

## ¿Por qué los hombres se despiertan con una erección a la mañana?

Escrito por Por redacción GayGuatemala  
Jueves, 24 de Julio de 2014

---



Se hacen hasta chistes del hecho, pero la verdad es que muchas personas ni saben por qué los hombres sufren de erecciones espontáneas en las mañanas... Que además, esto es natural, es común.

El nombre científico que recibe es tumescencia peneal nocturna, y existe consenso en que se trata de una manifestación normal, de la que nadie debería preocuparse, salvo que la mañana te sorprenda en un lugar o una situación poco apropiada para que el libre albedrío corporal se manifieste a sus anchas. O si vives en casa de tus padres, y tu madre aún no aprendió que debería esperar a que te levantes para ventilar ese oscuro rincón de la casa que su retoño tiene por habitación.

Sea como sea, si quieres saber por qué se producen las erecciones matutinas, aún nos queda mucho por decir, así que empecemos.

### **Tumescencia peneal nocturna... ¿a la mañana?**

Es verdad, el nombre parece indicar lo contrario a las condiciones en que se manifiesta el fenómeno, pero la erección matutina se comienza a producir en la noche, durante el sueño. Ahora, si bien dijimos que es algo normal e incluso una señal de buen funcionamiento del pene, aún no se conoce la razón exacta para estas erecciones.

Una de las posibles explicaciones es que la vejiga se llena de orina, que a su vez llega a la

## ¿Por qué los hombres se despiertan con una erección a la mañana?

Escrito por Por redacción GayGuatemala  
Jueves, 24 de Julio de 2014

---

uretra provocando la hinchazón del pene y la consecuente erección. En cierta manera, esto podría tomarse como una señal física para alertar al bello durmiente de que es el momento exacto para aliviar las necesidades de la vejiga. Y si duermes boca abajo, seguramente una erección te resulte bastante incómoda. Aunque la teoría de que esto funciona como una alerta física tampoco parece cerrar del todo. Pero no se preocupen, hay más aún.

### **Fase REM, sueños, y... es hora de liberarse, cariño**

Ahora, si no se trata de una forma de evitar que el hombre moje la cama, debe haber algo más. Los ciclos de sueño podrían traer alguna pista al respecto. Lo cierto es que el hombre experimenta varias erecciones al dormir durante la fase REM o MOR (en español).

En esta etapa activa del sueño, caracterizada por el movimiento ocular rápido debajo de los párpados, es cuando el bello durmiente sueña y varias de las fantasías diurnas más o menos conscientes se manifiestan, provocando erecciones involuntarias. Tantas como 3 a 5 erecciones durante la noche. No, no hagas cálculos.

Al parecer estas erecciones podrían deberse al aumento de testosterona, como consecuencia de una disminución de la norepinefrina durante esta etapa del sueño. Ahora, dada que la fase REM es la más cercana a la hora de despertar, es normal que cuando esto ocurre, la erección subsista.

Claro que también tu pene tiene una necesidad saludable —y antes de que empieces a pensar en otras cosas, hablaré de lo corresponde—: las paredes de los vasos sanguíneos deben liberar óxido nítrico, un gas que provoca una relajación y vasodilatación, es decir, los vasos sanguíneos de tu pene crecerán en diámetro, aumentará el flujo sanguíneo y la erección será inevitable. Esta es otra de las posibles razones estudiadas. Y bien, joven aprendiz, o viejo lobo con piel de cordero, la erección en la mañana es absolutamente normal y deja en claro que no existen problemas de disfunción eréctil por causas físicas, al menos. Por lo tanto, quien pueda que aproveche las posibilidades ofrecidas por la tumescencia peneal nocturna.

Vía Informe 21