Alkohol und Sex

Alkohol ist kein Sexperte

Alkohol betäubt das Gehirn. Dass er dadurch auch enthemmt, ist die eine Sache. Manchen fällt es dann leichter, auf andere zuzugehen.

Die andere Sache ist aber, dass schnell Dinge passieren, die man im nüchternen Zustand niemals machen würde. Zum Beispiel mit jemandem im Bett landen, dem man nicht vertraut – oder der gar nicht anziehend ist.

Manche haben sogar Sex, ohne sich später daran erinnern zu können. Von allen anderen Risiken mal abgesehen – das Erwachen ist dann genauso stumpf, wie es die benebelten Berührungen waren. Und man hat Motten im Kopf statt Schmetterlinge im Bauch.

Wer über Sex Bescheid weiß, lässt den Alkohol weg.

Heißer Abend oder Hängepartie?

Alkohol wirft den Körper aus dem Gleichgewicht, auch hormonell. Bei Frauen hat Alkohol Einfluss auf den Östrogenspiegel. Östrogene sind die wichtigsten weiblichen Sexualhormone. Der weibliche Zyklus (Menstruationszyklus) wird beeinträchtigt: Alkoholkranke Frauen haben häufig Probleme mit ihrer Regel.

Bei Männern nimmt der Testosteronspiegel ab, und es fällt ihnen schwerer, eine Erektion und einen Orgasmus zu bekommen. Wer trinkt, gefährdet also seine „Standfestigkeit“. Das kann ziemlich nach hinten losgehen. Bei Männern, die alkoholabhängig sind, kann Impotenz sogar zum Dauerzustand werden.

Gemeinsam mit der enthemmenden Wirkung des Alkohols kann es beim Sex passieren, dass sowohl Männer als auch Frauen sexuelle Erfahrungen machen, die sie hinterher bereuen.

Null Alkohol führt zu besseren Erfahrungen.

Was trägst du nackt lieber – Kondom oder Risiko?

Verhütung ist das A und O, wenn es um Sex geht. Jede und jeder weiß das. Betrunkene vergessen das aber allzu schnell.

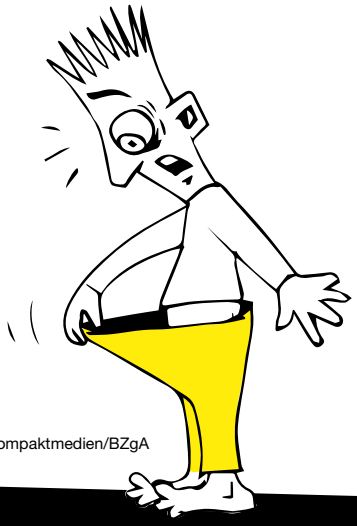
„Ach, das Kondom nervt doch …“

Alkohol erhöht die Risikobereitschaft. Doch es hat nichts mit Mut zu tun, wenn man das Kondom beim Sex weglässt. Es ist Leichtsinn, der schwere Konsequenzen haben kann. Durch ungeschützten Sex können sich im Ernstfall Krankheiten übertragen.

Sexuell übertragbare Krankheiten können durch Bakterien (zum Beispiel Syphilis, Chlamydien), Viren (zum Beispiel HIV, Hepatitis B) oder Pilze ausgelöst werden. Manchmal machen sie sich nicht gleich bemerkbar, sie können einen aber richtig fertig machen. HIV zum Beispiel kann vom Immunsystem nie wieder entfernt werden – und dann AIDS auslösen.

Nüchtern bleiben und das Kondom nicht vergessen, hat noch einen Sinn: Niemand wird ungewollt schwanger.

Vergiss Alkohol – und denk an Safer Sex.



© Kompaktmedien/BZgA