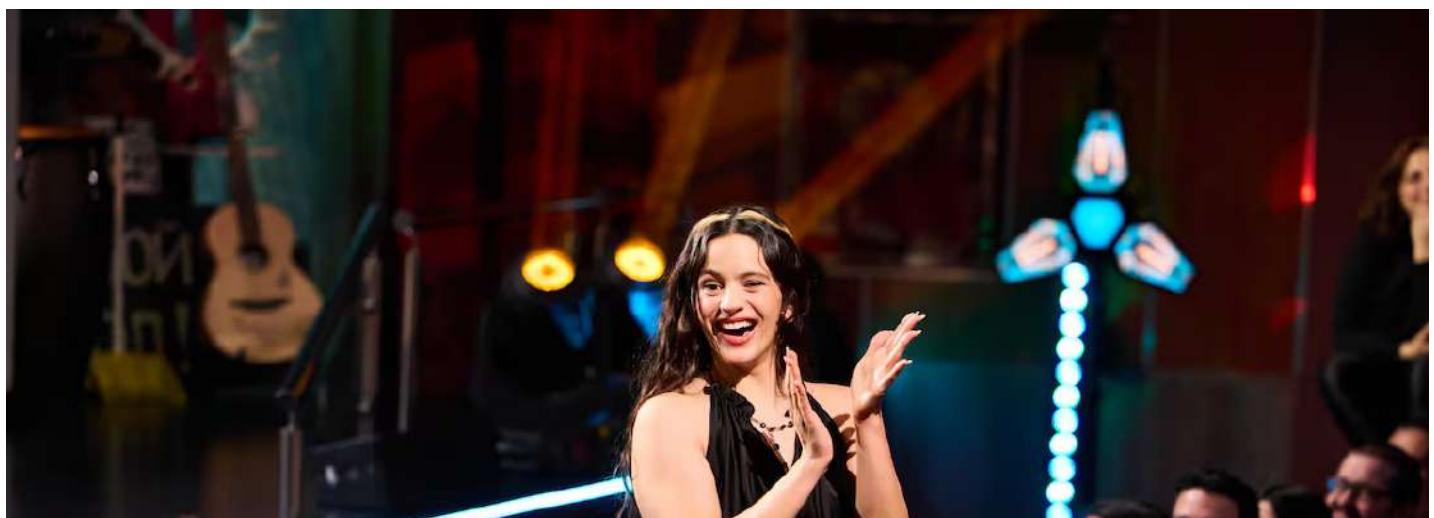


SUEÑO >

## Alcanzar el orgasmo en sueños como Rosalía: ¿puede todo el mundo conseguirlo?

La cantante ha confesado en 'La Revuelta' haber tenido orgasmos estando dormida en diferentes ocasiones. ¿Pueden todas las personas vivir una experiencia similar? Diferentes sexólogas tienen las respuestas





Rosalía en el programa 'La revuelta'.  
RTVE



**MARITA ALONSO**

13 NOV 2025 - 05:30 CET

[S](#) [f](#) [X](#) [m](#) [in](#) [S](#) 68 [O](#)

“Ayer me desperté... viniéndome”, [dijo Rosalía](#). Aunque pudiera parecer la singular letra de una canción, se trata de una declaración de la cantante en [La Revuelta](#), donde explicó que pese a que en etapas de estrés, su libido disminuye, la noche previa al programa tuvo un sueño que tildó de “curioso”. “Me desperté con la sensación de acabar de tener un orgasmo... Me ha pasado cinco o seis veces”, dijo la catalana. Sus palabras ya han pasado a formar parte del programa, pues Broncano ha añadido en su particular escala sexual la puntuación de 1,2 puntos por “sueño lúcido”.

“Tengo una paciente con la que estoy trabajando un tema de anorgasmia a la que le pasa lo mismo que a Rosalía”, dice a *S Moda* [Eva Moreno, sexóloga](#), terapeuta de pareja y fundadora de Tapersex. “Los hombres tienden a tener este tipo de sueños en la adolescencia mientras que nosotras tendemos a experimentarlos a partir de los 35 o 40 años. Como en realidad los orgasmos ocurren en el cerebro, al tener un sueño erótico, en la fase REM, el cuerpo puede tener la capacidad de alcanzarlos. Se activan los genitales, se activa la lubricación e incluso se aviva al olímpico para lo que

**Invertir: un viaje más allá de la bolsa**

[Más Información](#)

**ÚLTIMAS NOTICIAS**

**13:30** Detenido un ladrón que cometió al menos 15 robos en hoteles haciendo

lubricación e incluso se cae la ropa por lo que al final, el orgasmo ocurre sin que la mujer esté controlando la situación”, explica la sexóloga de

[Gleeden](#).

Anna Sánchez, sexóloga de [Platalomelón](#), aplaude también otra de las declaraciones de Rosalía en la que confesó vivir una época de “celibato”. “[La cantante se declara volcel](#) al practicar la abstinencia sexual voluntaria y sus palabras demuestran que el cuerpo puede estar acusando no tener esos orgasmos. Me encanta que lo aborde con naturalidad porque es algo que ayuda a muchas mujeres a hablar de estos temas”, asegura. “Es maravilloso que alguien con semejante plataforma y tanta influencia hable libremente de sexualidad sin ese miedo que tantas personas influyentes tienen a que lo que digan se pueda descontextualizar. Me alegra que a tanta gente le haya gustado que Rosalía, tan espiritual, haya hablado de esto. Creo que la espiritualidad se puede relacionar mucho con la sexualidad, porque son formas de autoconocimiento. Tienen en común esa idea de mirar para adentro, de creer en algo magnífico que está más allá y que es profundo y nos conecta a todos”, explica.

La sexóloga [Ana Lombardía](#) comenta que esos sueños lúcidos no interfieren en absoluto con su celibato voluntario. “De hecho, muchas personas que han decidido no tener relaciones sexuales porque necesitan un descanso, porque han salido heridas o porque necesitan centrarse en otros

pasar por huéspedes

**13:27** La Policía Nacional desmantela en España una red internacional dedicada al tráfico de menores desde Canarias hacia Francia

**13:06** La pareja de Ayuso acusa al fiscal general de filtrar el correo para lanzar “un relato institucional de culpabilidad” contra él

**13:05** El broche perdido de Napoleón Bonaparte alcanza los 3,8 millones de euros en la subasta de Sotheby's

## LO MÁS VISTO

1. EE UU retira de un cementerio militar de la II Guerra Mundial en Países Bajos una placa sobre la segregación racial en su ejército
2. Juicio al fiscal general del Estado, Álvaro García Ortiz - 12 de noviembre de 2025 | El fiscal general niega haber filtrado el correo y justifica el borrado de su móvil por seguridad
3. La defensa del fiscal general ataca “las inferencias” de la UCO y los agentes aseguran: “No hacemos investigaciones prospectivas”
4. La Agencia Espacial Europea avisa de una tormenta solar “severa”
5. Jornada política del 12 de noviembre de 2025 | Sánchez llama a Junts a volver a la negociación: “Necesitamos sus votos, pero ustedes también los nuestros”

aspectos de su vida, recurren a la masturbación como una forma de seguir disfrutando de su

sexualidad. Y si eso no rompe el celibato, estos sueños, tampoco”, dice.

“El orgasmo es una parte natural de los sueños lúcidos: mi propia experiencia me convence de que el sueño consciente es orgásmico”, dice la psicóloga [Patricia Garfield](#), que señala que dos terceras partes de sus sueños lúcidos tienen contenido sexual y que alrededor de la mitad de ellos culmina en orgasmos. En [Camino al éxtasis](#) (Prentice Hall Direct, 1990), la psicóloga comenta que tales orgasmos los llega a sentir “con una plenitud del ser que a veces se siente en estado de vigilia” y que en muchas ocasiones, se ha sorprendido a sí misma ”estallando en explosiones” que sacudían su alma y su cuerpo.

## ¿Todas pueden tener orgasmos en sueños?

Responde Lucía Jiménez, sexóloga de [Diversual](#). “A nivel teórico y anatómico, se supone que todas las mujeres pueden tener un [squirt](#) y ser multiorgásmicas. Lamentablemente, aunque fisiológicamente todas están preparadas, no todas llegan a conseguirlo. Con este tipo de sueños ocurre lo mismo. En principio todo el mundo puede tener estos sueños húmedos y sus consecuentes orgasmos pero en la práctica, hay quienes no lo consiguen”, aclara. “Estos orgasmos de los que habla Rosalía suceden sobre todo en las fases de sueño en las que hay muchas contracciones a nivel pélvico y por ello, más flujo sanguíneo en la zona genital. Los hombres pueden tener en esa fase erecciones espontáneas. Hay que aclarar que no es necesario estar soñando con algo

Expandir



18

“Lo maravilloso de las palabras de Rosalía es que ha demostrado en un programa de máxima audiencia que el deseo femenino existe y no depende únicamente de una pareja. Además, no tiene que parecerse al del hombre. Nos hemos acostumbrado a que sean ellos quienes abordan esos temas con naturalidad, por lo que lo que ha hecho la cantante es algo a celebrar”, dice.

Anna Sánchez explica que al ir a dormir en épocas de estrés, al bajar el cuerpo tanto la guardia como las revoluciones e incluso apagarse una parte del cerebro, se pueden despertar estos estímulos. “Ni siquiera tienen que ver con el deseo, sino con la fisiología”, aclara. Para terminar, al ser el sueño para muchas personas un momento liberador en el que poder sentir placer... ¿Es posible ‘hackear’ esos sueños lúcidos? Eva Moreno asegura que sí. “Es factible hacer un proceso de conducción de dos formas. La primera es entrando en el sueño y generando fantasías eróticas. La segunda es llevar el sueño hacia tales fantasías cuando hay un momento del sueño lúcido en el que se es consciente de estar soñando, aprovechando tal conciencia. A quienes además tengan durante una temporada concreta un elevado nivel de actividad sexual, al estar el cuerpo en esa sintonía,



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030

les será más fácil desde el sueño lograr esa experiencia al dormir", explica. Y ahora sí, ¡felices sueños!

#### SOBRE LA FIRMA



#### Marita Alonso

[VER BIOGRAFÍA](#)

Recibe 'Lo raro es vivir', la newsletter de S MODA coordinada por Noelia Ramírez



**COMENTARIOS** - 68

[Normas ›](#)

#### MÁS INFORMACIÓN



#### Lucía Solla Sobral: "Las relaciones románticas son tóxicas de base"

MARIA OVELAR



#### Por qué Rosalía ha elegido estas marcas de moda para el relato místico de 'Berghain'

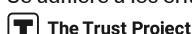
LETICIA GARCÍA

#### ARCHIVADO EN

Rosalía · Sueño · Sexo · Relaciones pareja · La Revuelta ·



Se adhiere a los criterios de



Más información ›

Si está interesado en licenciar este

contenido, pinche [aquí](#)

#### CONTENIDO PATROCINADO

**Profesor de Harvard Steven Pinker recomienda: "Estos 5 libros cambiarán tu vida"**

[BLINKIST: LA LISTA DE LECTURAS DE STEVEN PINKER |](#)

**El tiempo ideal para visitar las soleadas islas y las costas españolas.**

[MEILLEURS HOTELS](#)

[Reservar Ahora](#)

**Cinturón japonés que derrite la grasa corporal sorprende a los nutricionistas**

**De la digitalización a la integración: la nueva frontera de la competitividad empresarial**

EL PAÍS

**Rotundo veredicto de la audiencia a lo ocurrido con Chenoa en RTVE:  
"No lo esperaba"**

CADENA SER

**Chicote, obligado a cerrar su mítico restaurante Puertalsol en Madrid:  
"Han sido momentos inolvidables"**

CADENA SER