



# Per què a vegades et despertes amb una erecció?

Si alguna vegada t'has despertat al matí amb una erecció, no estàs sol ni és una cosa estranya. De fet, és un fenomen molt comú, especialment entre els nois joves, i té una explicació científica ben clara.

Les ereccions matinals són conegudes mèdicament com a tumescència peniana nocturna (TPN). Aquest fenomen es produeix de manera natural durant el son, normalment en la fase de son REM (Moviments Oculars Ràpids), que és **quan el cervell està més actiu i els somnis són més intensos**. Durant aquesta fase, el cos experimenta un augment del flux sanguini a diverses parts, inclòs el penis, cosa que pot provocar una erecció.

Tot i que es podria pensar que aquestes ereccions estan **relacionades amb somnis eròtics**, això no sempre és així. Sovint, no tenen cap relació amb els somnis i són simplement una resposta fisiològica normal del cos. El cervell envia menys senyals inhibidors durant el son REM, el que permet que es produeixi l'erecció sense cap estímul sexual necessari. Aquestes ereccions són un senyal que el cos funciona correctament, ja que el flux sanguini saludable al penis és essencial per mantenir una bona funció erèctil. A més, **no només es produeixen al matí**; pots tenir diverses ereccions al llarg de la nit sense adonar-te'n.

Així que, la pròxima vegada que et despertis amb una erecció, no et preocupis. És una cosa completament normal i una part natural del funcionament del cos.