



Què és la sexòmnia? Un trastorn més comú del que ens pensem



Masturbar-se, buscar el contacte amb les parts sexuals del company de llit o, directament, intentar consumir el coit. Tot això es pot fer dormint, sense ser-ne conscient i sense recordar-se'n l'endemà, si es pateix de sexòmnia, un trastorn caracteritzat per l'aparició de conductes sexuals durant la fase del son profund. És una parasòmnia i, segons afirmen des de la Societat Espanyola de la Son (SES), és més comú del que ens pensem.

Alejandro Iranzo, neuròleg de l'Hospital Clínic de Barcelona i president de la SES, explica a NacióDigital que la persona amb sexòmnia no pateix cap tipus de malaltia psiquiàtrica ni cap alteració sexual. Aquest és, de fet, el primer punt que es deixa clar als pacients quan visiten el metge preocupats, anguiats o, simplement intrigats, per les conductes que han experimentat les nits passades.

La sexòmnia és un tipus de somnambulisme, al mateix nivell d'aquells trastorns que inciten a aixecar-se del llit, en un estat intermedi entre deserts i adormits, per menjar, deambular per la casa o parlar en veu alta. És considerada com una patologia "poc comuna", però Iranzo assegura que "és molt més freqüent del que ens imaginem".

En literatura científica s'han comptabilitzat fins a 220 casos. A l'Hospital Clínic, des que Iranzo hi treballa, se n'han tractat una dotzena. El neuròleg atribueix el nombre baix de casos documentats fins ara al fet que molts afectats poden sentir-se avergonyits i, per aquest motiu, eviten consultar-ho amb el metge o, en un altre sentit, ho poden considerar un "fet esporàdic i anecdòtic" i no donar-li més importància fins que no es repeteix de forma freqüent.



Segons explica el doctor, és més habitual entre els 25 i 45 anys, sense distingir entre sexes -no està comprovat que afecti amb major mesura a homes que a dones, o viceversa-, i no s'acostuma a veure en persones més grans de 60 anys. **"Si volen consell mèdic, és important que ho demanin a la unitat del son, perquè és un trastorn del son, no del sexe", puntualitza Iranzo.**

Els impulsos sexuals durant un episodi de sexòmnia no acostumen a ser violents -"no és un acte de violació", concreta-, sinó que solen ser "aproximacions" per intentar tenir sexe: carícies, fregaments i tocaments. "L'objectiu final del pacient pot ser arribar a la penetració, però el seu caràcter no varia massa: pot mostrar-se una mica més dolç o agressiu, però sense massa variacions a com és ell o ella habitualment", explica el doctor.

Cal recordar que aquestes conductes sexuals es produeixen sense que qui pateix sexòmnia 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 cal actuar?

En aquest sentit, el president de la SES trenca amb el mite que als somnambuls no se'ls pot despertar: "això no és cert, se'ls ha de despertar. Cal fer-ho, és clar, amb suavitat". Com ha d'actuar, doncs, l'altra persona? Iranzo és rotund en episodis de sexòmnia: "S'ha d'avortar l'acció. Apartar-lo i llevar-lo perquè no arribi a nivells perillosos".



"No és un acte de violació", sinó "aproximacions" per intentar tenir sexe, concreta Iranzo



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. "Després hem de donar un seguit de consells", detalla Irazo. 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.