



Sexòmnia: buscar el sexe mentre dorms, un trastorn més comú del que ens pensem

La sexsòmnia és un tipus de parasòmnia, és a dir, un comportament anormal que succeeix durant la son. Les persones que pateixen sexsòmnia poden realitzar actes sexuals mentre dormen, sense ser-ne conscients. Això pot incloure des de murmurar paraules sexuals, fins a acariciar-se o intentar tenir relacions sexuals amb algú que estigui al seu costat.

Encara que no es coneixen totes les causes exactes, els experts creuen que la sexsòmnia pot estar relacionada amb altres trastorns del son com el somnambulisme o els terrors nocturns. El diagnòstic de la sexsòmnia pot ser complicat perquè les persones sovint no recorden el que fan mentre dormen. Si algú sospita que pateix sexsòmnia, és important parlar amb un metge o un especialista en trastorns del son. Aquests professionals poden realitzar estudis del son per observar el comportament durant la nit.

La sexsòmnia és més freqüent en homes que en dones. I també hi ha alguns estudis que diuen que les dones sexsòmniques tendeixen més a masturbar-se mentre dormen i, els homes, a buscar relacions amb la parella.

Cal recordar que aquestes conductes sexuals es produeixen sense que qui pateix sexsòmnia en sigui conscient en cap moment. De fet, qui experimenta el trastorn, només sabrà que ha tingut aquestes conductes durant la nit si l'endemà algú -generalment, la parella- li explica.

Com es tracta?

La sexòmnia es medica, tot i que el tractament no és específic perquè es desconeixen les causes que la provoquen. Es tracta de la mateixa manera que qualsevol altre tipus de somnambulisme, amb la mateixa medicació.

El primer pas, però, com s'ha destacat a l'inici d'aquest mateix article, és deixar clar al pacient que no pateix cap mena de malaltia més enllà d'un trastorn. Entre altres qüestions, es recomana que el pacient porti uns horaris regulars per anar a dormir, i que tot el procediment de posar-se al llit sigui el més "normal i estable" possible. Així, també s'adverteix que, si qui ho pateix és pare o mare, eviti dormir en el mateix llit que els seus fills, per impedir una problemàtica de major gravetat.