Covid-19 tavā guļamistabā

Foto: Shutterstock

TOMS ZVIRBULIS

Daudzi noteikti ir dzirdējuši frāzi, ka Padomju Savienībā seksa nebija, kas gan ir *nedaudz* melīgs apgalvojums, jo pat pirmais padomju tautas vadonis V. I. Ļeņins teicis – Mīlestībā piedalās divi, un rodas trešā, jauna dzīvība. Mūsdienu Latvijā sekss un seksuālā veselība noteikti sabiedrības līmenī ir ievērojami mazāk stigmatizēta, kā tas bija padomju gados, bet tāpat ne visi izprot seksuālās dzīves un seksualitātes nozīmi un to, kā šīs svarīgās dzīves sastāvdaļas ir ietekmējusi situācija Latvijā un pasaulē.

Tieši šī iemesla dēl uz sarunu esam aicinājuši ginekoloģi **Ievu Briedīti**, kura stāsta par to, kā mainījušies cilvēku seksuālie ieradumi pandēmijas apstākļos un kā tas ietekmējis viņu ikdienas dzīvi kopumā.

– Lūdzu, īsumā pastāstiet par pētījumu, kura izstrādē piedalījāties! Kas tajā tika apskatīts saistībā ar cilvēku seksuālo veselību Covid-19 pandēmijas laikā?

– Līdz ar pirmajiem pavasarī noteiktajiem Covid ierobežojumiem ļoti daudzas organizācijas, tajā skaitā arī valsts zinātniskās institūcijas un augstskolas, sāka lielus pētījumus par to, kā pandēmija ir ietekmējusi dažādas veselības sfēras dažāda vecuma personām. Viena no jomām, kuru pārstāvu es un kurā arī tika veikti šādi pētījumi, bija Covid ierobežojumu ietekme uz reproduktīvo un seksuālo veselību. Šobrīd mums ir pieejami pirmie pētījuma rezultāti, un mēs varam izdarīt pirmos secinājumus. Dati tika iegūti aptaujas veidā, un tika aptverts liels sabiedrības loks. Galvenās atšķirības, kuras izkristalizējās pētījuma laikā, bija acīmredzamas arī pirms tam. Ārkārtas situācijas laikā ievērojami samazinājās cilvēku apmierinātība ar savu seksuālo dzīvi. Īpaši spilgti tas bija novērojams starp sievietēm. Lielākajai daļai šajā laikā palielinājās spriedze, un spriedzes pieaugums tieši korelē ar apmierinātības samazināšanos. Tāpat, pieaugot spriedzei, samazinās seksuālo attiecību regularitāte. Tas ir likumsakarīgi. Normālām dzimumattiecībām ir nepieciešams miers, lai nebūtu tām traucējošu faktoru.

Pētot to, kā mainījās dzimumdzīve cilvēkiem ar pastāvīgiem partneriem un tiem, kuriem tādu nav, tika secināts, ka pirmie Covid-19 laikā ir apmierinātāki ar savu seksuālo dzīvi, nekā tie, kuri dzīvo bez pastāvīga partnera. Tas ir saistīts ar dažādiem ierobežojumiem pandēmijas laikā, kad nav iespējams meklēt jaunus partnerus. Tāpat, neskatoties uz to, ka attālināto mācību dēļ bērni lielākoties atradās mājās, kas vecākiem varēja radīt psihoemocionālo spriedzi un problēmas ar intimitāti, mūsu pētījuma populācijā pāri bez bērniem biežāk bija neapmierināti, salīdzinot ar tiem, kuriem ir bērni. Tas varētu būt saistīts ar jau iepriekš minēto faktu par stabilām attiecībām. Tāpat neapmierinātāki bija tie, kuriem pandēmijas laikā samazinājās darba slodze vai darbs tika pazaudēts. Tātad samazinājums ir tieši saistīts ar pieejamo finanšu līdzekļu samazināšanos. Samazinājās seksuālo attiecību biežums starp partneriem, kuri nedzīvo kopā. Tas ir loģiski, ņemot vērā sociālo distancēšanos. Viens no interesantākajiem secinājumiem pēc mūsu aptauju datiem bija fakts, ka gadījuma rakstura seksuālo attiecību regularitāte sabiedrībā nekritās. No tā var secināt, ka arī pandēmijas laikā vēlme pēc seksuālās dzīves nemazinās, jo seksualitāte ir viens no cilvēka pamatinstinktiem, un tā nekur nepazūd ne pandēmijas, ne kara laikā. Tāpat nesamazinās arī jauno grūtniecību skaits, kas nav saistīts ar gadījuma rakstura attiecībām, jo arī tagad cilvēki bērniņus plāno, neskatoties uz esošo situāciju.

– Vai šobrīd pie jums biežāk vēršas pacientes, kurām ir depresīvs/nomākts noskaņojums sakarā ar to, ka viņu seksuālās dzīves kvalitāte pandēmijas laikā ir pasliktinājusies? Ārzemju speciālisti norāda, ka šajos apstākļos cilvēku labākais seksuālais partneris ir viņš pats.

– Protams, ir pacientes ar šādām problēmām, bet tas parasti ir komplekss jautājums. Tā nav tikai problēma iepazīties. Tās ir bailes no paša vīrusa, no sociālajiem ierobežojumiem, no finansiālajām grūtībām. Turklāt ginekologs nav pirmais ārsts, pie kura šādā gadījumā vēršas. Pirmie to izjūt psihoterapeiti un psihiatri. No viņu ziņotā mēs redzam, ka šādu gadījumu skaits pieaug, un tie nav tikai pirmreizēji gadījumi, bet gan cilvēki, kuriem līdzīgas problēmas ir bijušas jau iepriekš. Pašreizējie apstākļi ir pateicīga vide, lai šīs problēmas parādītos no jauna. Lai gan garastāvokļa izmaiņas ir vērojamas biežāk, mēs tomēr nevaram skaidri pateikt, vai tas ir saistīts tikai ar partnerattiecību trūkumu. Viens no iemesliem var būt saistīts ar seksuālo vardarbību. Diemžēl vardarbības gadījumu skaits pieauga, jo upuris un varmāka vairāk laika pavadīja kopā ierobežotā telpā – savos *sociālajos burbuļos* –, kā arī izteiktāki bija dažādi ārējie stresa faktori, kas šādu situāciju tikai pasliktina.

Attiecībā uz to, ka cilvēks pats var būt sev seksuālais partneris, uzreiz pieminēšu, ka tā ir daļa no veselīgas seksualitātes. Tas nav nekas slikts. Tas ir veids, kā sevi iepazīt un izlādēt uzkrāto seksuālo spriedzi. Arī šī tēma tika apskatīta mūsu pētījumā. Pēc pašreiz pieejamajiem datiem, mēs nenovērojām pieaugumu pandēmijas apstākļos. Lai gan varbūt aptauja pilnībā neatspoguļoja populācijas nostāju šajā jautājumā. Tajā pat laikā pilnīgi atteikties no seksuālajiem partneriem un pāriet vienīgi uz solo seksu arī būtu nepareizi. Uzreiz pieminēšu, ka nav konkrētu datu par to, ka gadījumā, ja viens partneris ir inficējies ar Covid-19, tad noteikti inficēsies arī otrs. Sekss ir cilvēces eksistences sastāvdaļa un viens no būtiskākajiem dzīves kvalitātes faktoriem. Tas ir tāds pat pamatinstinkts kā ēst, dzert un sevi aizsargāt. Cilvēkiem no tā noteikti nav jāatsakās, bet tajā pat laikā ir maksimāli jāpasargā un jābūt atbildīgam pret savu partneri.

– Lasīju, ka cilvēkiem ar HIV pandēmijas laikā ir īpaši jāuzmana sava veselība. Vai tā ir, un kā viņi to vislabāk var izdarīt?

– Noteikti! Lai cilvēks saslimtu, notiek divu faktoru mijiedarbība. Viens ir pats vīruss, un otrs ir ķermeņa aizsargspējas. Abu šo faktoru ietekmē cilvēks vai nu nesaslimst, vai saslimst mēreni, vai arī smagi. Cilvēkiem ar pazeminātu imunitāti pastāv risks saslimt smagāk.

Arī šo cilvēku grupu mēs pētījumā apskatījām īpaši, un tika izdarīti nopietni un smagi secinājumi. HIV inficētajiem ir nepieciešamas regulāras vizītes pie ārsta, bet to regularitāte pandēmijas laikā ievērojami kritās. Pozitīvā ziņā atzīmējams fakts, ka medikamentus bija iespējams izrakstīt attālināti, kas agrāk nebija iespējams. Vēl šie cilvēki intervijās runāja par bailēm, ka viņi šajos apstākļos varētu tikt *nolikti rindas galā.* Respektīvi, vai, ņemot vērā viņu īpašo situāciju, neradīsies apstākļi, kuros šie cilvēki savas slimības dēļ tiktu diskriminēti. HIV un seksuāli transmisīvās slimības (STS) ir daļa no seksualitātes. Ar to ir jārēķinās, stājoties seksuālās attiecībās. Gandrīz 25 % no visiem aptaujātajiem atzina, ka viņiem pandēmijas laikā bijusi ierobežota pieeja HIV un STS testiem, kas ir pilnīgi nepieļaujama situācija un sev līdzi nes daudzus citus riskus. Cilvēks var neuzzināt, ka viņam ir kāda no šīm slimībām, un ar tām inficēt kādu citu. Tas ir ļoti nopietns secinājums, kurš tiks nodots atbildīgajām iestādēm, lai valstī arī krīzes apstākļos būtu iespējams veikt attiecīgās pārbaudes.

– Kā jūs domājat, cik ilgam laikam būs jāpaiet, lai cilvēki pārciestu Covid-19 radītās sekas uz viņu seksuālo un psihoemocionālo veselību? Vai līdz tam būs jāgaida līdz siltākam laikam, vakcīnu masveida lietošanai vai pat vēl ilgāk?

– Tas ir grūts jautājums, jo pašreizējā situācijā nav iespējams pateikt, kas notiks tālāk. Dažādi faktori savā starpā mijiedarbojas. Vasarā, pēc pirmā viļņa situācija uzlabojās, atgriezās ierastā dzīve, pasākumi. Lai gan mēs tikām brīdināti par to, ka rudenī situācija var ievērojami pasliktināties, tas netraucēja sajust, ka dzīve normalizējas. Tagad situācija būs pilnīgi cita, jo kāds cilvēks varbūt ir zaudējis darbu un spēju parūpēties par savu ģimeni, ir spiests dzīvot citādi. Šim cilvēkam dzīve būs jāveido no jauna. Jāveido jauns nodrošinājums ar domu, lai šāda situācija neatkārtotos. Cits skatījums būs tam, kuru vīruss skāris mazāk. Ir cilvēki, kuri jau no marta nav gājuši uz darbu, bet var strādāt attālināti, saņemot iepriekšējos ienākumus. Šim cilvēkam būs pilnīgi cita perspektīva, jo viņš šo laiku var pat izbaudīt un izmantot, lai izkoptu savas partnerattiecības. Nav vienas atbildes uz šo jautājumu, jo katra cilvēka realitāte atšķiras. Tad, kad samazināsies saslimšanas risks, kas varētu būt pēc dabiskās imunitātes izveidošanās vai vakcīnu pieejamības plašam sabiedrības lokam, tad arī mēs varēsim domāt par to, ka mēs sākam atkopties no krīzes. Cilvēks būtībā ir sociāla būtne. Tas ir viens no būtiskākajiem iemesliem, kāpēc rodas stress. Ja mēs varēsim atgriezties pie pirmspandēmijas sociālās dzīves un mūsu ienākumi nebūs samazinājušies, tad, visticamāk, ilgtermiņa seku varētu arī nebūt. Izņemot tos cilvēkus, kurus tieši ir skārušas izmaiņas saistībā ar viņu ienākumiem vai sociālo dzīvi. Diemžēl nav īsti skaidrs, kad un kā mēs līdz tam nonāksim. Tāpat būs cilvēki, kuri pandēmijā zaudējuši savus radiniekus vai partnerus. Mūsu pētījumā tika iekļauts jautājums par partnerattiecību reģistrēšanu, kas pašlaik ir viens no aktuāliem jautājumiem mūsu sabiedrībā. Ja cilvēki savas attiecības nav reģistrējuši vai homoseksuālu pāru gadījumā to nevar izdarīt, tad pēc likuma viņi saviem partneriem nav nekas. Un pie smagi slimiem tuviniekiem slimnīcā var tikt tikai pirmās pakāpes radinieki. Šādi gadījumi bija pavasarī, kad cilvēki tika diskriminēti dēļ savas seksuālās orientācijas vai nevēlēšanās reģistrēt attiecības. Situācija pandēmijas apstākļos skaidri norāda uz trūkumiem šajā jomā, vai tas būtu saistīts ar slimnieka apmeklēšanu vai varbūt arī atvadīšanos, nemaz nerunājot par citiem juridiskiem jautājumiem pēc cilvēka aiziešanas. Šis jautājums noteikti ir jāatrisina pēc iespējas ātrāk, un jāieklausās sabiedrības viedoklī. Pandēmijas apstākļi arvien skaidrāk ir izkristalizējuši partnerattiecību reģistrēšanas nepieciešamību mūsu sabiedrībā.