

FANTASÍAS SEXUALES

- 1. Son personalizadas.** Se ajustan al 100% a los estímulos que resultan eróticos para cada persona, pues son de elaboración propia.
- 2. Tenemos el control absoluto** sobre todo lo que ocurre, pues solo está en nuestra imaginación. En ocasiones pueden aparecer pensamientos intrusivos, pero es normal.
- 3. Libertad completa.** No existen reglas, normas, vergüenza, culpa. Las fantasías solo tienen un fin: el placer. Nuestras fantasías no tienen por qué ser congruentes con normas sociales, éticas ni con los propios valores o creencias. Por ejemplo, una persona puede fantasear con que la fuerzan a tener relaciones porque en su fantasía no aparece el malestar que le supondría en realidad, aunque sus valores vayan en contra de las relaciones sexuales forzadas. En la fantasía solo se siente placer, como si fuese un juego.
- 4. No hay necesidad de que sigan un orden o que tengan sentido.** No son una película. Puedes pasar de un estímulo a otro, de una fase de la respuesta sexual a otra cualquiera, mezclar sensaciones que incluso no puedan darse a la vez en realidad...
- 5. No son reales.** No es necesario que todo aquello que fantaseamos queramos llevarlo a la práctica. Por ejemplo, una mujer heterosexual puede fantasear con tener relaciones con otra mujer y masturbarse pensando en ello, pero no querer llevarlo a cabo.
- 6. Fantasear con otra persona que no sea tu pareja no es una infidelidad,** por lo que no se debe sentir culpabilidad por ello. La atracción por otras personas es completamente normal, aunque estés en una relación monógama.

7. **Potencian nuestra sexualidad.** Las fantasías aumentan el deseo sexual y el deseo llama a más deseo. Además, fantaseando podemos impulsar nuestra curiosidad y abrirnos a experimentar nuevas prácticas sexuales y conocernos mejor a nivel sexual.
8. **Sólo están en tu mente.** Tú decides si las compartes o no. Tus fantasías te pertenecen, puedes compartirlas con quien quieras, por ejemplo, puedes utilizarlas como estímulo erótico al contárselas a tu pareja, como también puedes reservarlas para ti durante toda la vida.