



Com influeix la qualitat de la son en els nostres genitals?

[inicentrareport] **La qualitat de la son repercuteix en molts aspectes de la nostra vida i un d'ells és el sexual.** Com indiquen els experts, descansar ens ofereix energia i ens motiva a relacionar-nos i practicar sexe.

S'ha comprovat que trastorns de la son com l'insomni o l'apnea obstructiva tenen un impacte important en la salut, sobretot a nivell emocional. **Les persones que no dormen bé solen tenir més mal humor i, per tant, més problemes de parella i menys ganes de tenir sexe.**

A més, "la vagina es posa en marxa durant la fase R.E.M. produint-se canvis, com el de la vascongestió capil·lar i un augment molt alt del volum sanguini, durant aquesta fase de son profund", afirma Laura Pastor, fisioterapeuta especialitzada en reeducació uroginecològica i sexologia.

Aquesta reactivitat també afecta al penis en aquesta fase de la son, "amb la diferència de què el volum sanguini i la vascongestió vaginal se segueix mantenint, però en menor grau, en les fases no REM, una cosa que no succeeix amb el penis".

Des de 'The Journal of Sexual Medicine' es va revelar la importància de dormir bé en la regulació del desig sexual i l'excitació genital femenina. "Les dones amb major duració mitjana de la son presenten una millor excitació genital en comparació amb les dones que dormen menys", va destacar.

El motiu pot ser que una son de qualitat presenta més fases REM, la qual cosa suposa un benefici per la vagina. A més, la son augmenta els nivells d'andrògens, també presents en les dones i, per tant, augmenta el desig sexual.

[ficentrareport]