

Alcool et sexe



Alcool, sexe et amour

VONT-ILS TOUJOURS MAIN DANS LA MAIN ?



QUE VEUT DIRE « *CONSOMMATION À FAIBLE RISQUE* » ?

- Les femmes devraient se limiter à 2 verres par jour et à 10 verres par semaine.
- Les hommes, à 3 verres par jour et à 15 verres par semaine.

L'ALCOOL EST SOUVENT PRÉSENT dans nos activités sociales, autant avec nos amis et nos amours, que lors de la recherche de nouvelles conquêtes. L'alcool nous détend et nous aide à surmonter la gêne. C'est vrai. L'abus d'alcool peut cependant mener tout droit à un désastre, tant sur le plan des relations amicales, amoureuses que sexuelles.

VIVRE UNE RELATION AMOUREUSE harmonieuse et avoir des rapports sexuels satisfaisants, c'est ce que la plupart d'entre nous désirent. Malheureusement, consommer de l'alcool au-delà d'une consommation à faible risque peut engendrer un ensemble de problèmes. Entre autres effets, la surconsommation peut augmenter la vulnérabilité à diverses formes de violence sexuelle et même favoriser les agressions sexuelles.



L'alcool, désinhibe, OUI, MAIS...

LES COMPORTEMENTS SEXUELS S'AMPLIFIENT lorsqu'on consomme de l'alcool. On débute par un simple baiser et on peut aller jusqu'au rapport sexuel complet, en passant par des caresses de tous genres. C'est d'autant plus vrai lorsqu'on consomme de façon excessive. Plus les jeunes consomment, plus ils ont de relations sexuelles occasionnelles. L'alcool donne des envies !

L'EFFET APHRODISIAQUE DE L'ALCOOL est une notion largement répandue. Les publicités sur l'alcool n'associent-elles pas la consommation et l'attirance sexuelle ? La réalité pharmacologique de ce lien est cependant mise en doute : parce qu'on s'attend à ce que l'alcool soit un aphrodisiaque, il le devient. Mais il ne l'est pas nécessairement.

LA DÉSINHIBITION N'EST PAS TOUJOURS HEUREUSE. Plusieurs personnes qui ont bu de l'alcool avant ou pendant une relation sexuelle disent avoir éprouvé des regrets par la suite. Ce qui semble une bonne idée sous les effets de l'alcool ne l'est plus toujours une fois les effets passés. Des « oui » prononcés à la fin d'une soirée arrosée auraient été des « non » à jeun.

LA DÉSINHIBITION SE DÉCLINE DE TROIS MANIÈRES

- Une désinhibition sociale et euphorique qui permet au buveur de se sentir plus sociable, voire d'être dans un état d'excitation.
- Une désinhibition de type anxieux qui engendre des sentiments dépressifs chez le buveur.
- Une désinhibition sexuelle qui diminue la perception des risques associés aux activités sexuelles.

ATTENTION ! La désinhibition sexuelle est celle qui est le plus souvent associée à une consommation excessive d'alcool.

ALCOOL ET SEXE *chez l'homme*

QUELS SONT LES EFFETS DE L'ALCOOL sur les fonctions sexuelles de l'homme ? Tous s'entendent là-dessus, trop d'alcool nuit. En effet, l'exposition chronique à l'alcool empêche le bon fonctionnement sexuel masculin, car elle diminue entre autres le niveau de testostérone et la quantité des fibres élastiques du pénis nécessaires à son érection.

LES HOMMES QUI ONT UN PROBLÈME de dépendance à l'alcool se plaignent d'avoir aussi un problème de dysfonctionnement sexuel, comme l'éjaculation précoce, la baisse du désir ou la dysfonction érectile. Le risque d'avoir des problèmes sexuels augmente en fonction du nombre de verres d'alcool consommés par jour.

BIENFAISANTE, LA CONSOMMATION MODÉRÉE D'ALCOOL est favorable au fonctionnement érectile, car elle a un effet positif sur l'augmentation des protéines qui favorisent la circulation sanguine du pénis. Afin de prévenir ou de réduire les problèmes de dysfonction érectile, on recommande aux hommes de s'en tenir à un maximum d'un ou deux verres par jour.



Et la femme, COMMENT RÉAGIT-ELLE ?

LES EFFETS DE L'ALCOOL chez les femmes n'ont guère été étudiés, mais consommer de l'alcool semble être bénéfique au fonctionnement sexuel féminin, que ce soit sur le plan du désir, de l'excitation, de la lubrification ou de l'orgasme. Quant à la satisfaction sexuelle, elle ne présente par contre aucun lien avec le fait de consommer de l'alcool ou pas. Par ailleurs, lorsqu'il s'agit de consommer pendant le rapport sexuel, les femmes disent avoir plus de problèmes de fonctionnement sexuel que lorsqu'elles sont à jeun.

LA CONSOMMATION MODÉRÉE D'ALCOOL a un effet positif sur le fonctionnement sexuel des femmes. Par exemple, les femmes qui consomment du vin rouge avec modération, soit un ou deux verres par jour, éprouvent plus de désir sexuel et ont une plus grande lubrification vaginale, ainsi qu'un meilleur fonctionnement sexuel en général. Il ne faut cependant pas conclure qu'une dose modérée de vin rouge améliore la sexualité chez les femmes ! La prudence demeure de mise.



Alcool et sexe NON PROTÉGÉ

LES RAPPORTS SEXUELS NON PROTÉGÉS peuvent générer des infections transmissibles sexuellement ou encore, provoquer des grossesses non planifiées. La consommation d'alcool augmente malheureusement l'adoption de comportements à risque, notamment celui d'avoir des rapports sexuels sans protection.

L'UTILISATION D'UN PRÉSERVATIF est plus incertaine lorsque le rapport sexuel a lieu sous les effets de l'alcool ou encore, de l'alcool et de la drogue pris conjointement, à cause justement de l'effet désinhibiteur de l'alcool. Il faut dire que lorsque certains jeunes hommes ont consommé, ils peuvent davantage résister à l'utilisation d'un préservatif, car ils ont l'impression, à tort, que c'est socialement acceptable, que c'est la norme.

LA CONSOMMATION EXCESSIVE d'alcool, surtout chez les jeunes non habitués à utiliser un préservatif, amène ceux-ci à avoir des premiers rapports sexuels non protégés ou encore, à utiliser un mode de contraception d'urgence, telle la pilule du lendemain, pour les filles. Ils sont ainsi plus à risque de recevoir éventuellement un diagnostic d'infection transmissible sexuellement.

LA QUANTITÉ D'ALCOOL CONSOMMÉE est moins déterminante que le profil d'utilisation d'un préservatif lorsqu'il est question de relations sexuelles non protégées. Ainsi, les jeunes qui utilisent généralement un préservatif continueront à le faire même intoxiqués et l'inverse est aussi vrai : ceux qui n'utilisent jamais de préservatifs ne le feront pas davantage s'ils ont beaucoup bu.



A composite image on a red background. In the upper left, a clenched fist is shown with a metal wristwatch on the wrist. Below the fist, a bottle of wine lies horizontally. The label on the bottle reads 'Vino', 'Cassini Salvignani', and '1997'. To the right of the bottle, a cartoon illustration depicts a woman with long brown hair lying in bed, partially covered by a pink and white striped blanket. The background of the entire image is a textured, reddish-orange surface.

Alcool, sexe et violence

ALCOOL ET AGRESSEURS SEXUELS. L'emploi de la force pour obtenir ou tenter d'obtenir des rapports sexuels sans consentement – tout comme la violence sexuelle dans le couple – vont hélas souvent de pair avec la consommation d'alcool. Le risque de violence augmente avec la consommation, aussi bien dans les agressions commises par des hommes que par des femmes. Lorsqu'on analyse les comportements et les traits antisociaux des agresseurs, quels qu'ils soient, on réalise que la violence et la consommation excessive d'alcool ont de fortes similarités, tels des traits génétiques ou des tempéraments semblables ou encore, un trouble de personnalité quelconque.

ALCOOL ET VICTIMISATION SEXUELLE sont généralement associés et ce, dans les deux sens de la relation. La consommation d'alcool augmente en effet la probabilité de devenir une victime sexuelle, particulièrement chez la femme mais, à l'inverse, les victimes sexuelles augmentent leur consommation d'alcool à la suite d'un acte de violence. On dit qu'une personne consomme de manière excessive pour « anesthésier » sa douleur.



Alcool, désir et émotions

Les consommateurs, surtout les hommes, sont plus enclins à être agressifs sexuellement s'ils sont convaincus que l'alcool peut augmenter leur désir sexuel. Pourtant, le lien entre l'alcool et le besoin d'utiliser la force existe davantage dans la pensée et les émotions du consommateur que dans la réalité. Certains hommes font ainsi une association malsaine entre prise d'alcool et agression sexuelle en fonction de :

- leur propre excitation sexuelle qu'ils trouvent plus élevée s'ils ont consommé;
- leur perception de l'excitation de la femme qu'ils surévaluent ou exagèrent;
- leur droit d'avoir des rapports sexuels qu'ils estiment légitimes;
- leur niveau d'acceptabilité de relations sexuelles forcées, qui est plus élevé sous influence.



Alcool et consentement

VICTIMES ET CONSENTEMENT. Pour qu'il y ait une relation sexuelle, il doit y avoir un consentement qui se soit manifesté par des paroles ou par des gestes. L'absence de résistance observée chez des personnes en état d'ébriété – souvent évoquée dans les cas d'agression avec des inconnus ou des partenaires occasionnels – n'équivaut pas à un consentement. C'est plutôt une forme de violence sexuelle.

ÊTRE CERTAIN QU'IL Y A CONSENTEMENT

- Le consentement est l'accord volontaire de la personne à l'activité sexuelle.
- Il se manifeste par des paroles ou par des gestes et doit être donné librement.
- L'absence de résistance n'équivaut pas à un consentement.
- Une personne ne peut donner son consentement si elle est incapable de le formuler – par exemple, en cas d'incapacité physique ou intellectuelle ou d'intoxication – ou si l'autre personne est en position d'autorité, a recours à des menaces, à la force ou à une fraude pour l'obtenir.
- Le consentement n'est pas valable s'il est donné par une personne âgée de moins de 16 ans ou en situation de dépendance.
- Une personne qui a consenti à l'activité sexuelle et qui change d'idée peut le faire si elle le manifeste par des gestes ou par des paroles.
- Le simple fait pour la personne accusée d'affirmer qu'elle croyait que la personne avait donné son consentement ne constitue pas une preuve suffisante pour soulever la défense de croyance au consentement.



Alcool et viol

VULNÉRABILITÉ À LA VIOLENCE SEXUELLE. Lorsqu'une personne consomme de l'alcool de manière excessive, elle risque de souffrir d'une certaine « myopie » qui réduit ses capacités tant à reconnaître les signes de danger, qu'à identifier les situations qui ont un risque potentiel d'agression sexuelle. Parfois, faire boire la victime de manière excessive aura été la tactique de l'agresseur pour obtenir une relation sexuelle.



VIOL À L'UNIVERSITÉ STANFORD

En 2016, on a beaucoup parlé d'un étudiant de l'Université Stanford qui, lors d'une fête, avait agressé sexuellement une jeune fille alors qu'elle était inconsciente. Lors du procès, il a dit qu'il s'était retrouvé au sol avec la jeune femme, car cette dernière était tombée par terre. Dans une déclaration lue au tribunal, celle-ci a répondu : « Si une fille tombe par terre, aide-la à se relever. Si elle est trop soûte pour marcher et qu'elle tombe, ne lui saute pas dessus, ne te frotte pas contre elle, ne lui retire pas ses sous-vêtements, n'insère pas ta main dans son vagin. Si une fille tombe, aide-la à se relever. »

L'ALCOOL, SOUVENT LA DROGUE DU VIOL. On voit parfois dans les médias des cas où l'agresseur aurait versé de la drogue du viol (GHB) dans le verre de sa victime, qui a ensuite été violée à son insu. Bien que de telles agressions existent, elles sont rares. Plus fréquents sont les cas de viol par vice de consentement, des viols où une femme ayant volontairement consommé de l'alcool est trop soûle pour consentir à une relation sexuelle. Il est difficile d'établir avec précision le nombre de viols par vice de consentement, mais ce type de viol est beaucoup plus fréquent que le viol qui survient à la suite d'une intoxication au GHB.



DROGUE ET VIOL

Selon une étude québécoise récente, environ 75% des victimes d'agressions sexuelles avaient de l'alcool dans le sang quand le crime a eu lieu. L'alcool est ainsi la substance la plus souvent présente dans un contexte d'agression sexuelle. La véritable drogue du viol serait donc l'alcool.

Alcool et sexe: ADOPTER DES COMPORTEMENTS RESPONSABLES

DES CONSTATS NAVRANTS. Le lien entre consommation d'alcool et violence sexuelle est fonction des normes et des attentes socioculturelles qui prévalent dans une société donnée. Les universités américaines qui ont une politique permissive quant à la possession d'alcool sont celles où est recensé le plus grand nombre d'agressions sexuelles.

ET AU QUÉBEC ? Bien que ce soit illégal, plusieurs bars et discothèques québécoises offrent régulièrement aux femmes de l'alcool à prix très réduit, parfois même gratuitement. Certains bars très populaires auprès des cégépiens et des universitaires organisent des soirées de type Ladies' Night où les filles peuvent boire à volonté. Ces pratiques sont non éthiques, dangereuses et illégales et elles doivent être dénoncées avec vigueur. Il est inacceptable que de telles pratiques commerciales – frôlant la complicité au viol – existent au Québec.

PRÉVENIR LA VIOLENCE SEXUELLE, c'est avant tout ne pas consommer d'alcool de manière excessive. Chez les victimes potentielles, la consommation modérée permet de mieux reconnaître les signaux d'un risque d'agression. Chez les agresseurs, la diminution de la consommation d'alcool permet de limiter la désinhibition des attitudes et des comportements pouvant conduire à la violence sexuelle.

Consommer de petites doses d'alcool favorise peut-être les relations intimes et sexuelles, mais personne n'a jamais démontré que boire de grandes quantités d'alcool pouvait être bénéfique ! Alors, même et surtout en matière d'interactions amoureuses et sexuelles, la modération a bien meilleur goût.



esse



Éduc  **alcool**

La modération a bien meilleur goût.

educalcool.qc.ca