

Rosalía tiene orgasmos mientras duerme: así es la emisión nocturna

Sexualidad femenina

✔ Fact Checked

No sólo los hombres pueden y tienen orgasmos mientras duermen, también ocurre en las mujeres, aunque se desconoce. Hablamos con una experta en sexología que nos explica en qué consiste y por qué aparece. También nos habla de los beneficios del sexo para aliviar el estrés y por qué el estrés nos impide, a veces, tener relaciones sexuales.

Actualizado a: Viernes, 21 Noviembre, 2025 11:03:10 CET



Rosalía, cantante, ha dicho que el estrés hace que tenga menos ganas de sexo (Fotos: Instagram y Alamy)



Joanna Guillén Valera

Rosalía ha explicado cómo el estrés y la ansiedad le han llevado a **tener una libido muy baja** pero que a pesar de no tener relaciones, hace poco ha experimentado un orgasmo dormida. ¿Esto es normal en la mujer? **¿cómo afecta el estrés a las relaciones sexuales?** Como explica **Anna Sánchez**, sexóloga de Platanomelón, en relación al **estrés**, “este activa nuestro sistema nervioso simpático en modo “supervivencia” lo que puede incrementar nuestro nivel de cortisol y que nuestra respuesta sexual pueda verse inhibida o afectada”.

X

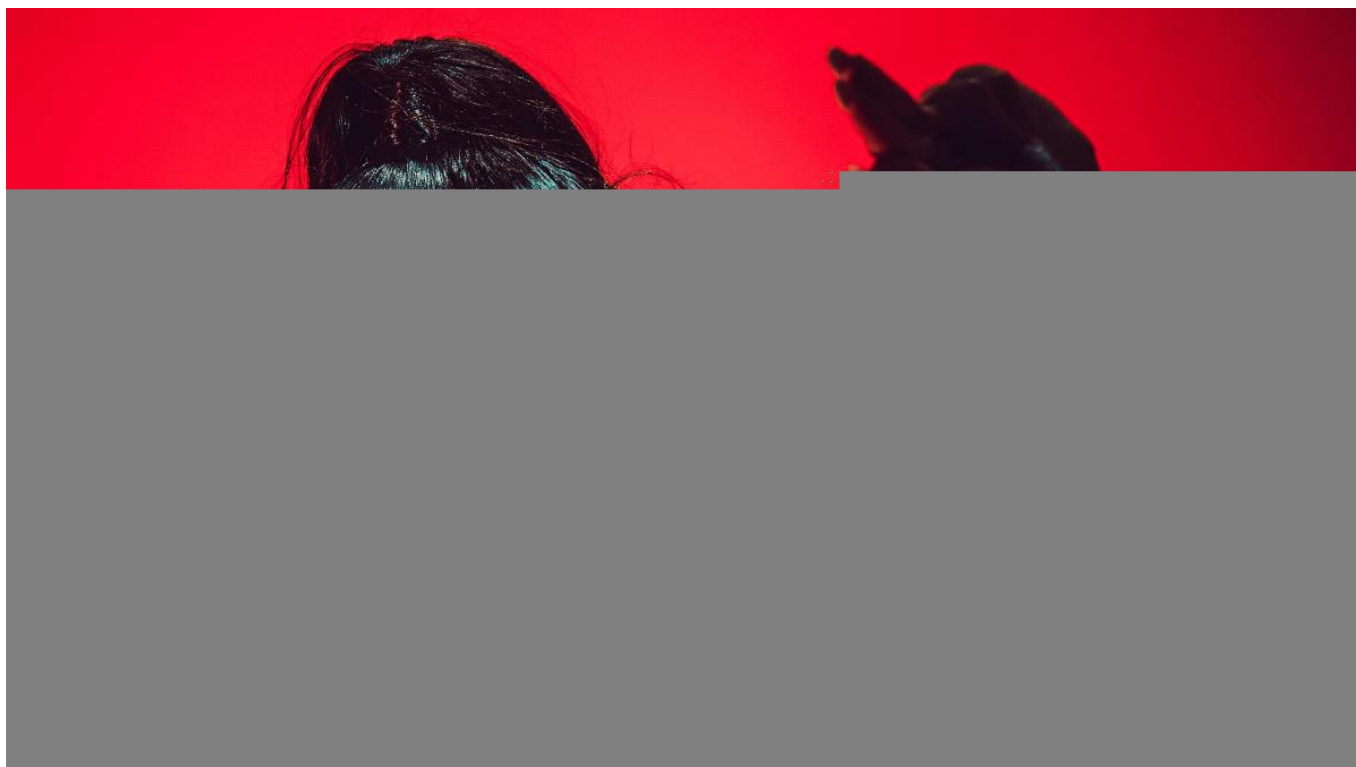
En el caso de la mujer, cuando está estresada **“el cuerpo prioriza defenderse de amenazas en lugar de activar funciones relacionadas con el deseo**, el placer y la reproducción lo que puede traducirse en menor deseo y menor capacidad de conectar con sensaciones corporales”, asegura la experta.

Por otro lado, el estrés también puede generar **“irritabilidad y menor tolerancia emocional**, reduciendo nuestra capacidad de conexión íntima”, de ahí que muchas personas con estrés no quieran ni piensen en el sexo. Esta situación, que puede ser puntual, puede llegar a “crear un círculo vicioso donde el estrés disminuya el deseo generando culpa o preocupación aumentando la ansiedad anticipatoria ante los encuentros”.

Cómo ayuda el sexo frente al estrés

La buena noticia es que el sexo **puede ayudar ante situaciones de estrés**. “El sexo consensuado y placentero libera oxitocina, endorfinas y puede reducir el cortisol o la hormona del estrés por lo que puede llegar a ser una herramienta de regulación emocional y conexión”.

Por el contrario, si nos “obligamos a tener sexo” o **tenemos sexo porque “toca”**, algo más habitual de lo que podemos llegar a pensar, “podemos crear aun más estrés ya que es el sexo deseado y consensuado el que puede tener efectos positivos”.



Orgasmo en sueños

Pero Rosalía no solo afirma que el estrés le impide, en ocasiones, disfrutar del sexo, sino que Claro que confiesa que ha tenido orgasmos en sueños. Esto, **también llamado orgasmos nocturnos o emisión nocturna**, suele ser más habitual en los hombres, que se despiertan mojados por haber tenido una eyaculación durante la noche, pero en las mujeres también pasa. **“Durante la fase REM de sueño podemos experimentar excitación**, esta excitación puede combinarse (o no) con contenido onírico y desencadenar orgasmos”, señala Sánchez. Y es que, durante el sueño **“se activa el sistema nervioso parasimpático que facilita la activación de la respuesta sexual”**, informa.

Como indica la sexóloga, **“es algo común**, independientemente del género y de la orientación sexual, aunque social e históricamente se haya visibilizado más en los hombres ya que como sociedad tendemos a invisibilizar tanto el placer femenino”.

Un factor que contribuye a la invisibilidad de este fenómeno en mujeres es que no se ve. **“El orgasmo puede venir y no “dejar rastro”** como lo hace la eyaculación masculina”, de ahí la falsa creencia de que no es algo muy común entres las féminas. Aunque hay casos en lo que **pueden experimentar lubricación vaginal por la intensidad del orgasmo**.

Hay que decir que es un proceso natural y que, casi nunca está relacionado con estímulos externos ya que es algo más relacionado con la actividad hormonal y en cómo el cerebro procesa el deseo sexual. También hay que recordar que **pueden aparecer a cualquier edad** y no sólo en la adolescencia.

Noticias

relacionadas

- La actriz Ester Expósito tiene razón: “La clave de que el sexo sea placentero y sano está en

la

Enfermedades Relacionadas

Plus

[Quiénes somos](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Sección transparencia](#) [Normas de participación y uso](#)
[Contacto](#)

© 2024 Unidad Editorial Revistas, S.L.U. Todos los derechos reservados. Avalado por:

