

Fantasías sexuales femeninas

Las diez fantasías sexuales femeninas más frecuentes.

22 de octubre de 2009

No existen dos personas que tengan exactamente la misma fantasía, pero hay en ellas un denominador común: el deseo de escapar de lo socialmente aceptable y de las condiciones actuales que la realidad nos impone. Las fantasías permiten aislarnos de las exigencias y el estrés de la vida cotidiana. La mayoría de las veces giran en torno a situaciones que nunca desearíamos que ocurrieran en la vida real. De hecho, tal vez si sucedieran nos aterrorizarían.



Otras fantasías ofrecen la posibilidad de llevarlas a la práctica. Tanto unas como otras presentan muchas ventajas: son gratuitas, confeccionadas a nuestra medida, podemos prenderlas y apagarlas cuando querramos, son discretas, y aportan variedad a nuestra vida sexual sin las complicaciones de las aventuras reales. Todos los sexólogos incentivan la producción de fantasías para alimentar la vida sexual, estando solo o en pareja. Las investigaciones apuntan en un mismo sentido: las personas que fantasean durante el acto sexual declaran llevar una vida sexual más satisfactoria que aquellas que no lo hacen.

Las mujeres que se preparan para un encuentro sexual fantaseando se excitan más fácilmente y disfrutan más del sexo. Casi todas las mujeres fantasean mientras se masturban, y muchas también durante el acto sexual, especialmente si el orgasmo se les resiste. Aquí detallo un resumen de los temas más frecuentes en las fantasías sexuales femeninas, y algunos consejos sobre cómo utilizarlas para mejorar la vida sexual.

1. **Fantasías sobre nuestra pareja actual.** Aunque suene extraño, la fantasía principal tanto de hombres como mujeres implica algo que han hecho o les gustaría hacer con su pareja. ¿Por qué? Porque es el estímulo erótico que vemos con más frecuencia, es alcanzable y nos brinda la posibilidad de llevar a la realidad la escena imaginada.
2. **Sexo con un hombre que no es tu pareja.** Generalmente es un ex. Consejo: no permitas que te invada la culpa por esto. Es completamente normal. Quizás tu anterior pareja te excitaba más sexualmente, pero elegiste a la actual por otras características de personalidad. El hecho de tener pareja no implica que todos los hombres atractivos del planeta desaparecen, por lo que nuestra imaginación nos permite variar sin entrar en la conflictiva de la infidelidad. Principalmente, las mujeres eligen hombres de otras etnias (por ejemplo, un muchacho de piel negra si somos blancas), actores famosos o gigolós (hombres sexualmente muy activos y con gran rendimiento).
3. **Sexo con otra mujer.** No te asustes, no quiere decir que eres homosexual y no te has

- enterado. La mujer suele ser una desconocida, que sabe exactamente qué hacer porque tiene el mismo cuerpo que nosotras.
4. **Alguna práctica nueva que te gustaría probar.** Muchas mujeres se inhiben de proponer situaciones "atrevidas" en la cama porque temen que su pareja las juzgue. Entonces, imaginan la escena, que puede incluir sexo anal, sexo grupal, tríos, ataduras, voyeurismo, exhibicionismo (hacer el amor en público).
 5. **Recibir sexo oral.** Como para muchas mujeres este es el único método eficaz para alcanzar el orgasmo, ocupa un lugar destacado entre las fantasías.
 6. **Fantasías con sexo romántico.** Aunque no es muy común, es la fantasía que las mujeres están más dispuestas a reconocer, porque es mucho más aceptable socialmente confesar que sueñas con que el príncipe azul te pasa a buscar en un carruaje que comentar que te excita pensar que tienes sexo salvaje con cinco albañiles en un descampado.
 7. **Fantasías donde se nos obliga a tener sexo.** Es sin duda la fantasía más frecuente, y también la que más asusta a las mujeres porque temen estar, en el fondo, deseando que las violen, o ser perversas. Lejos de esto, la "violación segura" es una fantasía muy normal. Tiene dos matices: o directamente se trata de una violación sin más, o implica una escena en donde un extraño nos seduce, nos lleva a un lugar apartado y se aprovecha de nosotras mientras forcejeamos pero consentimos la escena de cierto modo. Los sexólogos no terminan de explicar por qué esta fantasía es tan común entre las mujeres, pero hay dos hipótesis. Una es que la sociedad da mensajes muy encontrados a las mujeres respecto de la sexualidad. Debemos ser sexualmente activas pero a su vez moralmente recatadas. Ser violadas nos permite ejercer nuestra sexualidad pero librarnos de nuestra propia responsabilidad por ello. La otra hipótesis es que en una cultura donde ser sexualmente atractivo está muy valorado, ser tan excitante que un hombre no pueda controlarse a sí mismo y nos someta refuerza nuestra autoestima.
 8. **Fantasías de dominación.** Aquí, la mujer es la agresora o tiene un poder físico mayor, y está en control de la situación, sometiendo al compañero. En un mundo dominado por hombres, no es extraño que la fantasía busque invertir esta situación.
 9. **Trabajar de prostituta.** Permite a las mujeres que son más inhibidas dar rienda suelta a su sexualidad bajo el disfraz del dinero. El hecho de que un hombre te desee tanto que esté dispuesto a pagar para tenerte confirma tu enorme atractivo. Además, al no haber vínculo emocional de por medio brinda la oportunidad de hacer lo que nos plazca sin temor al juicio del otro.
 10. **Sexo con un desconocido.** En la vida real, el sexo con un extraño suele ser bastante decepcionante. Sin embargo, en la fantasía, aporta novedad, y nos libera de las obligaciones y exigencias que implica sostener una relación. Sólo se trata de placer, sin nada a cambio. Esta fantasía puede tomar el matiz de "el hombre sin rostro": se acerca por detrás, puedes sentirlo pero no ves quién es.

Dudas frecuentes.

- **Me siento culpable porque cuando tengo sexo con mi novio fantaseo con otros hombres.**

Fantasear puede ser muy sano para una relación. Es normal que nos aburramos de tener sexo noche tras noche siempre con la misma persona, durante años. La fantasía permite dar rienda suelta a nuestros deseos sin ser infiel ni lastimar a la otra persona. La única señal a la que deberías prestar atención es que necesitas fantasear el 100% de las veces para poder excitarte. Si ese fuera el caso, sugeriría que intentarás reanimar tu vida sexual con tu pareja o replantearas tu relación.

- **¿Soy perversa si tengo fantasías anormales?**

No, siempre y cuando identifiques la diferencia entre fantasía y realidad, entre imaginar y llevarla a cabo. La señal de alarma aquí es si el único tema que te excita es violento (sin excepción), todas tus fantasías se centran en esa situación concreta o si nunca puedes llegar al orgasmo a menos que

imagines esa escena. No suele ocurrir que alguien se obsesione tanto con un escenario que no pueda excitarse sin él.

- **¿Soy homosexual si fantaseo con personas de mi mismo sexo?**

No. La identidad sexual se forma tempranamente en la infancia y no se modifica. ¿Sientes en la vida real deseos constantes hacia personas del mismo sexo? ¿Disfrutas haciendo el amor con personas del otro sexo? Estos pueden ser indicadores más certeros de tu orientación sexual. Incluso haber tenido algunas experiencias sexuales con personas del mismo sexo no te hacen homosexual; generalmente estas situaciones aisladas responden a la curiosidad.

Recomendación final

Si pretendes llevar a la realidad una fantasía con tu pareja, acuerden de antemano un código de parada antes de empezar, especialmente si el juego implica ataduras, simulación de una violación o algún grado de agresión. Como parte de la fantasía es que pidas piedad, es importante que puedan identificar cuándo se está continuando la escena y cuándo se trata de un pedido real.