

Las parasomnias. Un volcán de erupción erótica nocturna, olvidado al día siguiente

Jesús Carrillo Ibarra,* Jesús Gómez Plascencia,**
Noel Isaías Plascencia Álvarez,*** Lilia Núñez Orozco****

* Universidad Autónoma de Coahuila.

** Universidad de Guadalajara.

*** Residente de Neurología, Centro Médico Nacional 20 de Noviembre, ISSSTE.

**** Centro Médico Nacional 20 de Noviembre, ISSSTE.

Sin lugar a dudas, mi paso por la secundaria ha sido la mejor época de mi vida: en ese entonces no había violencia en las calles, o al menos no tan constante como en la actualidad; después de clases nos dedicábamos a jugar, a gritar, a reír a carcajadas, de forma por demás intensa, con ese ímpetu que da la juventud.

Nuestros juegos eran diversos, desde la culebra, los encantados, las escondidas, el bote, y recién habíamos adoptado el ansiado juego, de “júntate con otra(o)”, obvio que tratabas de esconderte de forma por demás natural y habitual cerca de las chicas que te gustaban.

Cursábamos el tercer grado y recién habíamos iniciado el curso, sería el último verano juntos y todo parecía que pronto ingresaríamos a la Preparatoria. El grupo estaba compuesto por alrededor de 40 a 45 alumnos, balanceado entre compañeras y compañeros.

Era la etapa de los primeros noviazgos, de las parejas tomadas de la mano al salir de clases e, indudablemente, de la bella época de ese primer ansiado y perenne beso.

Una tarde de ese verano de cálida humedad costeña, llegó la directora a nuestro salón de clases para presentar a una nueva compañera que se incorporaba a nuestro grupo; sin lugar a dudas era una atractiva “gringuita” de “muy buen ver y de mejor tocar”; aún no se sentaba en su pupitre, cuando las miradas lujuriosas de los varones habían recorrido de pies a cabeza ese bien formado y contorneado cuerpo, no sin despertar las notorias miradas de celos y envidia por parte del gremio femenino.

El nombre de esta belleza femenina era Karla Grip Melo; fuera de estos pequeños detalles dispersados entre la lujuria de la adolescencia y la envidia femenina, la joven era agradable, de grácil desenvoltura, aunado ello su por demás sugerente nombre.

Todo transcurrió en aparente tranquilidad, y digo aparente, porque lo bueno vino después.

Como lo señala Gastón Bachelard: “¿Acaso el sueño no es el testimonio del ser perdido, de un ser que se pierde, de un ser que huye de nuestro ser, incluso si podemos repetirlo, volver a encontrarlo en su extraña transformación?”.

Yo, con mi timidez arraigada en la profundidad de mi ser, me mantuve lo más alejado posible de la bella señorita “Grip Melo” o la “Caramelito” como también la llamaban los compañeros.

Para ese tiempo, las tareas en equipo eran algo nuevo, implementado para generar la comunicación y el trabajo en equipo, decían “era la novedad didáctica”, la nueva forma de trabajo estudiantil. Como la tarea era demasiada, frecuentemente nos reuníamos en repetidas tardes a realizar el susodicho trabajo en equipo, en las diferentes casas de los compañeros, en mi caso, dada la inopia crónica en que solíamos vivir, así como la precariedad de algunos alimentos, no había la abundancia como para invitar a terceros, de tal forma que me convertí en un asiduo visitante de las casas de mis entrañables condiscípulos.

Cierta ocasión un grupo de ellos, los más vagos y ocurrentes, compartían algo entre risas y gritos eufóricos, acompañados de las comunes y habituales señas obscenas del adolescente.

En plena clase, se me acercó “el Toño”, también conocido como el “cara de elote”, apodado así por los estragos que había causado en su cara el acné recurrente, de granos abultados, cuyo vértice como la boca de un volcán mostraba un notorio y elocuente punto negro.

—¡Oye!— dijo casi a grito tendido —¿Ya te tocó hacer la tarea con la gringuita?

—No, aún no— le contesté en tono más que nervioso —¿Por qué?— le insistí.

—¡Pues porque te trata súper!— me dijo, esbozando una maliciosa sonrisa.

—Cuéntame, por favor— le insistí —y te echo la mano en las mate— le reiteré enfático.

—Naranjas— me contestó y remató diciendo —Vívelo carnal, no te apendejes, deja ya tu timidez de seminarista. Pa' que sepas, sólo te adelantaré algo, mi zonzó— me dijo casi a tono de insulto —a esta gringuita le gusta hacer la pinche tarea de bulto— retirándose entre sonora carcajada que mostraba una notoria burla y la aparente supremacía del clásico fanfarrón.

Para mi fortuna, ese mismo fin de semana me correspondió trabajar por primera vez con mi bella y atractiva compañera, la Señorita “Caramelito”.

Jamás en mi vida me había bañado con tanto esmero, ni mucho menos me había tomado tanto tiempo, al grado de que mi hermana, enfadada de la espera, casi me tumba la puerta del baño, pero salí oliendo a jabón Zote, después de haber lavado a conciencia todos mis orificios y rincones naturales; después de haberme untado en las axilas carbonato, rasurar los tres pelos que se asomaban en mi incipiente bigote, y vaciarme hasta el cansancio la colonia *Old Spice* de mi padre, muy de moda en esos tiempos, y con el pelo endurecido por una brillantina *Jockey Club*. Ambas cosas fueron las únicas que usé sólo en esa ocasión, en toda mi vida.

Así pues, bañado y bien peinado, aunque de humilde vestimenta, pero eso sí, limpia y planchadita, me hice presente de forma por demás puntual en el domicilio de mi compañera. El tema de la susodicha tarea se refería a la “Vida del Padre Hidalgo”, tanto su vida como clérigo como su muy profana y prolífica vida. La ingenua compañera, como había vivido y cursado por el norte sus años de educación elemental, poco sabía del famoso cura Hidalgo, por lo que yo, medio listillo, le di largas al tema, tratando de que nos agarrara la noche, así que entre risas y enredos de parte de ambos, nos llegó la tarde, calurosa al principio y luego acompañada de un torrencial aguacero que le dio a la noche un matiz de frescura increíblemente agradable; esto último propició un ambiente más que idóneo para la conversación amena, llena de “chistes mexicanos” propios de adolescentes; en un momento, nuestra charla fue interrumpida por el ingreso de su mamá a la sala, llevando con ambas manos, un tazón repleto de buñuelos que despedían un espléndido aroma a canela, mismos que devoramos acompañados de un rico té de limón.

Pensé como un maldito, me siento como la relación entre Fausto y Mefistófeles, al tiempo que dije para mis adentros: “Haremos con estas viandas más tiempo, para que la noche se profundice”.

Así fue. En un momento dado hice como que recogería mis útiles, cuando su madre entró a la sala nuevamente, pero esta vez dirigiéndose a mí me dijo:

—Hijo, quédate, ya es noche y no quiero que te expongas, además la sala es cómoda y muy amplia—. Aquí mi pensamiento fue menos morboso, lo juro, me sentí como la relación de “Fausto y Margarita”. Sencillamente me quedé a dormir.

—Ahora vuelvo— me dijo mi adorable compañera con una voz dulce, matizada de ternura y tan natural que tuve un raro sentimiento de culpa, que poco me duró, pero juro que lo sentí. Ella regresó al poco tiempo. Al verla traté de disimular mi asombro: lucía espléndida, vestía un camisón transparente que le daba hasta los tobillos. No supe si fue el impacto visual, pero sentí un choque con calosfríos y ligero temblor interior, jamás sentido en mi vida, que me recorrió de cabeza a pies, haciendo un remolino intenso y profundo en la zona del vientre; aquella ropa transparente resaltaba de extraordinaria manera sus bellas y contorneadas formas femeninas. Sentí sudores por todos lados, en la frente, alrededor de mis labios, mis manos temblorosas y una respiración casi jadeante; iqué mariposas en el vientre ni que ocho cuartos! Verdaderos dragones lujuriosos recorrían mi mente y mi cuerpo sin excluir rincón alguno, pero por fortuna, pasada la primera impresión, todo volvía a la aparente normalidad.

Por fin llegó la ansiada hora de dormirnos. Karlita tuvo a bien tender unas colchas sobre la cómoda alfombra y simple y llanamente se tiró.

—Acuéstate, ¿o qué no piensas descansar? Me imagino que el cura Hidalgo también se echaba un sueñito— me dijo con voz más que tierna. —“Un sueñito”— dije para mis adentros —el cura Hidalgo se echaba a cuanta dama se le ponía enfrente.

—Hará calor, quítate el pantalón y tu camisa para que no se arruguen y obvio tus zapatos— me enfatizó con voz que, más que indicación, sonaba a una dulce orden; yo por mi parte, me resistía, pero no porque me sintiera sumergido en una timidez del adolescente, más bien en una vergüenza pasajera que se desvaneció al apagar ella la luz, y sentir la entrada de la obscuridad como el naufrago ve el nuevo amanecer; mi vergüenza era real, ahora lo veo con naturalidad extrema, no me quitaba los zapatos porque el derecho tenía un hoyo del tamaño de un tostón de aquellos años; el pantalón me lo quité pensando en mis calzones, aquellos adorados calzones confeccionados por la abuela con resorte de la talabartería, ultrarresistente y que para colmo en esta idílica ocasión, llevaba sobre mi trasero la marca de una harinera que decía a grandes letras: “Somos harina de otro costal” y que quedaba justo sobre mis nalgas.

Mentiría si dijera que no estaba inquieto y, bueno, pasadas dos o tres horas el sueño me venció, mas de

pronto percibí movimientos en la sala que me hicieron despertar. Era ella de pie, deambulando de un lado a otro, sin objetivo alguno, se acercaba a la ventana y regresaba a mi lado y nuevamente se paraba y se dirigía a la puerta de la sala, pero sin la intención de abrir, de nuevo giraba; en uno de sus giros vi que tenía los ojos abiertos y fijos, de pronto me asusté, pero pasado un instante me di cuenta de que dormía.

—¡Oh, Dios de mi vida, es sonámbula!— dije —Y ahora, ¿qué hago?— hice lo que dice el prontuario de los políticos mexicanos en casos de crisis “no hagas nada, quédate quietecito”, y eso hice. Caballerosamente le di la espalda y ella, como si percibiera mis movimientos, se acostó a mi lado; acercó su cálido cuerpo al mío, sentía sobre mi nuca su respiración jadeante y su aliento acanelado, su cuerpo irradiaba una frescura de jazmín intenso. Pero eso no era todo, me abrazó con fuerza al grado de sentir la turgencia de sus senos y la firmeza de sus caderas frotándose intensamente sobre mi espalda y sobre mis nalgas, si bien era notorio que sus movimientos eran torpes y erráticos, estaban bastantes bien dirigidos: sus manos subían y bajaban torpemente desde mi cabeza hasta mis muslos, de un momento a otro me abrazó por completo y empezó a pasar sus manos de forma intensa sobre la parte anterior de mi cuerpo, que para ese entonces era una vela ardiente de flama gruesa, parpadeante y caliente. Sus movimientos erráticos continuaban incesantes, murmuraba entre dientes palabras soeces, creo, porque lo hacía en inglés; ella por su parte continuaba jadeando intensamente y acariciando a ratos sus partes y las mías, en especial mi pene, que para ese entonces no era una vela sino un verdadero cirio, tieso como la roca y cuyas pulsaciones me retumbaban en las sienes y en las orejas que, al igual que mi pene, amenazaban con estallar. Permanecí así quietecito y dándole la espalda mientras sentía el clásico escalofrío premonitorio de la eyaculación inminente, ella intensificó su frotación manual sobre su cándido cuerpo y sin lugar a dudas ambos inundamos la sala con una exhalación repleta de satisfacción, cuyo aroma peculiar con los años entendí que se llamaba orgasmo. Acabamos extenuados y sudorosos. En medio de esta vorágine sexual estaba por completo desconcertado o, más bien, inquietantemente asustado, la humedad de mis calzones por mi semen me hacía sentir bastante incómodo, pero en el fondo de mi ser profundamente complacido de aquello a lo que aun años después no sabía cómo llamarle. Casi sin moverme atiné a voltear y mirar a Karla, quien dormía plácida y relajadamente y así siguió hasta la mañana.

Ambos despertamos casi al mismo tiempo: esperaba que me dijera algo, por mi parte no cabía en mi propia vergüenza y por su parte, ella como si nada.

—Hola, ¿qué tal dormiste?— me preguntó con tono tierno.

Yo con notable desconcierto y más tartamudo que de costumbre, sólo atiné a decir: “bien gracias”, pero en mi interior dije: “de maravilla”.

—¿Te quedas a desayunar?— me dijo con voz sublime —no gracias, tengo que llegar temprano a casa— me vestí a toda prisa, me calcé los zapatos de hoyo suelero y salí de la casa más que apresuradamente, me sentía peor que la “urraca ladrona de Rossini”, si es que alguna vez esa urraca se sintió mal.

Durante los años que siguieron a este suceso, nadie conoció el desenlace de mi trabajo en equipo de aquel inolvidable fin de semana y en específico de lo sucedido aquella fresca noche.

Años después, en mi fase de formación médica, una tarde placentera entró a nuestro salón de clases el querido maestro de Psiquiatría con su clásica parsimonia, su infaltable corbata de pajarita, su pulcro y bien planchado traje de tres piezas en color príncipe de Gales, con su leontina de oro que consultaba siempre al entrar al salón, para mostrarnos su puntual hora de llegada y su puntual finalización de la entrañable clase. Esa tarde, dio inicio a la misma diciendo:

—Hoy revisaremos y aprenderemos a entender a los sonámbulos y algunas otras conductas sexuales que suelen ocurrir durante el sueño, las llamadas “parasomnias”, afirmó enfático, al tiempo que echaba una mirada al resto del grupo.

De facto vino a mi mente aquella noche entrañable, aquella noche de sudores y jadeos intensos, de movimientos erráticos y eróticos, acompañada de aromas deliciosos como la canela y el jazmín y que a la fecha, en medio de mi indiscutible vejez, aún recuerdo con muy especial cariño.

Te preguntarás por qué de ese cariño, ¿verdad? Pues para ser honesto y sincero, viví y sentí en carne propia aquella explosividad erótica y años más tarde regresé a ese lugar y me casé con la bella Karla Grip Melo, y después de 50 años aún comparto su vida, su cama y sus entrañables locuras nocturnas.

SUEÑO Y PARASOMNIAS

El sueño es un estado fisiológico vital caracterizado por una disminución reversible del estado de alerta y reactividad a los estímulos externos, con una postura estereotipada acompañada de disminución del tono

muscular y de los movimientos en general, que se presenta con un ritmo circadiano.¹

El sueño tiene diferentes funciones, entre las que se encuentran:²

1. Restablecimiento y conservación de la energía.
2. Regulación metabólica y endocrina.
3. Regulación del sistema inmunológico.
4. Consolidación de la memoria.

En la actualidad, el sueño se clasifica en estadios que se dividen en aquéllos que se presentan durante el sueño con ausencia de movimientos oculares rápidos (No MOR) y el sueño con movimientos oculares rápidos (MOR).³

El sueño no MOR se divide en:

Estadio I. Comprende del 5 al 10% del periodo de sueño y la persona puede detectar, e incluso responder, a estímulos externos. En el electroencefalograma (EEG) se observa un patrón de bajo voltaje generalizado con varias frecuencias mezcladas en la actividad de fondo.

Estadio II. Comprende del 25 a 30% del tiempo total de sueño, existe una disminución en la percepción de los estímulos externos y en el electroencefalograma se aprecian husos del sueño y complejos K.

Estadio III. Comprende del 35 al 45% del tiempo total de sueño y predomina en el primer tercio del ciclo de sueño. El electroencefalograma se caracteriza por un incremento de actividad lenta en frecuencia theta y delta, de gran amplitud. Las personas son despertadas con dificultad y se considera como la parte del sueño con mayor profundidad.

El sueño MOR comprende el 25% del sueño, el electroencefalograma se caracteriza por una desincronización de la actividad de sueño, siendo muy parecido al de un paciente en vigilia, pero sin actividad alfa, se presenta un aumento significativo de los movimientos oculares y se asocia con una gran disminución del tono muscular.

Es importante aclarar que los estadios del sueño se presentan en forma cíclica durante el periodo total del sueño, su duración se modifica con la edad y los valores antes mencionados son los correspondientes a un adulto joven.

Existen diversas alteraciones del sueño, entre las que se encuentran las parasomnias.

Las parasomnias son eventos físicos o experiencias no deseadas que se presentan al inicio, durante, o al despertar del sueño y que incluyen un amplio espectro de alteraciones del comportamiento. En la actualidad

se acepta que existe un estado de disociación entre el sueño y la vigilia como la clave fundamental en la aparición de las parasomnias. Esto significa que la combinación entre los estados de vigilia, sueño con ausencia de movimientos oculares rápidos (NMOR) y el sueño de movimientos oculares rápidos (sueño MOR) resulta en un estado inestable y poco usual, que potencialmente puede manifestarse como una parasomnia.⁴

Las parasomnias se clasifican en parasomnias del sueño no MOR, del sueño MOR, otras parasomnias y variantes normales⁵ (*Cuadro I*).

Como se describe en el cuento, las alteraciones presentes durante el sueño corresponden a parasomnias del sueño no MOR y éstas por sus características pueden ser diagnosticadas como sonambulismo y sexsomnia.

La sexsomnia es un tipo de parasomnia cuya descripción data de varios años, en la que la actividad motora no voluntaria se caracteriza por un comportamiento sexual inapropiado.⁶ Su prevalencia es desconocida debido a que es rara y probablemente no se diagnostica. Hasta octubre de 2012 se habían reportado menos de 50 casos. En una serie de estos casos se describen dos episodios consistentes en masturbación, sin que se busque la participación de otra persona y tres casos donde sí hubo el intento de tener relaciones sexuales con el compañero(a) de cama con comportamiento y vocalizaciones inapropiadas. Todos los pacientes fueron amnésicos para estos eventos. La historia médica reveló que un paciente tenía antecedentes de sonambulismo, dos de despertares confusos y uno de somniloquios. Se presenta durante el sueño de ondas lentas y se piensa que es una variante de los despertares confusos y puede coexistir con sonambulismo;⁵ tiene amplias implicaciones de tipo social, médico y legal y se considera que puede ser muy común con una prevalencia anual de 2.7%.⁷

La sexsomnia predomina en hombres con una relación de tres a uno, afecta a adultos jóvenes, no hay historia de enfermedades neurológicas o de alteraciones psiquiátricas y no se asocia a sueños. El tratamiento con clonacepam es de utilidad.⁸

El sonambulismo es un estado relativamente amnésico, durante el cual las personas son capaces de caminar, manipular objetos e incluso operar vehículos de motor y pueden experimentar una profunda anestesia.⁹ Los episodios pueden ser diarios en un 22% de los pacientes y 44% al menos tienen un episodio por semana.⁵ La prevalencia en la infancia es del 22% y en la edad adulta 2%.^{9,10} Existe una historia familiar de sonambulismo en

Cuadro I. Clasificación de parasomnias.

No MOR	MOR	Otras	Síntoma aislado o variante normal
Estado confusional del despertar	Alteraciones del comportamiento durante el sueño MOR	Síndrome de la cabeza que explota	Somniliquios
Sonambulismo	Parálisis del sueño recurrente (sin otros síntomas)	Alucinaciones relacionadas al sueño	
Terrores nocturnos	Pesadillas	Enuresis	
Alteraciones de la alimentación relacionadas al sueño		Parasomnias debidas a condiciones médicas	
		Parasomnias debidas a medicación o uso de sustancias	
		Parasomnias no especificadas	

el 57% de los pacientes y la prevalencia entre niños con antecedentes familiares de sonambulismo aumenta a 47%, lo que sugiere un patrón genético de herencia.¹¹

El tratamiento de primera línea para las parasomnias del sueño no MOR es la higiene del sueño. La privación de sueño es un disparador común en estas parasomnias. Existe además una comorbilidad con otros trastornos del sueño tales como la apnea obstructiva del sueño y el síndrome de piernas inquietas, los cuales se deben tratar, ya que su control mejorará la frecuencia de las parasomnias.

El clonacepam es el medicamento de elección cuando las medidas no farmacológicas no han funcionado. El 72% de los pacientes tratados con clonacepam tiene control adecuado de sus síntomas. El zolpidem, el zolpidem y la melatonina constituyen alternativas que pueden ser usadas.¹²

BIBLIOGRAFÍA

1. Siegel JM. Do all animals sleep? *Trends Neurosci.* 2008; 31: 208-213.
2. Vassalli A, Dijk DJ. Sleep functions: current questions and new approaches. *Eur J Neurosci.* 2009; 29: 1830-1841.
3. Berry RB, Brooks R, Gamaldo CE, Harding SM, Marcus CL, Vaughn BV. The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events: Rules, Terminology and Technical Specifications, Version 2.0. American Academy of Sleep Medicine, Darien, IL, 2012.
4. Peter-Derex L, Magnin M, Bastuji H. Heterogeneity of arousals in human sleep: a stereo-electroencephalographic study. *Neuroimage.* 2015; 123: 229-244.
5. International Classification of Sleep Disorders. 3rd ed. Darien: American Academy of Sleep Medicine; 2014. The newest classification of sleep disorders from the American Academy of Sleep Medicine advances the current classification of parasomnias under the State Dissociation paradigm.
6. Schenck CH, Arnulf I, Mahowald MW. Sleep and sex: what can go wrong? A review of the literature on sleep related disorders and abnormal sexual behavior and experiences. *Sleep.* 2007; 30: 683-702.
7. Bjorvatn B, Gronli J, Pallesen S. Prevalence of different parasomnias in the general population. *Sleep Med.* 2010; 11 (10): 1031-1034.
8. Ariño H, Iranzu A, Galg C, Santamaria J. Sexsomnia, una forma de parasomnia con conductas sexuales durante el sueño. *Neurología.* 2014; 29: 146-152.
9. Lopez R, Jausent I, Dauvilliers Y. Pain in sleepwalking: a clinical enigma. *Sleep.* 2015; 38 (11): 1693-1698.
10. Lopez R, Jausent I, Scholz S, Bayard S, Montplaisir J, Dauvilliers Y. Functional impairment in adult sleepwalkers: a case-control study. *Sleep.* 2013; 36 (3): 345-351.
11. Petit D, Pennestri MH, Paquet J, Desautels A, Zadra A, Vitaro F et al. Childhood sleepwalking and sleep terrors: a longitudinal study of prevalence and familial aggregation. *JAMA Pediatr.* 2015; 169 (7): 653-658.
12. Drakatos P, Marples L, Muza R, Higgins S, Gildeh N, Macavei R et al. NREM parasomnias: a treatment approach based upon a retrospective case series of 512 patients. *Sleep Medicine.* 2019; 53: 181-188. doi: 10.1016/j.sleep.2018.03.021.

Correspondencia:

Dr. Jesús Carrillo Ibarra

Calle Ramos Arizpe Núm. 567,

25000 Zona centro, Saltillo, Coahuila

E-mail: jesus.carrilloibarra@yahoo.com.mx