

## **NOLA ERAGITEN DUEN ALKOHOLAK PERTSONEN ARTEKO HARREMANETAN**

Alkohola kontsumitzeak beste pertsona batzuekin harremanetan jartzeko dugun ohiko modua funtsean aldatzen du.

### **Jokabide oldarkorrek izateko aukera areagotzen da:**

Borrokak, eztabaidak edo hiri-altzariak apurtzeko aukera gehiago dago. Horrek guztiak logika bati erantzuten dio: zenbat eta alkohol gehiago kontsumitu, orduan eta kitzikaberatasun, minberatasun eta deshinibitze gehiago.

### **Nahi ez ditugun afektuzko harremanak izateko aukerak areagotzen dira:**

Alkohola presente dagoenean deshinibitzeak edo erabakiak hartzeko zailtasunek ekar dezakete gogoko ez duzun eta egon nahi ez duzun pertsona batekin gau bateko afera bat izatea, edo oso gogaikarria izatea eta beste pertsonarekiko errespetua galtzea.

### **Sexu-harreman ez seguruak edo desegokiak izateko arriskua areagotzen da:**

Sexu-harreman desegokiak izateko edo sexu bidez transmititutako gaixotasunen bat izateko aukera handitzen duten jokabide oso larrien artean, alkoholaren eta beste droga batzuen erabilera dago.

Errazagoa da babesa erabiltzeaz ez gogoratzea.

Alkoholak euforia eragin dezake eta, beraz, sexu-funtzionamendua areagotzen dela pentsa dezakezu. Baina egia dena da bai gizonetan, bai emakumeetan, sexu-bultzada agertzea errazten duela, baina gizonen kasuan zaildu egiten du erektzioa eta, beraz, baita penetrazioa, koitoxa eta eiakulazioa ere; eta, emakumeetan, inhibitzaila fisiko handia da, eta sexu-ekintza mingarria ere izan daiteke.

Alkoholaren eraginak igaro ondoren zeure buruarekin txarto ez sentitzeko, hartu neurri batzuk:

- Jakinez gero irteten duzunean sexu-harremanen bat izan dezakezula, eraman babesa. Eraman preserbatiboak.
- Egoeraren batean eraso fisikorik edo ahozko erasorik egon daitekeela uste baduzu, saiatu saihesten. Alkohola ez da komunikazio-ibilgailu egokia.
- Hartu zeuk zure erabakiak eta errespetatu besteenak. Ez tematu, beste pertsonak zuk nahi duzun bera ez badu nahi, eta ez onartu, zu ados ez bazaude.