EL POU de la gallina
Revista manresana d'informació i opinió

Opinió | 79 | Actualitzat el 24/02/2017 a les 11:02

Tinc una fantasia

Â
No és la primera vegada que algú em comenta, amb preocupació, que té fantasies eròtiques tot i tenir parella. I jo sempre responc el mateix: "qui té fantasies, té un tresor!".

Les fantasies sensuals són experiències de la ment que inclouen imatges que ens resulten eròtiques i que ens ajuden a potenciar el desig i a excitar-nos. Ens poden allunyar immediatament de les activitats rutinàries i situar-nos en llocs exòtics, excitants; en situacions determinades que ens fan sentir plaer i amb persones que ens atrauen.

En el món de la imaginació tot s'hi val, podem fer el que ens vingui de gust sense límits. Hi haurà fantasies romàntiques, d'altres de més explícites... I sempre són privades. Només les compartirem en el cas que ens vingui de gust explicar-les i a l'altra persona escoltar-les. Pot ser un exercici molt excitant, però no a tothom li ha de venir de gust. Hem de respectar la decisió que prengui cadascú i mai obligar a que ens ho expliquin. Podem convidar, fer saber a l'altre que ens atrau la idea de conèixer alguna de les seves fantasies, d'aquesta manera ja deixem la porta oberta, però és l'altre qui decideix.

Per altra banda, les fantasies no tenen per què posar-se en pràctica. Potser hi ha fantasies que sí que ens ve de gust experimentar i altres que no volem que es facin realitat: hem de tenir en compte que estem parlant d'imaginació. El que imaginem no és real, són situacions que es queden allà; no ens hem d'espantar ni sentir culpables. La nostra imaginació no condiciona el nostre comportament.

Un altre dels beneficis és que, a diferència de la pornografia, on només som espectadors passius, les fantasies ens permeten ser els protagonistes. Ens imaginem en una situació que controlem, que ens fa sentir a gust, en la qual posem en pràctica una actitud activa i positiva i un munt d'habilitats i recursos propis. Sense metes, exigències ni complexos. El fet de visualitzar-ho d'aquesta manera ens dóna confiança i seguretat. A teràpia és habitual entrenar aquesta capacitat de fantasia, ja sigui per despertar el desig sexual, facilitar l'excitació o per aquelles persones que no se senten del tot a gust amb la seva vivència de la sexualitat.

La ment és el més poderós dels òrgans sexuals. Si ens responsabilitzem de la pròpia sexualitat, el propi creixement eròtic, la relació amb nosaltres mateix@s i amb les parelles sexuals se'n beneficiarà. Així que et convido a crear les teves pròpies fantasies!