

¿Qué es una fantasía sexual?

Ruth Arias Esquer

La fantasía sexual son todos los pensamientos sexuales y/o imágenes que influyen en nuestras emociones, sensaciones o estado psicológico. Pueden ser pensamientos fugaces o historias que parecen películas, imágenes sexuales y también experiencias sensoriales sin trama narrativa. Es posible que traspasen los límites del sentido común y que nadie imagine que pensamientos o imágenes son capaces de encender la pasión de cada persona.

La psicoterapia en general ha prestado poca atención al trabajo con las fantasías sexuales. Sin embargo son de gran valor terapéutico: son muy parecidas a los sueños; nos hablan con un lenguaje simbólico que puede ofrecer información encriptada acerca de nosotros mismos.

Las fantasías pueden cumplir diferentes funciones: a través de ella se pueden desempeñar roles que la persona no se permite tener en la vida real y también sirve para vivir, sin culpa, experiencias diferentes.

Existe una conexión significativa entre nuestras fantasías y las experiencias de nuestras vidas, por lo que resulta siempre un material valioso para el autoconocimiento. Podemos crear fantasías infinitamente variadas y fortalecernos con ellas pero también podríamos padecer de aquellas que no deseamos y dificultan nuestra vida sexual.

A lo largo de la historia se ha pasado de pensar que sólo las mujeres insatisfechas fantasean a creer que cualquier fantasía que llevase al orgasmo es deseable y buena. Sin embargo no siempre es así. Las fantasías pueden ser fuente de placer y también de dolor: la persona puede no querer tenerlas y no saber porqué le excitan aquellas escenas (que conscientemente no desea), y aún así recurrir a ellas para llegar al orgasmo. Es, sobre todo en estos casos, en los que las fantasías pueden ser objeto en sí mismo de la psicoterapia.

También puede ser un tema de trabajo terapéutico para muchas mujeres que no han contado sus fantasías ni a su amante ni a sus más allegadas confidentes y para las cuales resulta liberador y enriquecedor hablar sobre ellas con otras mujeres.

Estamos lejos todavía de vivir la sexualidad sin vergüenza o culpa. Para muchas sigue siendo un tabú confesar que, siendo heterosexuales, se excitan pensando en otras mujeres, o que imaginan que son castigadas, o se sienten infieles cuando fantasean con otro hombre estando con su pareja. Es natural que se pregunten si es normal o por qué tienen que pensar en eso y qué significado tiene que lo hagan.

Cuando en alguno de los talleres sobre sexualidad hemos hablado y trabajado sobre las fantasías sexuales y se ha creado un clima íntimo, liberador, creativo y muy femenino, hemos entendido mejor la importancia de trabajar este tema. En Gestalt Mediterráneo queremos ofrecer varios espacios en los que trabajar durante el mes de febrero: Una charla en la que hablaremos, entre mujeres, de los diferentes temas y funciones de las fantasías, un taller de tres horas para conocer con mayor profundidad los mensajes de las fantasías femeninas y un laboratorio intensivo de fin de semana sobre sexualidad en pareja.

Ruth Arias Esquer
Psicóloga, Sexóloga
Psicoterapeuta Gestalt