



4 razones por las que ellos se duermen después del sexo

Descripción

¿Cuántas veces te ha pasado que tu novio o esposo se queda dormido después de un encuentro íntimo? Tal vez lo tomes como casualidad o algo normal, pero, ¿por qué los hombres se duermen después del sexo?

Claudia Kompatzki

ckompatzki@todomujeres.cl

[Follow @clau_kom](#)

NEW YORK.- De acuerdo con un [Proyecto de New York University's Science, Health and Environmental Reporting Program](#), existen diferentes razones por las que los hombres se duermen al terminar una sesión romántica con su pareja. ¡Conócelas!

¡Entiéndelo!

1. **Horario.** Es normal que cuando se practica el sexo por las noches, los hombres terminen agotados. Además, la comodidad de la cama y la falta de luz natural estimulan el sueño.
2. **Relajación profunda.** Al utilizar una tomografía, se detecta que para alcanzar el orgasmo se requiere de un gran esfuerzo, por lo que al conseguirlo, el cuerpo entra en un estado de relajación
3. **Beneficios del orgasmo.** Durante la [eyaculación](#), los hombres liberan norepinefrina, serotonina, oxitocina, vasopresina, óxido nítrico (NO), y la hormona prolactina, sustancias químicas que generan una sensación de bienestar y satisfacción. Sin embargo, también estimulan el sueño.

4. **Cerebro apagado.** De acuerdo con el científico francés Serge Stolerú, los hombres se quedan dormidos después de tener sexo debido a que su cerebro se desconecta, es decir, la corteza cerebral encargada del pensamiento consciente se apaga durante el orgasmo.

Existen muchas razones bioquímicas y evolutivas relacionadas con el sueño poscoital, sin embargo, no hay unas causas claras de éste. Así que lo mejor que puedes hacer es disfrutar del momento íntimo con tu pareja y consentirlo con un buen descanso. **Y a ti, ¿te gusta que se quede dormido?**



Durmamos juntos mejor

Fecha de creación

octubre 2014