

# LAS FANTASÍAS SEXUALES

Pueden ayudarnos a alcanzar más placer en nuestras relaciones, sirven para entretenernos de una forma sana y ejercitan nuestra mente. Aprende a disfrutar con ellas.

**S**omos cuerpo y mente, y cualquier división que se haga al respecto es arbitraria y parcial. Este error de separar ambas partes se ha mantenido durante muchos siglos y todavía hoy está presente en nuestras vidas.

En la sexualidad, el placer que puede brindar el cuerpo si tenemos una buena disposición mental nos permitirá llegar al éxtasis. Esta interacción entre mente y cuerpo hace que almacenemos altos grados de placer.

## LA IMAGINACIÓN, TU ALIADA

Fantasear es crear algo en la mente que nos permite divertirnos. El niño, a diferencia del adulto, utiliza mucho este recurso. Lo usa para distanciarse de la realidad y jugar en un mundo inventado y creado por él mismo. También le sirve para ensayar nuevas conductas. Los adultos pronto dejamos de fantasear y nos perdemos una de las maneras más sanas de entretenimiento. Nos tomamos las relaciones sexuales demasiado en serio y caemos en la monotonía y el aburrimiento. Mientras dejamos volar la imaginación nos damos cuenta de lo que más nos excita, cómo y qué nos gustaría experimentar.

## FANTASEAR NO ES SOÑAR

Las fantasías son deliberadas e intencionadas, mientras que los sueños son incontrolables. Éstas no demuestran un tipo de personalidad o un deseo reprimido, ni tampoco tienen que ver necesariamente con nuestros valores.

La diferencia entre las fantasías y el deseo acostumbra a ser difícil de matizar. Las primeras suelen conducir al deseo sexual, y éste, a su vez, se puede alimentar a través de las fantasías.

Es preciso remarcar que imaginar no tiene porqué significar querer hacer realidad lo que pensamos. Es una de las confusiones más típicas y que causa malestar, duda e incompreensión. Contrariamente a lo que se piensa, muchas veces, cuando la fantasía se hace realidad pierde su esplendor. Las expectativas no suelen verse realizadas, acabamos por frustrarnos y preferiríamos habernos quedado con la ilusión.

Las fantasías no siempre provocan reacciones positivas sino que a veces también son negativas. La vivencia no puede parecer lúdica, pero si la percibimos como atemorizante o vergonzosa llegamos a sentirnos culpables. Por tanto, disfrutar o no de una fantasía de ▶

## ¿Qué son... LAS FANTASÍAS SEXUALES?

■ Son pensamientos e imágenes de temática muy diversa, que pueden darse en cualquier situación y durante cualquier actividad. Producen excitación sexual e incluso llegan a desencadenar el orgasmo. Se generan a partir de experiencias propias o de invenciones.

## ¿QUÉ CONTENIDOS SON LOS MÁS FRECUENTES?

La fantasía es individual y lo que gusta a uno no tiene por qué agradar a otro. Además, la temática de las fantasías suele ser cambiante a lo largo del tiempo. No siempre nos excita lo mismo.

Las fantasías preferentes suelen ser de algún tema conocido, ya sea porque la hemos vivido en experiencias anteriores, la hemos visto en una película o bien la hemos leído en un libro. Las preferidas son las siguientes:

### **EXPERIMENTAR**

Poner a prueba la creatividad e imaginar cosas diferentes a la realidad, para vencer la monotonía y la rutina.

### **DOMINAR Y SER DOMINADO**

Dominar en el sentido de que nos imaginamos ser muy habilidosos haciendo el amor y extasiamos al otro o bien ser dominados por alguien con mucha experiencia y maestría.

### **IMAGINAR TENER SEXO CON OTROS**

Excitarnos con parejas anteriores, con alguien cercano (vecino, amigo, compañero), algún famoso o un ser inventado.

### **SEXO EN GRUPO**

Imaginarlo haciendo el amor con varias personas a la vez, en trío o en orgías. El sexo puede ser homosexual, heterosexual o mixto.

### **OBSERVAR A OTROS**

Fantasear con la pareja u otra persona masturbándose o bien haciendo el amor con terceras personas. Podemos decidir participar activamente o quedarnos mirando.

### **FORZAR**

Imaginarlos forzando a alguien a practicar sexo en contra de su voluntad, o bien vernos forzados, suele excitar a muchas personas. La fantasía de la violación es muy frecuente en mujeres y nada tiene que ver con la realidad. Una puede fantasear con ello, pero no necesariamente querer que ocurra. Lo que sugiere esta ensoñación es el papel pasivo que se otorga la mujer, la ausencia de responsabilidad del acto y el placer. Además se fantasea con la idea de que el agresor sabe bien cómo excitar y dar placer.

### **ENCUENTROS ROMÁNTICOS**

Pensar en citas idílicas y románticas con alguien desconocido y en un lugar insólito. En esta fantasía cuentan mucho los detalles, las miradas, caricias e insinuaciones.

### **ACTOS SADMASOQUISTAS**

Situaciones sexuales en que el placer y el dolor se hallan sometidos al papel activo o pasivo del personaje. Por ejemplo, imaginarse atado mientras le azotan o al revés.

GETTY



► penderá mucho de nuestra visión de la misma y de qué creencias tengamos respecto a la sexualidad.

### FANTASÍAS OBSESIVAS

Son aquellas que dejan de ser un elemento recreativo y divertido, para convertirse en obsesiones y en un foco de malestar. Se trata de pensamientos e imágenes repetitivas y persistentes que invaden totalmente la mente, y crean tanta ansiedad y culpa en las personas que las padecen que para deshacerse de ellas llegan a realizar acciones contraproducentes. Estos actos son desviaciones sexuales como las violaciones, el abuso a menores, el exhibicionismo, el voyeurismo, el fetichismo o el sadomasoquismo. Las personas que las padecen tienen graves desórdenes de personalidad que requieren tratamiento.

### COMPARTIRLAS, O NO

Unos piensan que las fantasías deben contarse a la pareja para mejorar la comunicación y comprensión y creen que no hacerlo es un signo de inmadurez y de inhibición sexual. Otros, en cambio, opinan que es preferible no decirlo para evitar malas interpretaciones y para mantener la privacidad de cada uno.

Ambas posturas tienen parte de razón. Es cierto que el hecho de compartirlo puede mejorar la comunicación y comprensión de la pareja y unirla. Pero si el compañero/a no es muy abierto y receptivo puede llevar a malas interpretaciones, a sentimientos de desvalorización, celos, dudas, ansiedad y culpa. A la hora de tomar la decisión de explicarlo se tiene que ser cauto, pensarlo bien, y empezar poco a poco para ver el

## CÓMO DESARROLLAR NUESTRA HABILIDAD PARA FANTASEAR

HAY PERSONAS QUE TIENEN MÁS FACILIDAD PARA IMAGINAR QUE OTRAS. PERO ESTA CAPACIDAD SE PUEDE APRENDER, TAL COMO TE MOSTRAMOS.

- La masturbación suele ser un buen laboratorio para conocernos y experimentar. Mediante ella podemos aprender cuáles son las fantasías que más nos excitan.
- Ver o recordar escenas de películas y añadir elementos o leer literatura erótica y dejar volar la imaginación es un buen sistema. Hay que ser un buen detective e ir explorando para descubrir qué es lo que nos excita más.
- Anotarlo en un papel o libreta es una forma de tenerlo presente.
- No es necesario que sea muy elaborada, basta con una sucesión de imágenes breves y concretas, como una mirada, una caricia o un rostro.
- Puede ser explícitamente sexual o sólo erótica: imaginar, por ejemplo, un juego de miradas, insinuaciones e intenciones, suele resultar muy excitante.

### Sugerencias para crear una fantasía:

- Los pequeños detalles que incluyas en la historia imaginada suelen ser importantes, ya que la hacen más vívida y real.

grado de comprensión y receptividad de la pareja. Si se detecta que dará resultados positivos mejor abstenerse.

### CUÁLES SON SUS FUNCIONES

- Incitar o potenciar la excitación. Ayudan a romper la monotonía.
- Disfrutar del sexo sin riesgo. Quedarse en la fantasía es una buena manera de disfrutar de experiencias que serían peligrosas en la vida real.
- Aliviar de la ansiedad y la culpa. Las fantasías nos distraen. Los humanos somos limitados y sólo podemos pensar en una cosa a la vez.
- Ensayar habilidades. Nos permite adelantar situaciones sexuales futuras y ver cómo nos desenvolveríamos.

FRANCESC SORRIBES ES PSICÓLOGO ESPECIALISTA EN SEXOLOGÍA

## ¿CUÁNDO Y DÓNDE LAS TENEMOS?

PODEMOS DISFRUTARLAS EN CUALQUIER LUGAR SIN QUE NADIE SE DÉ CUENTA.

Hay diferentes motivos por los que nuestra mente se sumerge en una ensoñación. La mayoría de las veces sucede por las siguientes razones:

- Para pasar el rato cuando no tenemos nada más que hacer. Es una buena manera de pasarlo bien sin gastarnos un euro.
- Cuando estamos ante una situación tediosa permite distraernos. Por ejemplo, mientras esperamos en la parada del autobús, hacemos cola en el súper o estamos en medio de un atasco.
- También podemos echar mano de la fantasía para subir el tono de una situación amorosa. Suele ser un elemento lúdico y divertido que permite que la experiencia sea única y original.
- Otras veces, la fantasía surge espontáneamente, en el lugar menos esperado. Puede que nos sorprendamos viéndonos inmersos en un encuentro sexual, por ejemplo, durante una reunión de trabajo o una comida familiar.

## ¿QUÉ PREFIEREN ELLAS... Y ELLOS?

### LAS MUJERES

Suelen adoptar un papel más pasivo

Fantasean más con amores idílicos con desconocidos

Son más argumentales, imaginativas y emotivas

### LOS HOMBRES

Prefieren un rol más activo en todas sus fantasías

Imaginan el sexo en grupo

Son más visuales y van directos a la acción