

Fantasías sexuales

Hoy quiero escribir sobre otro de los amplificadores de la respuesta sexual. Es un amplificador muy potente que solemos rechazar porque nuestra educación reproductora nos enseñó que no eran buenas, se les dio la connotación de pecaminosas y nos producían vergüenza por lo que no solemos hablar de ellas. Claro, las fantasías no conducen a la reproducción por tanto desde este modelo sexual son tabú.



Son imágenes, películas o sonidos de nuestra mente que tienen la ventaja de excitarnos, nos provocan sensaciones que anticipan la respuesta sexual. Pueden ser elaboradas a partir de lecturas, películas o recuerdos..., una vez puestas en nuestra mente nos provocan emociones muy positivas que incrementan el deseo sexual. No solo pueden ser sexuales, sino que también tienen que ver con el deseo y la excitación que hemos sentido en ocasiones pasadas.

Un mito muy extendido es que como el hombre es más activo sexualmente tiene más fantasías... La verdad es que no es ni más activo ni tampoco tiene más fantasías, lo que si varía según el sexo es la forma y el contenido de estas. Este mito se debe a que los hombres hablan de ellas, mientras las mujeres, hasta ahora, lo mantenían oculto. Es desde que el modelo reproductivo no es el dominante, y la mujer es activa en la obtención de su placer, que comienza a reconocerlas y a hablar de ellas.

Las fantasías sexuales nos acompañan a lo largo de nuestra vida al igual que la sexualidad. Son producto de nuestra imaginación por lo que no son muy elaboradas ni, generalmente, fieles a la realidad.

Para Freud son representaciones de nuestra mente que no están destinadas a ejecutarse. Pueden aparecer conscientemente o de forma inconsciente y estas últimas, una vez que nos funcionan, las podemos poner en nuestra mente de forma consciente.

Una característica de ellas es que no necesariamente representan la realidad, así que no

tenemos que rechazarlas si en nuestras fantasías la orientación sexual no coincide con la nuestra. Tampoco si en nuestras fantasías aparece el sado o masoquismo, o actos o personajes con los que nuestras creencias y la legalidad no permiten mantener este tipo relaciones. Son imágenes que “nos ponen” pero que no necesariamente representan nuestro deseo. El deseo es objetivo pero la fantasía no.

Las fantasías sexuales más comunes entre las mujeres contienen, generalmente, alguno o varios de estos elementos:

- Aquellas cosas que te gustaría hacer con tu pareja y no haces.
- Poner en tu mente alguien de tu pasado o alguien que acabas de conocer.
- Mantener relaciones sexuales con otra mujer. Recuerdo que esto no significa lesbianismo.
- Ser la protagonista de lecturas o películas que muestran actos que no prácticas.
- Que te hagan sexo oral, alcanzando el gran orgasmo.
- Ser la protagonista de una película de amor romántico.
- Practicar sexo duro.
- Que un desconocido te aborde y mantenga relaciones sexuales muy placenteras contigo.
- Hacer un trío

Y muchísimas más. Vuestra imaginación es la que os mostrará el camino. Lo importante no reprimirlas y utilizarlas para aumentar nuestra excitación. Cualquier fantasía puede funcionar como amplificador y hacer mucho más placentera nuestra sexualidad pero, como todo lo bueno, tiene condiciones. La primera condición: no llevar a la práctica la fantasía porque nunca será igual que en la imaginación y puede convertirse en un fantasma que nos corroa, además de perder su valor como amplificador, y nos produzca todo lo contrario. La segunda es que nunca se comparte con nuestra pareja ya que, como suele no ser protagonista o serlo solo de parte, puede sentir incomodidad o intentar compararse y como es algo de la ficción no puede hacerse la comparación con lo que su mente lo computará como pérdida y hará bajar su autoestima.



REFERENCIA CURRICULAR

Ofelia López Belay es licenciada en Psicología, con dos especialidades: Clínica e Industrial. Además, es terapeuta sexual y máster en sexualidad por la Fundación Sexpol. Durante su carrera profesional ha impartido cursos y seminarios sobre sexualidad, en particular sobre sexualidad para adolescentes, personas adultas y mayores. Atiende y asesora en consulta a

personas con problemas sexuales y/o de pareja, tanto de manera presencial como por vía telefónica e internet. Igualmente, trabaja en la Escuela Municipal de Salud de Móstoles, donde, además de abordar problemas relacionados con la sexualidad, imparte cursos sobre memoria, sueño, salud psicosocial de la mujer, control del estrés, habilidades sociales, drogas, comunicación y deshabituación tabáquica.

Secciones: **Con placer**, **Sexualidad**