητα άντλησης ικανοποίησης από τη δυαδικότητα, στρέφοντας τη σεξουαλική έκφραση σε ένα ασφαλέστερο «εαυτισμό» η αυτοϊκανοποίηση αυξήθηκε τόσο ανάμεσα σε μοναχικά άτομα όσο και σε άτομα σε σταθερές σχέσεις συγκατοίκησης.⁷

Από την άλλη, οι νέες συνθήκες διαβίωσης αποτέλεσαν το «όχημα» στην αναζήτηση νέων δρόμων που θα οδηγούσαν στην απόλαυση. Οι άνθρωποι, όπως σε κάθε κρίση του παρελθόντος, χρειάστηκε να «επανεφεύρουν» τους εαυτούς τους για να προσαρμοστούν. Με δεδομένο ότι κάθε σεξουαλική επαφή είναι μια πολυ-αισθητηριακή εμπειρία και μέσο ψυχικής αποφόρτισης, αναζήτησαν ή και δημιούργησαν νέα μονοπάτια που κατέληγαν στη σεξουαλική εκτόνωση. Η έννοια της «εικονικής σεξουαλικό-

τητας» αναδύθηκε πολύ πιο έντονα σε σχέση με την προ-πανδημική περίοδο. Η προϋπάρχουσα χρήση τεχνολογίας σχετικά με τη σεξουαλικότητα, που μέχρι την πανδημία απλώς διευκόλυνε τις ατομικές σεξουαλικές πρακτικές, πήρε άλλη μορφή. Η χρήση διδραστηρίων τεχνολογιών, επέτρεψε στους ανθρώπους να δημιουργήσουν και να μοιραστούν στις περισσότερες περιπτώσεις για πρώτη φορά στη ζωή τους– προσωπικό ερωτικό περιεχόμενο.⁸ Το διαδίκτυο αναδύθηκε ως ένα αποτελεσματικό υποκατάστατο εκτόνωσης της σεξουαλικής επιθυμίας για ανθρώπους εκτός σχέσης, ενώ για εκείνους που ήταν σε σταθερή σχέση, σε κάποιες περιπτώσεις διευκόλυνε τη σύνδεση, ενώ στις περισσότερες παράτεινε τις φοβικές συμπεριφορές και την αποφυγή της εγγύτητας.

Η ανάγκη του ανθρώπου για σύνδεση, αγάπη, φλερτ, και σεξουαλική έκφραση θα παραμένει σταθερή. Το ερώτημα που εγείρεται είναι κατά πόσο οι αλλαγές που επήλθαν είναι μόνιμες, αν η ανάγκη για σωματική επαφή μειώθηκε, και αν οι οδοί μέσω των οποίων οι άνθρωποι σχετίζονται τροποποιήθηκαν οριστικά. Είναι πιθανό η σεξουαλική εγγύτητα εννοιολογικά και βιωματικά να σηματοδοτείται πλέον ως κάτι διαφορετικό, και ίσως η πανδημία να αποτελεί αιτιολογικό παράγοντα ή έναν ισχυρό καταλύτη μιας προδιαγεγραμμένης αλλαγής πορείας στους τρόπους του σχετίζεσθαι.

Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να αναγνωριστεί η κλινική σημασία της δυναμικής αλληλεπίδρασης σεξουαλικών παραγόντων και ψυχολογικής ευημερίας. Ως επαγγελματίες ψυχικής υγείας πρέπει να λάβουμε υπόψη τις νέες και διαφορετικές πτυχές της σεξουαλικής έκφρασης, και με επιστημονικότητα και σεβασμό στην ανθρώπινη φύση, να υπογραμμίζουμε τη σύνδεση σεξουαλικότητας και ποιότητα ζωής. Πρέπει να αναγνωρίσουμε τη διαχρονική ανάγκη των ανθρώπων για εγγύτητα και τη δημιουργία ουσιαστικών και σταθερών σχέσεων ως πυρηνική προϋπόθεση για την ευημερία, ανεξάρτητα από παράγοντες απειλής και αβεβαιότητας, όπως η πρόσφατη πανδημία.

Ηρακλής Μουρίκης

Ψυχίατρος, PhD,

Υπεύθυνος Ειδικού Ιατρείου Ιδιοψυχαναγκαστικής Διαταραχής
και συναφών με αυτή Διαταραχών, Υπεύθυνος Ειδικού Ιατρείου Σεξουαλικής Υγείας,
Α΄ Ψυχιατρική, Κλινική Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Βιβλιογραφία

1. Pyszczynski T, Lockett M, Greenberg J, Solomon S. Terror Management Theory and the COVID-19 Pandemic. *J Humanist Psychol* 2021, 61:173–89, doi: 10.1177/0022167820959488
2. Taquet M, Holmes EA, Harrison PJ. Depression and anxiety disorders during the COVID-19 pandemic: Knowns and unknowns. *Lancet* 2021, 398:1665–1666, doi: 10.1016/S0140-6736(21)02221-2
3. Montejo Angel L. Sexuality and Mental Health: The Need for Mutual Development and Research. *J Clin Med* 2019, 8:1794, doi: 10.3390/jcm 8111794
4. Piontek A, Szeja J, Błachut M, Badura-Brzoza K. Sexual problems in the patients with psychiatric disorders. *Wiadomosci lekarskie* 2019, 72:1984–1988, PMID: 31982027
5. Ates E, Kazici HG, Yildiz AE, Sulaimanov S, Kol A, Erol H. Male sexual functions and behaviors in the age of COVID-19: Evaluation of mid-term effects with online cross-sectional survey study. *Arch Ital Urol Androl* 2021, 93:341–347, doi: 10.4081/aiua.2021.3.341
6. Nessaibia I, Sagee R, Atwood L, Bouslama Z, Cocci L, Merad T, Tahraoui A. The way COVID-19 transforms our sexual lives. *Int J Impot Res* 2022, 34:117–119, doi: 10.1038/s41443-021-00494-9
7. Mourikis I, Kokka I, Koumantarou-Malisiava E, Kontoangelos K, Konstantakopoulos G, Papageorgiou C. Exploring the adult sexual wellbeing and behavior during the COVID-19 pandemic. A systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry* 2022, 13:949077, doi: 10.3389/fpsy.2022.949077
8. Gassó AM, Mueller-Johnson K, Agustina JR, Gómez-Durán EL. Exploring sexting and online sexual victimization during the COVID-19 pandemic lockdown. *Int J Environ Res Public Health* 2021, 18:6662, doi: 10.3390/ijerph18126662