

Por qué no debes beber **alcohol** antes de practicar sexo

- ¿Cómo afecta el **alcohol** a las relaciones sexuales? Te contamos cuáles son las consecuencias en ambos sexos.



Ilustración de una pareja abrazándose rodeados de bebidas alcohólicas.

alcohol **sexo** **relaciones sexuales** **bebidas alcohólicas** **viagra** **sexualidad** **salud sexual** **its**

<https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/pareja/2023/03/02/debes-beber-alcohol-practicar-sexo-180383.html>

Alicia Cruz Acal

Jueves, 02 marzo 2023

>Por qué no debes beber **alcohol** antes de practicar sexo

El consumo de **alcohol** no mejora la respuesta sexual ni estimula el deseo. Por el contrario, conlleva numerosos efectos negativos y riesgos para la salud, como la mayor probabilidad de contraer una ITS.

Actualizado a: Jueves, 2 Marzo, 2023 11:50:01 Con el consumo de **alcohol**, la activación del deseo, de la que es responsable el cerebro, se altera. (ILUSTRACIÓN: Miguel Santamarina).

Alicia Cruz Acal

Compartir en

La idea de que el **alcohol** mejora la función sexual está muy extendida. El consumo de esta sustancia no solo conlleva numerosos inconvenientes y riesgos durante las relaciones sexuales, sino que, como en todo lo relativo a la misma, **no aporta ningún beneficio**. Aunque es cierto que las bebidas alcohólicas desinhiben hasta un punto a nivel social, la excesiva ingesta inhiben en el ámbito sexual. Además, **que tengan este efecto "liberador" no quiere decir que estimulen el deseo, todo lo contrario**.

Para empezar, hay que tener en cuenta que el sexo comienza en el cerebro, un órgano cuyas funciones no responden como debieran una vez que el **alcohol** entra en juego. " **Es necesario que surja este deseo para que entremos en fase de excitación** ", afirma Mariela Martínez Ramos,

psicóloga y miembro de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS). El deseo puede ser inducido por diferentes factores externos como un olor, unas palabras o una caricia.

Por ello, la especialista subraya **la importancia de que la mente esté conectada con el cuerpo** : “El hecho de que en el sujeto haya una buena integración entre lo psíquico y lo corporal es un signo de buena salud mental”. Sin embargo, **con una ingesta alcohólica, la activación del deseo, que empieza siempre con un pensamiento, se altera** .

¿Qué efectos produce el **alcohol** en la respuesta sexual?

Es frecuente que el consumo excesivo de **alcohol** provoque en los hombres disfunción eréctil al inhibir el correcto funcionamiento del sistema nervioso central. Como afirma Francisca Molero, presidenta de la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS), con esta sustancia “ **dejas de percibir las sensaciones eróticas y se puede producir un problema de erección** ”.

La especialista habla entonces de efectos encadenados, aunque esto dependerá del consumo de **alcohol**, muy incorporado en la sociedad por ser un “elemento facilitador” de las relaciones sociales. En este sentido, Molero advierte que “lo que suelen hacer algunos jóvenes es **utilizar el alcohol y, de forma paralela, algún inhibidor de fosforilasa como el 'viagra'** , precisamente porque saben que pueden tener problemas de erección. De hecho, los consumidores de 'viagra' mayoritariamente son jóvenes porque no tienen factores orgánicos de riesgo”.

El consumo reiterado hace que estas personas entren en una dinámica en la que **disminuye su seguridad sexual** , que acaba dependiendo de causas externas, como pueden ser el **alcohol** y los fármacos. “Esto sí que es un verdadero problema porque a largo plazo afecta no solo a la salud mental, también **puede provocar alteraciones hepáticas importantes** ”, lamenta la sexóloga.

Si nos centramos en los problemas psicológicos que esto desencadena, Molero detalla que se genera un sentimiento de frustración cuando no se recurre a estas sustancias, **además de ansiedad anticipatoria y miedo a la hora de enfrentarse a relaciones sexuales** . “Llega un momento en el que para ellos la sexualidad se convierte en un problema que acaba afectando a todas las partes de la respuesta sexual, como puede ser el deseo, no solo la excitación”, resume la presidenta de la FESS.

Por otra parte, **un consumo excesivo de alcohol puede producir una eyaculación tardía o que ni siquiera se produzca** . A pesar de que a priori esto puede resultar positivo, lo cierto es que al hombre le cuesta mucho más alcanzar el orgasmo y la relación sexual es mucho menos placentera.

En cuanto a los efectos físicos en las mujeres, Molero indica que **disminuye la lubricación porque “están mucho menos centradas en sentir los estímulos eróticos** , que son los que activan realmente la respuesta sexual”.

Además, hay que tener en cuenta que practicar sexo tras haber ingerido **alcohol** aumenta el riesgo de contraer una infección de transmisión sexual (ITS) porque las personas son menos conscientes en tomar las precauciones pertinentes. “Si alguien quiere tener relaciones sexuales satisfactorias, el **alcohol** es en absoluto un elemento facilitador de la satisfacción”, concluye Molero.