

En quoi le tabac et l'alcool peuvent-ils affecter la vie sexuelle?

Nous savons tous que le tabac et l'alcool en trop grande quantité sont néfastes pour la santé. Cependant, à part les avertissements sur certains paquets de cigarettes comme « le tabagisme peut vous rendre impuissant », on entend peu souvent parler des effets que le tabac et l'alcool ont sur la vie sexuelle. Alors que les médias et la publicité associent une image « sexy » à l'alcool en particulier, les données scientifiques indiquent de nombreux effets du tabagisme et de l'alcool sur les fonctions sexuelles qui peuvent être d'intérêt. Cet article n'a pas pour but de vous faire la morale sur le fait que vous fumez ou buvez de façon abusive. Notre objectif est plutôt de souligner ce que vous devriez savoir sur l'alcool, le tabagisme et la sexualité. Si une vie sexuelle saine vous tient à cœur, passons la recherche en revue.

En quoi le tabagisme affecte-t-il la réaction sexuelle?

Selon les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005, 26 % des femmes et 33 % des hommes âgés entre 18 et 34 ans étaient des fumeurs; parmi les jeunes des deux sexes âgés entre 12 et 17 ans, ce chiffre s'élevait à 8 %. Ces données ont diminué par rapport aux années précédentes mais indiquent toujours un pourcentage élevé d'adolescents et de jeunes adultes qui fument (<http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/060613/dq060613a-fra.htm>).

Alors, quels effets immédiats peut avoir le tabagisme sur la réaction sexuelle? Pour répondre à cette question, nous devons d'abord comprendre que l'excitation sexuelle physique, par exemple l'érection du pénis chez l'homme, l'engorgement du clitoris et des parties génitales chez la femme, comprend un afflux sanguin vers les zones génitales. Le sang circule plus rapidement vers les organes qu'il n'en ressort. Tout ce qui modifie la capacité du système cardiovasculaire à faire circuler le sang vers les parties génitales peut ralentir ou réduire l'intensité de cette réaction génitale. La cigarette s'est révélée avoir cet effet en entravant la circulation du sang oxygéné du système circulatoire partout dans l'organisme. Par exemple, plusieurs études ont déclaré que le tabagisme dans les 24 heures précédant une activité sexuelle peut réduire la puissance de l'érection d'un homme réveillé et pendant le sommeil. D'autres recherches indiquent que la nicotine peut inhiber l'excitation sexuelle physique chez les hommes et les femmes.

Consommation d'alcool et réaction sexuelle

L'idée selon laquelle la consommation d'alcool vous fait paraître « sexy », vous met dans l'ambiance et vous détend pour les activités sexuelles est tellement courante que certaines personnes croient vraiment qu'en s'enivrant, elles apprécieront davantage leur relation sexuelle. Qu'en est-il vraiment? Pour éclaircir l'effet de la boisson sur les fonctions sexuelles, nous nous attarderons à trois catégories différentes : consommation légère d'alcool au fil du temps, l'enivrement; consommation abusive au fil du temps.

Aucune donnée ne corrobore que la consommation d'alcool modérée à court et à long terme a des effets négatifs sur la vie sexuelle. Il est fort peu probable que la consommation d'une bière ou d'un verre de vin ne fasse augmenter le niveau d'alcool dans le sang suffisamment pour influencer sur la réaction sexuelle. Toutefois, il est clair que la capacité physique de réagir sexuellement diminue au fur et à mesure que la quantité d'alcool consommée augmente. Alors que la consommation d'alcool peut rendre certaines personnes plus confiantes et sociales, il est important de comprendre que sur le plan physique, l'alcool a un effet dépressur sur le système nerveux. En d'autres mots, l'alcool ralentit le fonctionnement du cerveau, la respiration et la circulation. Il n'est par conséquent pas surprenant que la recherche a révélé que la consommation d'une grande quantité d'alcool peut réduire la capacité d'un homme d'avoir et de maintenir une érection. La recherche indique également que des doses d'alcool élevées peuvent réduire la capacité d'une femme à devenir excitée sur le plan sexuel et à avoir un orgasme.



Les hommes et les femmes qui abusent de l'alcool à long terme peuvent connaître une grande gamme de problèmes de santé sexuels et génésiques. Au nombre de ceux-ci, on note des problèmes érectiles et une faible libido chez les hommes, et des problèmes d'orgasme et de libido, ainsi que des relations sexuelles douloureuses chez les femmes.

Quel est le message à en tirer?

Choisir de fumer ou de consommer de l'alcool est une décision personnelle. La plupart d'entre nous savent que la consommation de n'importe quelle quantité de cigarettes ou de plus de deux boissons alcoolisées en une fois est néfaste pour la santé. Plus précisément, il est révélateur de savoir que le tabagisme et la consommation d'alcool excessive ont un effet potentiel sur l'excitation sexuelle parce que ces actions sont souvent associées aux relations sexuelles et à la sexualité de façon positive. Il est ironique que certaines personnes associent le tabagisme à la séduction et à une image sexy, alors que la cigarette peut influencer directement sur la capacité de l'organisme à réagir sur le plan sexuel. Bien que certaines personnes aiment s'enivrer parce que ça les détend et les rend plus ouvertes lorsqu'il s'agit de sexualité, le fait demeure que la consommation abusive d'alcool peut réduire les sensations physiques qu'une personne ressent ou interférer avec l'excitation sexuelle dès les premiers instants.

Références

Pour une analyse de la recherche sur l'effet du tabac, de l'alcool et des drogues (cocaïne/crack, méthamphétamine, marijuana), consulter McKay, A. « Sexuality and substance use: the impact of tobacco, alcohol, and selected recreational drugs on sexual function », *The Canadian Journal of Human Sexuality*, vol. 14, 2005, p. 47-56.

Pour obtenir davantage de renseignements sur l'effet de l'alcool sur la sexualité, consulter Silverberg, C. « Alcohol and sex: what are the sexual effects of alcohol », *About.com*, 2006.
http://sexuality.about.com/od/sexualhealthqanda/a/alcohol_and_sex.htm

