

28 důvodů pro čistokrevnej život.

Dát si třeba lepší sex?

V únoru proběhne již devátý ročník tradiční kampaně, která pomáhá široké veřejnosti prověřit její vztah k alkoholu a změnit zaběhlé návyky. Loňského ročníku se podle průzkumů zúčastnilo až 9 % dospělé populace. Rok 2021 přináší zásadní změnu - knihu *Suchej únor*, která na 416 pečlivě vydestilovaných stranách představuje alkohol ve všech jeho společenských rolích.

| 72 OSOBNOSTÍ | 28 TEMATICKÝCH KAPITOL | ALKOFAKTA | ROZHOVORY | PŘÍBĚHY |

Hokejista Patrik Bartošák, psychologové Pavel Rataj nebo Ilona Preslová, spisovatel Josef Formánek, primář Petr Popov, koučka Janka Chudlíková, záchranář Honza nebo muzikant Petr Fiala patří mezi **72 českých osobností**, odborníků, novinářů a neobyčejných lidských příběhů, jež dali vzniknout knize, která ve **28 kapitolách** představuje alkohol s lehkostí i vážností – ve všech jeho společenských rolích. Ať už je to spánek, sex, sport, práce, výchova dětí, zdraví nebo alkohol za volantem.

“Naše kniha z vás abstinenty neudělá – není to ani jejím cílem. Má být lidem především inspirací k příjemné sebereflexi a můžeme se díky ní ledacos dozvědět. Nejen o alko-problematice, ale hlavně o sobě. Kniha má jediný cíl – abychom všichni znali upřímnou odpověď na jednoduchou otázku: „Ovládáme my alkohol, nebo alkohol ovládá nás?“ popisuje smysl knihy Petr Freimann, ředitel neziskové organizace *Suchej únor*, na jejíž stránkách je možné knihu získat a podpořit tak kampaň.

Sex je náš, dělá dobře mně i tobě. Nebo?

Alkohol zasahuje například do velmi choulostivých oblastí našeho života. A jednou z nich je – připravme se na to magické slovo – sex. Ať už máme stabilního partnera, nebo si jedeme v současnosti stále častější „single“ jízdu, měli bychom vědět, jak nemile nám může do milostného života alkohol zasáhnout. Vše je o tom hlídat si míru a hranice. A to nejen naše vlastní, ale i našeho milostného protějšku.



S představami o tom, že je alkohol něco jako „nápoj lásky“, se setkáváme po dlouhé roky. Funguje ale alkohol opravdu jako afrodiziakum? Je po pátém pivu každá žena věru krásná? Budeme mít v opilosti lepší a intenzivnější orgasmus nebo nás pití zanechá ve stavu, kdy nebudeme vůbec schopni vyvrcholení?

Pro ženy: Zvyšuje alkohol sexuální touhu? Tak trochu.

Jeden nebo dva drinky nás mohou nabudit. Sexuální bohyň se z nás s alkoholem ale nestane. Pití alkoholu u žen zvyšuje hladinu testosteronu. A tento „mužský“ hormon skutečně pomáhá zvyšovat sexuální touhu. Roli však může hrát i element „očekávání“. Lidé si pití spojují s pocity vyššího sebevědomí a sexuální přitažlivosti. Může se tak

jednat o typ „sebenaplnujícího se proroctví“: pokud očekáváme, že alkohol povede k lepšímu sexu, pravděpodobně k němu povede. Alespoň subjektivně.

Důležité je, že ačkoliv některé ženy mohou cítit po požití alkoholu zvýšenou sexuální touhu, neznamená to, že jejich těla budou spolupracovat. Výzkumy ukazují, že zatímco alkohol pomůže ženám „myslet si“, že mají větší chuť na sex, větší množství alkoholu naopak způsobuje fyziologický efekt, který snižuje citlivost jejich genitálií. Pokud jde o alkohol a sex, je tedy podstatné nepřekročit rozumnou hladinu alkoholu v krvi. Čím větší množství alkoholu, tím hůře dosáhne žena naplnění alkoholem vzedmuté touhy.

Pro muže: Po alkoholu je těžší „vztyčit plachty“

Tak jo, pánové. Tohle nebude příjemné čtení. U mužů alkohol funguje obdobně, ale účinek je o poznání přímočařejší. Stejně jako u žen, alkohol v rozumné míře (drink nebo dva – tam to zpravidla končí) může podpořit sexuální touhu. Má to ale docela velké ALE, zvláště pokud tu rozumnou hranici překročíme nebo saháme k alkoholu před sexem pravidelně.

Je to tak. V angličtině pro to dokonce mají výraz: „whisky dick“. A není to jen whisky, které můžeme dávat za vinu, že se ne a ne postaví. Může to způsobit jakýkoliv alkohol. Ten může negativně ovlivnit schopnost mít a udržet si erekci. Pokud pijeme příliš často a hodně, v sázce je také takzvaná „erektilní dysfunkce“ – permanentní poškození nádobíčka.

Vše vede k tomu, že můžete mít na sex sice velkou chuť, ale ono to zkrátka nepůjde. Jeden nebo dva drinky ejakulaci neoddálí, ale pokud toho člověk vypije příliš, může se to stát. Nadměrné pití může způsobit i tzv. „opožděnou ejakulaci“, což je porucha, při které člověku trvá při sexuální stimulaci přes půl hodiny, než dosáhne vyvrcholení. Pro některé to může znamenat i absolutní konec schopnosti ejakulovat.

**Poznejte nový rozměr střízlivosti
na stránkách www.suchejunor.cz.**



9 let na Suché vlně, 86% spokojenost Sušičů

Suchej únor každoročně reaguje pozitivní výzvou na nelichotivé statistiky, podle kterých se přes **1 000 000 Čechů pohybuje za hranou rizikového pití**. Z výzkumu, který zpracovala agentura Nielsen Admosphere, vyplývá, že se v loňském roce povědomí o kampani vyšplhalo ze 47 na 58 % napříč českou populací. Účast pak deklarovalo přes **500 000 dospělých účastníků**.

Kampaň bude letos na sociálních sítích spojoval hashtag **#insuchoveritas** a registrovaní účastníci se mohou kromě Suché knihy opět těšit i na uzavřenou skupinu na facebooku, kde mohou sdílet své zážitky, podporovat se a inspirovat. Knihu doplňuje 110 originálních ilustrací, citátů a spousta interaktivního obsahu, stejně jako soutěž o nejlepší nealko drink.

Odborná partnerství akcí tradičně poskytují Národní ústav duševního zdraví (NUDZ), Klinika adiktologie 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice (KAD). Hlavními partnery ročníku 2021 jsou Kofola a Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZPMV ČR). Kampaň realizuje Suchej únor, z. ú.

PARTNEŘI KAMPANĚ SUCHEJ ÚNOR 2021



ZÁŠTITU A PARTNERSTVÍ POSKYTLY TYTO INSTITUTE

