

ESTILS



## Un 76% dels catalans "viuen connectats" a internet

Els catalans que es connecten cada dia a internet representen un 75,9% de la població d'entre 16 i 74 anys. En la franja de 16 a 24 anys el percentatge d'usuaris intensiu, que "viuen connectats" a la xarxa, és del 99%. Són dades de l'informe *La societat de la informació a Espanya*, corres-

ponent al 2013, i que ahir Telefónica va presentar a Girona, en un acte presidit pel conseller d'Empresa i Ocupació de la Generalitat, Felip Puig. L'informe també detalla que a tot Espanya hi ha 26 milions de mòbils amb internet, i 6.800 milions arreu del món, gairebé tants com persones.

# Somnis eròtics: sexe sense tabús?

Els experts apunten que no se'n tenen tants, però que generen vergonya i culpa

SELENA SORO  
BARCELONA

“P erò en somnis, quan ja no era propietària de les seves idees, la seva situació li apareixia al davant amb tota la seva terrible nuesa. Gairebé cada nit somiava que tots dos eren els seus marits i que tots dos l'acariciaven [...]. Quan es despertava, però, aquest somni l'oprimia com un malson”. Així descriu Lev Tolstoi el turment que patia Anna Karènia quan pensava en el seu marit, Aleksei Karenin, i en el seu amant, el comte Vronski, i com el debat intern d'ella es traslladava als somnis. Tot i que el sexe ocupa bona part del pensament de la gent durant el dia, la realitat és

que de somnis eròtics no se'n tenen tants. Segons l'estudi *Sex dreams, wet dreams and nocturnal emissions*, dels professors Calvin Yu i Wai Fu de la Universitat Shue Yan de Hong Kong, els homes –la recerca no tenia en compte les dones– tenen una mitjana de 9 somnis eròtics a l'any. Els resultats també van mostrar que el somni eròtic més recurrent entre el 95% dels subjectes era el sexe amb una dona, la majoria de les vegades amb desconegudes. Fins a un terç de la mostra –cal tenir en compte que tots eren japonesos– somiaven que les dones eren professores, i en un 10% dels casos l'objecte del somni humit era la mare del somiador. Gairebé un 12% dels participants heterossexuals en l'estudi, d'altra banda, havien tingut alguna vegada un somni eròtic amb algú del seu mateix sexe.

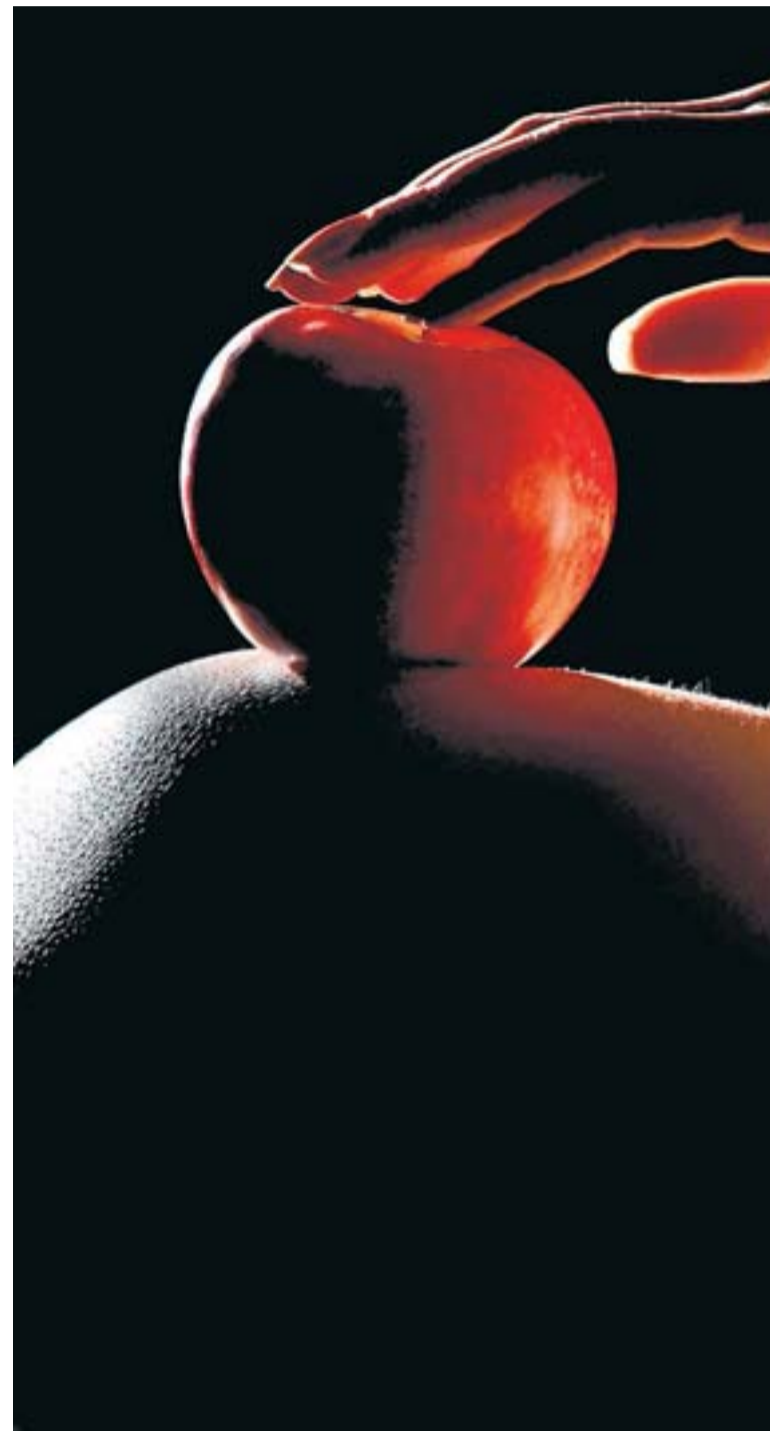
Sigmund Freud deia que els somnis eren la representació d'impulsos sexuals reprimits, una teoria àmpliament rebatuda per la majoria d'escoles de psicologia. “La gent s'espanta molt quan somia en algun familiar o en algú del seu mateix sexe, però no té per què significar que s'estigui reprimint aquest desig”, explica a l'ARA Jordi Borràs, psicòleg i membre de la junta directiva de l'International Association for the Study of Dreams. “Jo recordo que de jove havia tingut un somni eròtic amb la meua àvia i haver-me despertat pensant què havia passat”. Els somnis parlen en metàfores i el que pot semblar un somni sexual pot no ser-ho. Somiar en un familiar pot voler dir que, simplement, necessitem connectar amb aquella persona. En el meu cas, jo necessitava sentir el vincle afectiu que tenia amb la meua àvia”.

### Somnis humits amb metàfores

Segons el psicòleg, també és habitual tenir somnis humits amb persones que odiem o que ni tan sols ens atrauen. “El somni, d'alguna manera, reflecteix la teua necessitat de connectar amb alguna cosa que aquella persona representa, amb algun valor: la seva alegria de viure, la seva intel·ligència, la seva serenitat, etc. En tot cas, cal veure quin sentit té i què representa per a la persona que ho somia. De què és metàfora en el seu cas”.

A la seva consulta, la doctora Emma Ribas, psicòloga a l'Institut d'Estudis de la Sexualitat i la Parella i a Somdex Dr. Santiago Dexeus de la Clínica Tres Torres de Barcelona, els somnis eròtics amb què més es troba són els d'infidelitat o relacions sexuals amb persones del mateix sexe en heterossexuals. “Són els que generen més por, culpa i vergonya, però no tenen per què ser el reflex d'un sentiment reprimat”.

De fet, si fos un sentiment reprimat, al somni segurament es tindria el desig de tenir sexe amb aquella persona, però no s'arribaria a con-



**Recurrents**  
Un 10% dels japonesos tenen somnis eròtics amb les seves mares

sumar, ja que somiant també tenim tabús. “Als somnis tampoc ens escapem de ser qui som quan estem deserts. Moltes vegades reaccionem amb les mateixes pors i seguim patrons que també tenim durant el dia”, explica Jordi Borràs. “Sí que és veritat que en un moment donat en els somnis és més fàcil anar més enllà dels límits mentals i experimentar més. Però els tabús hi poden ser igual. Per exemple, puc tenir molt arrelada la idea que no puc ser-li infidel a la meua parella i en un moment de la vida tenir aquest debat intern. En el somni, puc comportar-me tal com faria durant la vigília i no ser infidel quan se'm presenta l'ocasió. Però pot ser que dins del mateix somni hi aparegui un personatge que sí que és infidel. Una part meua ho està desitjant i està disposada a ser infidel”, afegeix. La gran meravella dels somnis, diu el psicò-



Els somnis sexuals sobre infidelitats a les parelles són dels que més pertorben l'endemà, a l'hora de despertar-se. GETTY

## Hello Kitty celebrarà els 40 també a Barcelona

Barcelona és una de les cinc ciutats escollides per celebrar l'aniversari d'un dels símbols infantils més famosos del món, la Hello Kitty. Aquest dissabte, la seva actual dissenyadora, Yuko Yamaguchi, serà a la vuitena planta d'El Corte Inglés de plaça Catalunya a partir de les cinc de la tarda, on firmarà els seus dibuixos.



## Gràcia acull una ruta de tapes llatinoamericanes

En el marc de la segona edició de les Jornades de Gastronomia que organitza Casa Amèrica, demà se celebra a Barcelona una ruta de tapes llatinoamericanes, repartides en dos torns, un al migdia (14 hores) i un al vespre (20 hores). El punt d'inici serà el restaurant El Patio Latino. Cal inscripció prèvia.



## Un banc amb més de 20.000 somnis

“La Laura i jo estem practicant sexe. En un autobús. A la Xina. El conductor es perd per les muntanyes”, escriu un adolescent a Dreambank.net, una col·lecció de més de 20.000 somnis recollits durant dècades per dos psicòlegs de la Universitat de Califòrnia a Santa Cruz, Adam Schneider i William Domhoff, amb l'objectiu que tothom que vulgui pugui estudiar-los. “He somiat que tenia sexe amb el Doug –diu una altra adolescent–. Va ser un somni molt estrany i molt vívid. Estàvem en una habitació enorme i hi feia molta calor. Començàvem a treure'ns la roba i a practicar sexe. Ell deia que havia sigut el quart moment més feliç de la seva vida. De sobte, tots els companys de l'institut començaven a entrar per la porta i nosaltres corríem a vestir-nos. Ni tan sols sé com he pogut somiar sobre tenir sexe, si encara no ho he fet mai! Almenys en els meus somnis era bo i no em feia por!” A més de consultar els usuaris, els psicòlegs de Dreambank han recollit desenes de somnis extrets de diaris personals. El somni més antic registrat a Dreambank, de fet, data del 1890. També hi ha històries com la de la Dorothea, que va registrar els seus somnis des del 1912 fins que va morir el 1962; o la de l'Ed, un home que tenia 57 anys quan la seva dona va morir de càncer després de 32 anys casats: durant els següents 22 anys, l'Ed va anotar 143 somnis sobre la seva dona.

**SOMNIS I SENSUALITAT**  
Envoltar-nos d'erotisme en el dia a dia propicia els somnis humits durant la nit. GETTY IMAGES

leg, és que “et recorden que ets molt més del que et creus que ets i de com t'identifiques davant tu mateix. Quan et poses en el lloc de personatges de la teva psique t'adones que ets més dúctil del que has decidit ser quan estàs despert”.

Borràs recorda que encara hi ha qui defensa que els somnis són simplement l'efecte col·lateral d'una sèrie de descàrregues que fa el cervell i que, per tant, els somnis són només un caos sense cap tipus de significat. “És una perspectiva biològica dels anys 70. Per mi està desfasada. La mateixa persona que la va anunciar, Alan Hobson, va matisar-la després. És cert que els somnis semblen caòtics, però això no vol dir que no estiguin carregats de significat per a qui somia. No hi ha un consens absolut respecte a què fa que somiem, però la teoria més estesa és que el somni, com a mínim, és un intent de re-

soldre qüestions diàries que tenen una forta càrrega emocional”. Això també explicaria per què, en general, tenim tan pocs somnis eròtics a l'any.

### Provocar somnis lúcids

“De sexe en parlem molt, però les nostres preocupacions estan més relacionades amb l'estrès i la por. Si en la vida quotidiana propiciéssim més situacions eròtiques, propiciariem més somnis eròtics”, afirma Ribas, que argumenta que “l'estrès del dia a dia de vegades ens desconnecta molt del cos”. Si estimuléssim més la part sensual durant el dia –com ara llegir una novel·la eròtica abans d'anar a dormir o assaborir totes les sensacions de ficar-se una maduixa a la boca– segurament tindríem més de nou somnis eròtics a l'any. “De fet, com més relacions sexuals es tenen abans d'anar a dor-



**Possibilitats**  
Els somnis lúcids són interessants, ja que es pot decidir què es fa al somni

mir, més somnis eròtics es tenen a la nit”, conclouen els dos psicòlegs.

Sexualment, els somnis lúcids serien els més interessants: s'és conscient que s'està dins d'un somni i, per tant, podem escollir què fer-hi i amb qui. “Existeixen i poden entrenar-se –afirma Borràs–. De fet, hi ha persones que tenen somnis lúcids de manera espontània. Molts nens en tenen, però després perden l'hàbit”. Hi ha tradicions dins del budisme, per exemple, que intenten arribar-hi mitjançant la meditació. A Occident, té més a veure amb la idea de cultivar determinats hàbits. “Si les persones que tenen somnis lúcids tenen unes determinades característiques, intentem treballar-les”, explica el psicòleg. “Les persones que tenen somnis lúcids són les que tenen un pensament crític i que es qüestionen més les coses, persones creatives i amb habilitats multi-

tasca, i persones bastant equilibrades físicament i mentalment i amb menys conflictes interns”, conclou. Ribas afegeix que una manera de cultivar l'hàbit dels somnis lúcids és tenir un diari de somnis: “És interessant tenir una llibreta a la tauleta i, quan ens despertem, apuntar ràpidament el que hem somiat, sense que la ment racional ho contamiï. Després ja pensarem què ens transmet aquest somni. Fent aquest treball prenem més consciència dels nostres somnis i quan somiem som conscients que ens estem relacionant amb el subconscient”. Aquesta habilitat, a més de fer que disfrutem amb els somnis eròtics, diu la psicòloga, ens dona molta informació sobre nosaltres. “No hem de tenir por dels somnis perquè són una eina per conèixer-nos més”, conclou. “És quan dormo que hi veig clar”, deia J.V. Foix. ■