

## Kako apstiniranje od alkohola djeluje na seksualni život?

*Većina nas sudjeluje u Suhom siječnju - odricanje od alkohola na punih mjesec dana nakon uživanja u prosinačkim svečanostima postalo je prilično popularno diljem svijeta. Moramo se složiti kako ovo novoj godini daje poprilično dobar i zdrav zamah...*

Popularnost Suhog siječnja nas ne iznenađuje s obzirom na sve prednosti, poput štednje novca, boljeg sna i izostanka mamurluka (što kažete na jutarnji seks?). Uz to, donosi i brojne zdravstvene dobrobiti, kao što su smanjen krvni tlak, zdravija koža i višak energije. Prema istraživanju brenda [LELO](#), upravo je to ono što ljudima stvarno treba. Čak **61,28% ispitanika odgovorilo je kako im niska razina energije otežava preživljavanje siječnja**. Ako i ne pijete redovito, vi (i vaša jetra) zaslužujete mali odmor. Imajući to na umu, [LELO](#) podržava Suhi siječanj uz malu napomenu - ne mora sve biti suho.

Iako Suhi siječanj ima svoj šarm i dobar povod, raširen je mit da je i popriličan izazov, pogotovo ako želite nastaviti uživati u svom seksualnom životu. Druženja bez male pomoći onoga što opušta živce možda zvuči manje uzbudljivo, ali zapravo se ispostavilo da apstinencija od alkohola ima prilično pozitivan učinak na vaš seksualni život. I ne, ne radi se samo o "prisustvu u trenutku", trijeznost značajno poboljšava fizičku stranu seksa.

Ako ste ikada doživjeli gubitak erekcije nakon konzumiranja alkohola, znate da erektilna disfunkcija stvarno postoji. Alkohol može uzrokovati probleme pri postizanju i održavanju erekcije, što dovodi do razočaranja u seksu. Osim toga, istraživanja su pokazala da žene češće doživljavaju orgazam kad su potpuno trijezne jer alkohol smanjuje osjetljivost tijela što znači da je teže osjetiti užitak. Također, žene bi mogle imati poteškoća s uzbuđenjem ako piju. Oslobođanje vagine od utjecaja alkohola daje seksu potpuno novu dimenziju. Nadalje, činjenica je da alkohol dovodi do neodgovornih spolnih odnosa. Alkohol smanjuje osjećaj odgovornosti i zbog toga je vjerojatnije da će ljudi zaboraviti koristiti [kondom](#) što dovodi do neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti. Biti trijezan sad zvuči prilično odgovorno, zar ne?

Istraživanja su pokazala da alkohol obično uzrokuje nezadovoljstvo partnerima i užitkom nakon seksa. Imajući to na umu, Suhi siječanj će vam osigurati da odaberete

osobu koju želite, donesete seksualne odluke s kojima se osjećate ugodno i uživajte bez žaljenja. Osim toga, prema istraživanju brenda LELO, **93,7% ljudi je spremno isprobati nešto novo u seksu kako bi razveselili sebe i/ili partnera.** Postoji li bolje vrijeme za to od "depresivnog" siječnja?

Sve u svemu, suzdržavanje od alkohola (poznatog depresiva), učinit će vas odmornijima i energičnijima, što će automatski povećati vaš libido i poboljšati seksualni život. Vrhunac Suhog siječnja bit će uzbudljiviji i zavodljiviji seks - onaj kojeg ćete se zapravo sjećati. Ako tome dodamo da će **57,7% ispitanika naše ankete razmišlja o kupovini nove igračke koju će ubaciti u seksualni život,** siječanj će biti sve samo ne suh.