

[Enfermedades](#) [Vida saludable](#) [Salud mental](#) [La Tribu](#) [El botiquín](#)

VIDA SALUDABLE

Sexo, alcohol y sus efectos: «El alcohol no es un estimulante, es un desinhibidor»



LAURA MIYARA
LA VOZ DE LA SALUD



El alcohol puede aumentar el deseo sexual, pero a nivel fisiológico sus efectos no ayudan. La Voz de la Salud | iStock

Beber alcohol puede aumentar el deseo sexual, pero a nivel fisiológico sus efectos no son tan favorables

19 ene 2023 . Actualizado a las 05:00 h.



Comentar · 0

Conocer a una persona nueva es un proceso que, al principio, puede generar ciertas inseguridades y nervios. Aunque haya atracción mutua, es posible que sea difícil dar esos primeros pasos, tomar la iniciativa dejando a un lado el miedo al rechazo. Por eso, en las primeras tres o cuatro citas, es frecuente recurrir al **alcohol** para aplacar esas inseguridades y ansiedades. Por algo se dice que el alcohol actúa como un lubricante social que nos da «coraje líquido»: es cierto que una copa o dos pueden ponernos de buen humor y predisponernos a la interacción. Por esta razón, existe una creencia popular de que **el alcohol estimula el placer en las relaciones sexuales**. Pero ¿qué hay de cierto en esto? ¿Tiene el alcohol un efecto «afrodisíaco»?

Primero, hay que entender que la respuesta sexual, en todas las personas, funciona en dos niveles: mental y fisiológico. Se dice que los orgasmos empiezan en el cerebro y esto es porque el deseo y la excitación sexual requieren de esa actividad de la mente. En este sentido, encontrarnos un poco más «suelos» por la acción del alcohol, en determinados contextos, podría llegar a ayudar. «El alcohol no es un estimulante, es un desinhibidor. Si hay personas que tienen algún tipo de complejo o de timidez, les desinhibe, entonces, les puede dar ganas de sexo», explica el sexólogo **Felipe Hurtado Murillo**.

A nivel fisiológico, sin embargo, la realidad es otra muy distinta. En las mujeres, el consumo de alcohol aumenta los niveles de testosterona, lo cual podría ser un factor a la hora de sentir ese deseo sexual. Pero, a nivel general, «el alcohol es un depresor del sistema nervioso, con lo cual, interfiere en la respuesta sexual y, aunque esté generando desinhibición a nivel psicológico y las personas puedan eliminar sus prejuicios y vergüenzas, y sean capaces a enfrentarse a situaciones que a lo mejor, sin alcohol, les costaría más, luego, en la relación sexual cuesta más todo. Desde la excitación hasta el orgasmo. La respuesta sexual es mucho más lenta. En los hombres, se suele ver una pérdida de **erección**, y en las mujeres también, aunque no se note visiblemente», explica el sexólogo **Roberto Sanz**, de la fundación Sexpol.

Cómo impacta el alcohol en la respuesta sexual

ciertos aspectos de la vida sexual. «Al generar esa desinhibición, el **alcohol** suele aumentar la fantasía y muchas personas tienen la sensación de haber experimentado los encuentros de forma más intensa. Pero, al final, es un poco engañoso, porque al ser un depresor, limita la **sensibilidad**. A nivel psicológico sí puedes tener una experiencia muy intensa y placentera, pero a nivel fisiológico, realmente está pasando otra cosa», explica Sanz. El experto añade un ejemplo: «Si coges el coche borracho, también vas a pensar que estás conduciendo muy bien, y luego te coge la policía porque te has saltado un stop».

Aunque el efecto desinhibidor esté presente, lo cierto es que el **alcohol** puede disminuir la respuesta sexual a nivel genital. Esto se traduce en una mayor dificultad para lubricar la vagina y, en el caso masculino, el temido «gatillazo». «Estando bajo los efectos del **alcohol**, tanto en el hombre, es más difícil mantener la erección y llegar al orgasmo», señala el doctor **Luis Gutiérrez**, psiquiatra de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

Las dificultades en la erección debidas al **alcohol** están ampliamente documentadas y se deben a varios motivos. El **pene**, compuesto en gran medida por un tejido denominado cuerpo cavernoso, requiere de un flujo de sangre hacia este tejido para conseguir y mantener la erección. Lo que hace el **alcohol** es disminuir este flujo sanguíneo hacia esa zona, y aquí está el primer problema. Pero, además, el **alcohol** aumenta la angiotensina, una hormona vinculada a la disfunción eréctil. Y, por si esto fuese poco, el **alcohol** es un depresor del sistema nervioso central, lo que quiere decir que la actividad cerebral es más lenta. En suma, todo esto complica la erección.

Y los mismos efectos que causan este problema en los hombres traen también dificultades en el caso femenino. En este sentido, la lubricación vaginal depende, al igual que la erección del pene, en gran medida del flujo sanguíneo hacia los genitales. Beber en exceso puede impedir esta respuesta fisiológica o hacer que funcione de forma más lenta, causando fricción e incomodidad.

Entonces, como señala Hurtado, «la respuesta de la **mujer** a nivel físico es diferente. Una mujer, aunque no esté bien excitada sexualmente, no tendrá dificultad para mantener una relación sexual con penetración o sin penetración. Mientras que un hombre puede tener dificultades en la erección y con eso perder el interés sexual».

En este sentido, «conviene recordar que las relaciones eróticas van más allá del coito y nuestros genitales, y que el mejor desinhibidor son las ganas de dar y recibir placer dejándose llevar por los cinco sentidos, explorando con curiosidad el mapa corporal de nuestro amante con sus distintas zonas erógenas, y disfrutar del momento plenamente sin ninguna meta orgásmica», apunta la sexóloga **Belén Bueno Simón**.

Cecilia Ce, sexóloga: «Si te acostaste con alguien una vez y no fluyó, no es una sentencia»

LAURA MIYARA



Alcohol y conductas de riesgo

Algo que sucede cuando bebemos **alcohol** es que la percepción de los riesgos, debido al efecto depresor del sistema nervioso central, puede disminuir. De hecho, según varias investigaciones, el consumo de **alcohol** se relaciona con una mayor toma de riesgos tanto en hombres como en mujeres.

«Podríamos decir que te entran más ganas de tener relaciones. Uno empieza a beber y parece que la sensación de peligro se reduce. En cualquier otro momento, si se nos acerca un desconocido, pondríamos ciertos límites. Sin embargo, bajo los efectos del **alcohol**, eso disminuye y la persona puede desinhibirse en ese sentido. Pero, por otro lado, puede haber problemas de abuso o violencia relacionadas con el **alcohol**», señala Gutiérrez.

A esto hay que sumarle los posibles problemas que surjan de la intoxicación. «A cada persona le afecta de manera distinta, pero en muchas produce un efecto de amnesia. Cuando uno está muy borracho, no suele acordarse al día siguiente de lo que ha hecho. Uno puede estar en un estado de cierta somnolencia o sedación, incluso puede quedarse dormido y luego no acordarse de nada. Esto no resulta nada satisfactorio», observa Gutiérrez. El consejo en este sentido es frenar el consumo cuando empezamos a notar los efectos a nivel del sistema nervioso: menos reflejos, menos sensibilidad ante los estímulos.

Riesgos del consumo crónico

Beber **alcohol** en exceso es peligroso por diversos motivos. Sabemos que está relacionado con distintos tipos de cáncer y con problemas cardiológicos. Pero, puntualmente, cuando hablamos de relaciones sexuales y **alcohol**, hay que tener en cuenta que consumirlo para poder estar cómodos en este ámbito es algo a lo que no debemos acostumbrarnos.

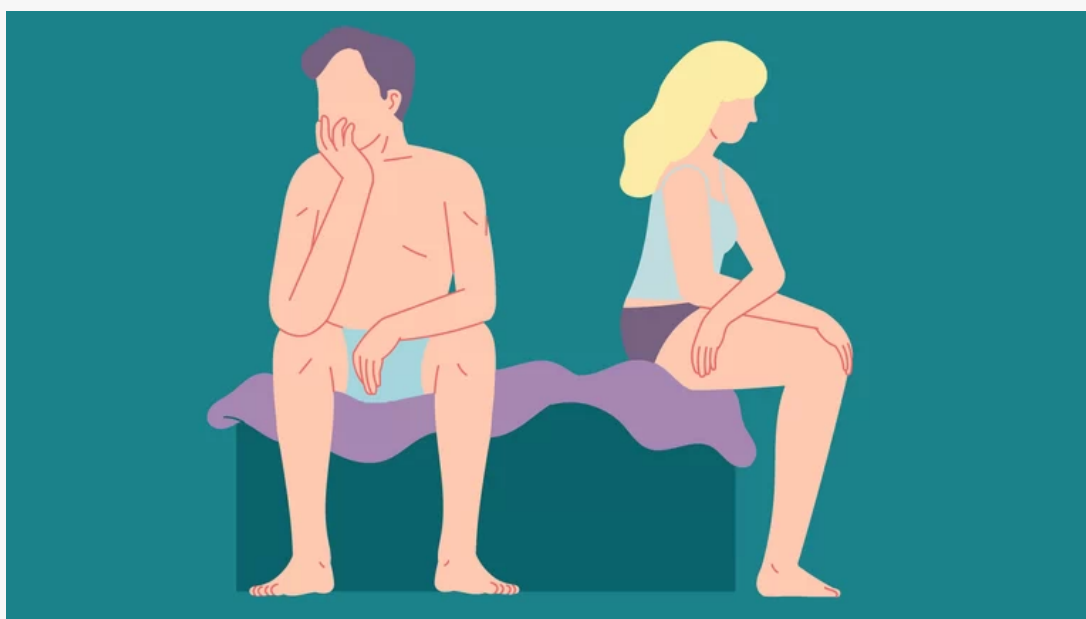
«Cualquier comportamiento humano que se haga reiteradamente bajo algún efecto alterante se puede cronificar. Cuando tú tienes una práctica sexual que realizas siempre o muy habitualmente bajo los efectos del **alcohol**, el día que no tienes esos efectos, todo te va a parecer más extraño, más difícil, más complicado. Aparte, al ser un desinhibidor a nivel psicológico, si no estás desinhibido también pueden entrar otra vez los miedos y la vergüenza», explica en este sentido Roberto Sanz.

producir alteraciones en el sistema nervioso y en el hígado. Y el **hígado**, si no funciona bien, hace que todo sea más difícil. Todas las **hormonas** sexuales se conjugan a partir del hígado. Es decir que al beber de forma crónica, una persona podría tener un problema importante de salud, incluidas las disfunciones sexuales. Son neuropatías alcohólicas», señala Hurtado.

Consejos

Si vas a beber una copa en una cita o si has bebido y vas a tener relaciones sexuales, lo mejor es tener en cuenta algunas claves para hacerlo de forma segura.

- Establece un límite de cuánto vas a beber y no lo sobrepases.
- Bebe un vaso de agua entre copa y copa. De esta forma evitas también levantarte al día siguiente con resaca.
- Usa preservativo u otro método de protección de barrera.
- No te fuerces a hacer algo que no quieras y evita presionar a otras personas para tener relaciones.
- Presta atención al lenguaje corporal del otro para evitar hacerle sentir incómodo. Si la persona se acerca a ti, te toca y se muestra abierta, vas por buen camino.



Disfunciones sexuales: cómo reencontrarse con el placer

LAURA MIYARA

Desde que existe Internet, encontrar información sobre distintos temas se ha vuelto cada vez más simple. Pero no todo lo que podemos hallar es fiable, especialmente cuando se trata de temas como la **sexualidad**, que, hoy por hoy, sigue siendo en muchos sentidos tabú. Las barreras que impiden el acceso a información precisa y legítima sobre el sexo nos ponen en peligro de múltiples formas. No solo nos dejan expuestos a infecciones y embarazos no buscados, sino que hacen que sea difícil saber qué fuentes de ayuda son confiables cuando tenemos un problema. En esto, la **sexología** ofrece algunas pautas clave.

[Seguir leyendo](#)

Newsletter

Suscríbete a nuestra newsletter

[¡Suscribirme a la newsletter!](#)



Laura Inés Miyara

Redactora de La Voz de La Salud, periodista y escritora de Rosario, Argentina. Estudié Licenciatura en Comunicación Social en la Universidad Nacional de Rosario y en el 2019 me trasladé a España gracias a una beca para realizar el Máster en Producción Xornalística e Audiovisual de La Voz de Galicia. Mi misión es difundir y promover la salud mental, luchando contra la estigmatización de los trastornos y la psicoterapia, y creando recursos de fácil acceso para aliviar a las personas en momentos difíciles.

Te recomendamos

Ignacio Bernabéu, endocrinólogo: «La diabetes, la obesidad o el colesterol están detrás del 80 % de los ingresos en unidades coronarias»

CINTHYA MARTÍNEZ

Maniobra de Heimlich: «Puede ser efectuada por todo el mundo»

UXÍA RODRÍGUEZ

Pablo Irimia, neurólogo: «Cuando el dolor de cabeza aparece más de tres veces al mes, se recomienda utilizar un tratamiento preventivo»

UXÍA RODRÍGUEZ



Comentarios

Para comentar es necesario estar registrado en lavozdeg Galicia.es

[Regístrate gratis](#)

[Iniciar sesión](#)



SECCIONES

[Salud mental](#)

[Vida saludable](#)

[Enfermedades](#)

[La tribu](#)

[El botiquín](#)

REGISTRADOS

[Mi perfil](#)

[Newsletters](#)

[Regístrate](#)

CONTACTO

[Quiénes somos](#)

Newsletter

Suscríbete a nuestra newsletter

[¡Suscribirme a la newsletter!](#)

Redes sociales

Síguenos en redes sociales



© Copyright LA VOZ DE GALICIA S.A.

Polígono de Sabón, Arteixo, A CORUÑA (ESPAÑA) Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña en el Tomo 2438 del Archivo, Sección General, a los folios 91 y siguientes, hoja C-2141. CIF: A-15000649.

[Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Condiciones generales](#)