

## FANTASÍAS SEXUALES

Es frecuente oír que la actividad sexual de las parejas que conviven se convierte en "sexo rutinario". En cambio, cuando esto se comenta, todos miramos hacia el que está al lado, pues estamos seguros de que nosotros no caemos en estos errores. Hay personas que piensan que con estar a la última sobre el tratado de "Los puntos erógenos de tu pareja", o conocer el "Manual de posturas para hacer el amor", nunca vivirán este problema. Pero no es cierto.

Es verdad que con el tiempo lo que ayer era novedad hoy ya no lo es, pero se conoce mejor el cuerpo del otro que antes y con ello podemos convertirnos en mejores amantes. El problema es que las parejas olvidan el cortejo diario, el beso fugaz y la caricia sin ningún propósito, y si a esto le sumamos la rutina del trabajo, la casa, la presencia de los hijos y otros familiares, no hay romanticismo ni pasión sexual que resista tanta presión. Las parejas necesitan intimidad, hasta para discutir y reconciliarse.

Es ahí donde las fantasías sexuales pueden ser una manera de recuperar el erotismo. Nos acompañan desde la infancia y durante el resto de nuestras vidas, con variedad de funciones y capaces de despertar una amplia gama de reacciones. Así, algunas son placenteras o excitantes, mientras otras pueden llegar a ser desconcertantes y hasta incómodas. En la adolescencia compensan los deseos no satisfechos, y ya en la adultez, muchas veces son usadas para inducir o aumentar la excitación sexual.

Las fantasías sexuales proporcionan seguridad, porque son privadas y ficticias. Nadie sabrá de ellas a no ser que las comuniquemos y podemos dar rienda suelta a la imaginación, libres de responsabilidades.

Estas excursiones por la mente ayudan a encontrar una excitación, aventura, autoconfianza y placer a nuestro modo. Con frecuencia se recrean personas con las que hemos estado o pudimos estar en el pasado, o podemos tener en mente a la persona que ahora amamos. Pero no es extraño eso de tener fantasías sexuales, y todos podemos llegar a imaginarlas. Si no, cuando alguien pregunta cuál es tu tipo ideal de pareja, ¿cómo es que tenemos tanta facilidad para describir esto? Pues lo mismo ocurre si pedimos una descripción de una fantástica noche de amor y sexo.

### **¿Pueden las fantasías sexuales ser perjudiciales?**

Es cierto que hay un grupo de fantasías que chocan en mayor o menor medida con la escala personal de valores, pudiendo provocar ansiedad o irritabilidad. Son frecuentes por ejemplo las fantasías de violación, forcejeo o incesto, y en la mayoría de los casos producen malestar. Sin embargo, esto se puede evitar cambiando la forma de pensar.

Con la mente podemos crear todo tipo de historias por muy escabrosas o prohibidas que nos parezcan, y siempre que no se materialicen (si no salen de nuestra imaginación) no podemos hacer daño a nadie. No es lo mismo imaginarlo que desear hacerlo.

Fantasear con algo simplemente es imaginarlo, lo cual no conlleva necesariamente el deseo de llevarlo a cabo. De hecho, en la mayoría de los casos ocurre que, al hacer real la fantasía, pierde gran parte de su poder y atractivo erótico.

Existen tantos tipos de fantasías como personas hay en el mundo. Y todas las fantasías sexuales, por extrañas que parezcan, entran dentro de lo "normal" siempre y cuando la vida afectiva de la persona no se ve condicionada.

Las fantasías sexuales completan nuestra idea del amor, nos entretienen, nos hacen concentrarnos en los detalles y sensaciones placenteras, sin censuras, y aumenta la excitación erótica. Nos enseñan cómo es nuestra personalidad sexual y las cosas que nos gustan y excitan, con la ventaja de que al conocerlas nos permite compartirlo con nuestra pareja. Así, las relaciones siempre tendrán la llama encendida.

Aunque, a veces, hay que tener cuidado al exteriorizarlas a la pareja, pues puede que no le agrade demasiado oírlas. En estos casos es mejor no forzar a compartir algo tan íntimo.

Ana Yáñez.  
Psicóloga y Sexóloga.