

# Alkohol och sex

Publicerad 6.4.2006

Alkohol och sex är en kombination som bäddar för kris. Lite alkohol gör det lättare att slappna av, större mängder är menliga för det sexuella umgänget. Många som vant sig vid att alltid vara lite påverkade när de knyter kontakter och sällskapar klarar med tiden inte av att göra det utan alkohol. Om du går på disko eller på dans, pröva hur det lyckas utan alkohol eller bara med ett par glas.

Personer som dricker mycket alkohol har ofta ett ganska kaotiskt känsloliv. Därför har de också ett otillfredsställande samliv. Alkoholen bedövar förnimmelser och känslor som är viktiga i sexuellt umgänge.

Det vanligaste problemet för män som dricker mycket är impotens, det vill säga svag eller utebliven erektion. Det kan bero på att alkoholen minskar utsöndringen av manligt könshormon. Orgasmen kan också utebli. Kvinnor kan förlora intresset för sex och inte få orgasm. Den hormonrubbnig som orsakas av kraftigt drickande normaliseras inom tre månader eller senast ett halvår sedan man slutat dricka.

Hos kvinnor med kroniskt alkoholmissbruk uppträder också menstruationsrubbnigar och sterilitet, hos män testikelatrofi och förstörade bröstkörtlar.

## Hur ska man då förhålla sig till sexuella problem?

Den bästa vården är att slappna av och njuta av den andres närhet. Det är möjligt om förhållandet är öppet och tillitsfullt. Det är också viktigt att tala om för sin partner vad man gillar och inte gillar. Om problemen fortgår ännu lång tid efter det att man minskat på drickandet, finns orsaken mer på det mentala planet än på det organiska. Den troligaste orsaken är de rädslor, förväntningar och prestationskrav som förknippas med sexuellt samliv. Sexualterapeuterna har utvecklat metoder för behandling av de här problemen. Också alkoholmissbrukare har haft hjälp av det.

Vad kan du göra vid tillfälliga problem? Skär ner på alkoholen eller sluta dricka helt och hållet. Diskutera saken öppet med din partner. Om du och din partner inte lyckas med samlag, pröva med smekningar och njut av varandra en tid utan att försöka göra annat. Prestationskrav kan bara leda till nya problem.

Om problemen pågått en längre tid är det skäl för dig att sluta dricka helt eller vända dig till läkare.

**Antti Holopainen**

överläkare

Järvenpää socialsjukhus

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/alkohol-och-sex>