

Pots tenir orgasmes mentre dorms? T'ho expliquem!



És molt comú tenir els anomenats ?somnis eròtics? mentre dormim. Ara bé, és igual de comú tenir orgasmes mentre dorms?

Vanessa Marin, terapeuta sexual, ha explicat ([https://www.huffingtonpost.es/entry/es-posible-tenir-orgasmos-mientras-duermes_es_5d70d293e4b09bbc9efa23ff?utm_hp_ref=es-homepage](https://www.huffingtonpost.es/entry/es-posible-tener-orgasmos-mientras-duermes_es_5d70d293e4b09bbc9efa23ff?utm_hp_ref=es-homepage)) al Huffington Post que **?encara que experimentem els efectes físics d'un orgasme al cos, en realitat és un procés que té lloc al cervell?**.

És per aquest motiu que sí que és possible tenir orgasmes mentre dormim. **En el cas dels nois és molt evident, sobretot durant l'adolescència. Hi ha cops que es lleven i han mullat tot el llit.** Doncs bé, en alguns homes això els segueix passant quan són adults i a algunes dones també els passa, encara que potser no ho saben perquè no és tan evident, doncs no mullen els llençols.

S'estima que **el 80% dels homes i el 40% de les dones han tingut com a mínim un orgasme nocturn** a la vida, segons el Kinsey Institute (https://books.google.es/books?id=KsW6wPiXEd0C&pg=PA89&dq=%22orgasm+during+sleep%22+kinsey&hl=en&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=%22orgasm%20during%20sleep%22%20kinsey&f=false) .

I per què passa? Doncs perquè el cap té un paper importantíssim en la sexualitat i en els orgasmes. **Hi ha persones que són capaces d'experimentar físicament un orgasme només estimulant la ment.** El cervell provoca reaccions físiques com l'acceleració del ritme cardíac, la tensió arterial, la dilatació de les pupil·les i la tolerància al dolor. Totes aquestes **reaccions són pràcticament idèntiques tant en els orgasmes provocats per la ment com en aquells que s'aconsegueixen amb la masturbació.**

Així doncs, si tens orgasmes nocturns has de saber que és del tot normal! És més, probablement faran que et llevis de més bon humor ;)