



Nadużywa

nie alkoholu niesie za sobą wiele poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym także w sferze intymnej i seksualnej. W przypadku kobiet, spożywanie alkoholu w dużych ilościach powoduje zmniejszenie stymulacji seksualnej, mniejsze nawilżenie pochwy, dyspareunię i trudności w osiągnięciu orgazmu.

Zdrowe funkcje seksualne są kluczowe dla utrzymania dobrej jakości życia. Termin dysfunkcja seksualna odnosi się do każdego problemu, który pojawia się podczas cyklu reakcji seksualnych, co może uniemożliwić uzyskanie satysfakcjonujących doznań seksualnych.

Kobieca dysfunkcja seksualna (FSD) to stan obejmujący dyspareunię, czyli ostrą lub nawracającą dolegliwość bólową podczas aktywności seksualnej, brak popędu płciowego oraz zaburzenia fazy pobudzenia i orgazmu. FSD jest powszechnym i niewygodnym schorzeniem, które dotyka wiele kobiet na całym świecie. Częstość jego występowania i czynniki przyczyniające się do jego rozwoju różnią się w poszczególnych krajach i regionach. Podłożem mogą być między innymi cukrzyca, otyłość, choroby sercowo-naczyniowe, wcześniejsze operacje stawu biodrowego, zażywanie narkotyków i palenie tytoniu. Ponadto niski poziom wykształcenia, wczesne rozpoczęcie spożywania alkoholu, długotrwałe spożywanie alkoholu oraz uzależnienie od innych substancji pojawiają się wśród najważniejszych czynników dysfunkcji seksualnych.

Badania wykazały, że spożywanie alkoholu i zachowania seksualne są ze sobą ściśle powiązane. Wielu błędnie uważa, że alkohol jest potężnym wzmacniaczem seksualnym. Jednak spożywanie małych dawek alkoholu może wywołać łagodną euforię i sprawić, że niektóre osoby będą bardziej otwarte na aktywność seksualną. Z kolei większe dawki alkoholu mają odwrotny skutek. Alkohol działa depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy, który spowalnia pracę mózgu, oddychanie i przepływ krwi. W rezultacie spożywanie dużych ilości alkoholu może zmniejszać stymulację seksualną, a w przypadku osób pijących przewlekłe - może powodować zmniejszenie nawilżenia pochwy, dyspareunię i trudności w

osiągnięciu orgazmu.

W świetle wzrostu w ostatnich latach liczby kobiet uzależnionych od alkoholu oraz coraz częstszego występowania dysfunkcji seksualnych wśród kobiet, dokonano przeglądu odpowiednich badań w celu przeprowadzenia kompleksowej analizy statystycznej wpływu spożywania alkoholu na dysfunkcje seksualne kobiet.

Metody i przebieg badania

Naukowcy przeprowadzili systematyczne przeszukiwanie kilku baz danych, aby zidentyfikować badania opisujące wpływ spożycia alkoholu na kobiece dysfunkcje seksualne. Wyszukiwanie trwało do lipca 2022 r. Z dostępnych badań (z 255 wyłonionych na początku) ostatecznie tylko 7 uznano za odpowiednie do oceny końcowej.

Wyniki i zebrane dane

Niniejsze badanie stanowi pierwszy systematyczny przegląd i metaanalizę badającą związek między spożywaniem alkoholu a dysfunkcjami seksualnymi u kobiet. W badaniu wykorzystano optymalne metody analizy wtórnej z 7 badań przekrojowych, obejmujących łącznie dane zebrane od 50 225 kobiet.

Wyniki wskazują, że spożywanie alkoholu zwiększa prawdopodobieństwo dysfunkcji seksualnych u kobiet o 74%. Oznacza to, że [pijące kobiety](#) są o 74% bardziej narażone na zaburzenia seksualne niż te, które tego nie robią.

W jednym z badań ocenie poddano sześć czynników społecznych i demograficznych (ćwiczenia, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, stan cywilny, wykształcenie i wiek) jako potencjalne czynniki ryzyka dysfunkcji seksualnych u kobiet. Badanie wykazało, że spożywanie alkoholu było jedynym istotnym czynnikiem ryzyka dysfunkcji seksualnych. Stwierdzono, że kobiety, które spożywały napoje alkoholowe, dwukrotnie częściej doświadczały dysfunkcji seksualnych niż te, które nie spożywały alkoholu.

W innym z kolei zauważono, że pacjentki zgłaszające się na leczenie zespołu uzależnienia od alkoholu (ADS) często zgłaszały niskie libido (55%), trudności z osiągnięciem orgazmu (52,5%), a jeśli osiągały orgazm, często był on niezadowalający (50%).

Liczne badania, w tym własne, przeprowadzone na potrzeby niniejszej analizy, wykazały, że alkohol jest środkiem depresyjnym, który upośledza bodźce sensoryczne i zmniejsza wrażliwość na dotyk, co skutkuje zmniejszeniem libido, pobudzenia i intensywności odczuć. Alkohol może również powodować opóźnienia w osiągnięciu orgazmu i zmniejszać przepływ

krwi w okolicy narządów płciowych, prowadząc do suchości pochwy.

Wnioski z badań

Wyniki tego badania wskazują na istotną korelację między spożywaniem alkoholu a zwiększonym ryzykiem dysfunkcji seksualnych u kobiet. Z zebranych danych wynika, że spożywanie alkoholu może zwiększyć prawdopodobieństwo dysfunkcji seksualnych u kobiet o 74%. Ponieważ zdrowe funkcje seksualne są niezbędne dla dobrej jakości życia, warto wykorzystać te dane w celu podniesienia świadomości kobiet na temat szkodliwego wpływu alkoholu na ich sprawność seksualną oraz [wpływu alkoholu na zdrowie kobiet](#) w ogóle.

Źródło:

[The risk of sexual dysfunction associated with alcohol consumption in women: a systematic review and meta-analysis](#), 2023