

與性伴侶共處太久，反讓親密關係受損！新冠封城的另類傷害：壓力太大、性慾下降

BBC News 中文 2021-05-28 19:10

德州休士頓的性治療師艾米麗·傑米亞 (Emily Jamea) 說，在新冠大流行之前，許多夫妻過著聚少離多的生活。過去常常忙於在外應酬的伴侶們發現，與疫情相關的封鎖給自己提供了急需的喘息機會。剛開始的時候，待在家裡讓他們放慢腳步，花更多時間享受親密時光。

「最初，大流行讓人們有機會……以一種以前只能在度假時才能做到的方式重新建立聯繫。」傑米亞說。但隨著疫情持續，它開始對親密關係「造成損害」，她說：「對大多數夫妻來說，性慾都在下降。」

來自世界各地的研究得出了類似結論。2020年在土耳其、義大利、印度和美國進行的研究都發現，伴侶之間的性行為和自慰行為在減少，且和封鎖有關。「我認為這在很大程度上是因為太多人壓力太大了。」金賽研究所 (Kinsey Institute) 的社會心理學家、研究員賈斯汀·萊赫米勒 (Justin Lehmiller) 說。該研究所在美國開展了相關研究。

對大多數人來說，大流行導致的封鎖造成了不確定性和恐懼的氣氛。許多人經歷了前所未有的焦慮、經濟上的不安全以及其他重大生活變化。這些因素造成的壓力導致性生活顯著下降，更不用說在狹小的室內空間和另一個人相處太久所帶來的問題。

在某種程度上，新冠疫情已經證明對性生活有害。那麼，在大流行的壓力消散後，我們能否重新恢復性自我？還是說親密關係會遭受長期傷害？

慾望下降

傑米亞觀察到，許多夫婦在封鎖期開始時，性生活確實得到了短暫提升。美國德州州立大學的社會心理學家兼助理教授朗達·巴爾扎里尼 (Rhonda Balzarini) 將這種性慾高峰解釋為「蜜月期」，在這個階段，人們對壓力產生的是正面的積極的反應。

「在這一階段，人們傾向於一起工作。比如當你去鄰居家把他們需要的衛生紙放在他們的門階上的時候。」巴爾扎里尼說：「但隨著時間流逝，資源減少讓人們的壓力越來越大，精力降低，幻想破滅和抑鬱更容易出現。當這種情況發生時，我們就可能開始看到夫妻之間出現問題。」

巴爾扎里尼和她的同事在大流行期間進行了一項研究，在來自 57 個國家的 18 歲及以上的參與者中觀察到這種模式。大流行開始時，巴爾扎里尼和他的同事們發現一些因素與伴侶之間的高性慾有關，比如經濟上的擔憂。

然而，隨著時間過去，隨著人們報告與大流行相關的壓力因素增加，包括孤獨、一般壓力和對新冠肺炎特有的擔憂，他們也報告對伴侶的性慾下降。根據巴爾扎里尼的說法，這項研究的重要結論是壓力、抑鬱和性慾有關聯。她解釋，在大流行開始時，壓力因素可能還沒有「觸發抑鬱症」。但當這些壓力持續的時間延長時，人們就會感到筋疲力盡。她說：「壓力與抑鬱相關，而『抑鬱對性慾產生負面影響』。」

除了大流行帶來的日常壓力外，隨著全球死亡率和住院率的上升，病毒帶來的更大威脅正在逼近。這種永遠存在的危險無疑扼殺了情侶們的情緒。「你會聽到性治療師說一些類似的話，『兩隻斑馬是不會在獅子面前交配的』。」傑米亞說。「如果那裡有巨大的威脅，我們的身體就會發出信號，現在可能不是做愛的好時機。」因此她說：「高壓力會導致低慾望或難以喚起性慾。」

待在一起的時間太多了

巴爾扎里尼說，儘管他聽說過，在大流行開始時，情侶們會在白天洗澡或在午後一起游泳，但那些比平常更性感的經歷最終「失去了吸引力」。取而代之的是日益增長的瑣碎的日常小事，比如家裡的混亂程度，伴侶之間開始互相挑剔。

萊赫米勒將這種現象描述為「過度曝光效應。伴侶的小習慣開始讓你不安。」（巴爾扎里尼回憶說，有人告訴她，此前從未意識到伴侶咀嚼的聲音這麼大，直到他們在封鎖期間開始一起吃每頓飯。）

這增加了在一起的時間，也會嚴重地抑制性興奮。萊米勒說：「在一段長期關係中，保持渴望的關鍵之一是，對伴侶保持一些神秘感和一定距離。如果你們總是見面，神秘感也就消失了。」

脫離了大流行前的社會和職業生活，人們還可能開始失去自我意識，從而影響性信心和表現。大流行期間，尤其是女性不得不把事業推到一邊，因為家務、照顧孩子和在家上學的要求不成比例地落在她們身上。

「這對很多女性來說真的、真的很難。」傑米亞說。「（職業）是身份認同的重要組成部分，我們把與身份相關的一切帶到臥室。如果不知道自己是誰，那麼突然間，就會覺得沒有什麼可貢獻了。」

還能反彈嗎？

但性生活並不一定是注定不變的。金賽研究所的研究人員提出了一種改善夫妻性生活的舉動：改變現狀。五分之一的研究參與者在床上嘗試新東西，這有助於恢復慾望和親密感。

「嘗試新事物的人更有可能改進。」萊赫米勒說。根據這項研究，幫助改善伴侶性生活的新活動包括「嘗試新體位、角色扮演、按摩等」。但對於那些在過去一年中性行為減少且沒有恢復的人來說，這會造成持久傷害嗎？專家說，要看情況。

有些人可能無法恢復，「因為他們已經長時間缺乏聯繫。」萊赫米勒說。他的研究還顯示，有些人在疫情期間第一次背叛伴侶。這種輕率的行為讓伴侶很難恢復。也有人繼續遭受與大流行相關的失業，以及籠罩在關係上的財務壓力，可能導致摩擦。

但是，對很多人來說，還有希望。隨著越來越多人接種疫苗，企業重新開業，一些工人返回辦公室。「人們開始回歸到老套路中。」傑米亞說。在實踐中，她看到了這些事情對伴侶們的積極影響。

任何形式的「正常」恢復，對那些在大流行期間開始進行鬥爭的伴侶來說都是很好的指標。萊赫米勒說：「一旦疫情得到控制，一些夫婦可能會回到以前的狀態。這個壓力源現在被消除了，性生活也會得到改善。」

<https://www.storm.mg/article/3711434>

新聞評析

趙瑞雯

今年五月初，台灣開始傳出本土社區感染的案例，轉眼間三周過去，全國三級警戒後，各種防疫措施一一啟動。台灣進入新冠肺炎疫情中，比其他國家晚了一年多。就算是啟動三級警戒，民眾在傳統市場或超市採買、出外運動散步、提款機領錢、到兒女家看看孫子等等日常生活，完全不受影響。對於政府希望「非必要」不出門的提醒，幾乎是扮家家酒似的隨興。

以公衛專家的角度而言，現在各縣市新增案例，未來非常有可能採取更嚴格更長時間的防疫措施。因此防疫時間會到幾月，沒人能預料，大家要有在家關到年底的心理準備。

過去，全世界已在疫情的水深火熱下，苦苦熬了近一年。台灣照常上班上學，旅遊購物訪友聚餐，除了戴上口罩外所有生活幾乎照舊。這使得許多國外的親友嘖嘖稱奇，但限於工作學業，他們無法回台灣享受自由安全的生活。例如在德國柏林的老同學經營一家中型公司，他的公司因為疫情影響開始苦撐吃老本；澳洲的墨爾本封城約七個月，在家工作的親友從去年五月就進入憂鬱症的狀態，想盡方法領養了一隻貓，狀況勉強好過一點；印尼雅加達的朋友家境不錯，疫情間為了自保，夫妻離開家，住在新加坡等等。

此新聞特別提到疫情期間，長期封城讓夫妻或伴侶的性趣低落。『兩隻斑

馬是不會在獅子面前交配的』。當種種生活的壓力已經緊迫到無以為繼了，誰還有興緻做愛呢？

其實世界新聞中就已報導，各國因為長期封城在家，一家人一天 24 小時隨時在一起，已經是很大的壓力。早已傳出憂鬱症、自傷自殘人數增加，家庭暴力比例增加。尤其是因為疫情而失業減薪，家庭經濟日益窘迫；加上疫情嚴重，親友罹病或是死亡的威脅，封城在家的苦悶遙遙無期，都讓人充滿坐困愁城的無助和無望，更增加了鬱悶和衝突的產生，這都是台灣人非經歷過封城難以想像的狀況。

全國三級警戒的第一週，我只出門採買一次，乖乖地聽從政府不出門的指示，雖然仍有工作在身，但那種被關禁在室內的無聊難受，時間漫長的可怕，真的難以形容，現在逐漸找到在家生活的步調，心境才逐漸穩定。此時我十分擔心的想起許多好友的婚姻及家庭狀況，原本充滿問題的關係，在疫情的影響下，將會出現怎樣的狀況，真令人擔心。

疫情改變了所有人的生活，世界變得更貧富懸殊，除了金錢外，人與人的關係在險峻的疫情考驗下，更真實的顯現。