



La veritat darrere dels somnis humits

[inicicentrareport]Tots tenim o hem tingut somnis eròtics. Les hormones juguen un paper molt important i per això durant l'adolescència se'n acostumen a tenir amb freqüència. Quins són els secrets que s'amaguen darrere d'aquest fenomen? Us resollem els dubtes més habituals sobre els somnis humits i el seu funcionament.

[intext1]

[nointext]

1. Què és exactament un somni humit?

Un somni humit és quan ejacules quan dorms. Els teus genitals són hipersensibles quan tens tancats els ulls perquè hi ha més flux de sang en l'àrea. Així que, si tens un somni que t'està excitant, existeix la possibilitat que tinguis un orgasme i no ho sàpigues fins que et despertis.

2. Es tenen només durant la pubertat?

No del tot. Els somnis humits són més comuns durant l'adolescència, ja que el cos passa per alguns canvis hormonals importants que afecten la maduresa sexual. No obstant això, els adults també poden tenir somnis eròtics. Sigui com sigui, no hauries de sentir-te avergonyit per tenir un somni humit; és perfectament normal i fins i tot podria ser divertit! Si et sents còmode amb els teus somnis, utilitza'ls com una oportunitat per a explorar les teves fantasies, sexualitat i desitjos ocults.



3. Els somnis sexuals o eròtics sempre acaben amb un orgasme?

No. És possible que tinguis un somni sobre una activitat sexual, però no significa que acabis tenint un orgasme, fins i tot si el somni t'excita.

4. Són els somnis sexuals l'única cosa que causen els orgasmes del somni?

No necessàriament. Com hem mencionat, els somnis sexuals no sempre et fan tenir un orgasme quan dorms. La pressió o sensació dels llençols contra els teus genitals també podria activar un orgasme. Tot depèn del que el teu cos consideri excitant.

5. Tinc orgasme del somni, però tinc dificultat per a tenir orgasmes d'una altra manera, per què?

No és inusual tenir dificultat per a tenir orgasmes. La capacitat de tenir orgasmes és diferent per a tots, i moltes persones tenen problemes per a arribar al clímax. De fet, els estudis han demostrat que el 75 per cent de les dones no poden tenir orgasmes només per relacions sexuals vaginals. D'aquesta xifra, el 5 per cent de les dones mai tenen orgasmes, mentre que el 20 per cent els tenen poques vegades. Si és més fàcil tenir orgasme del somni, llavors val la pena explorar què és el que t'excita dels teus somnis, i com podries incorporar-ho a la teva vida sexual. És una posició diferent? Un moviment determinat? Realment, pren-te el temps de connectar-te amb les teves necessitats i desitjos, fins i tot si succeeix quan dorms.



6. És normal no haver tingut mai un somni humit?

Absolutament. No tothom tindrà somnis humits. Hi ha persones que tenen somnis humits quan són adolescents, però no quan són adults. Els somnis són experiències individuals, molt personals, que són diferents per a cada persona.

7. Pots evitar els somnis humits?

No, tot i que alguns experts del somni suggereixen que pots controlar els teus somnis. Com? Bé, segons un estudi pots influir en la teva narrativa del somni en pensar sobre un tema abans d'adormir-te o en utilitzar estímuls externs mentre dorms. Però provar aquestes tàctiques no significa que realment controlaris els teus somnis, i no existeix cap garantia que puguis realment evitar un somni humit.

via GIPHY

[ficentrareport]