

Fantasías sexuales:

¿Qué sabemos hasta ahora?

Introducción

Las fantasías sexuales han tenido una infinidad de definiciones a lo largo de las muchas décadas en las que se ha escrito sobre ellas. La mayoría destaca elementos importantes en común, por ejemplo, el hecho de que éstas son productos elaborados por la mente en forma de imágenes y otras representaciones que están relacionadas con el ejercicio de la función sexual (Aragón, 2006); es decir, son pensamientos destinados a estimular o aumentar las sensaciones sexuales placenteras, independientemente de si las fantasías son un deseo, que no necesariamente quiera ponerse en práctica (Hicks y Leitenberg, 2001).

Desarrollo

Un estudio muy interesante al respecto es el realizado por García-Vega y cols. (2005), quienes compararon la frecuencia con la que un grupo de estudiantes realizaba ciertas conductas y la frecuencia con la que se fantaseaba dicha conducta. Sus hallazgos mostraron que existen conductas sexuales que han sido realizadas por un número reducido de participantes, por ejemplo, las relacionadas con dominación y sumisión; relaciones sexuales en público; trabajo sexual; etc. A pesar de lo anterior, encontraron que todas las fantasías del cuestionario habían sido experimentadas, existiendo una diferencia marcada entre lo que se fantasea y lo que se actúa.

Se sabe que el contenido de las fantasías suele ser muy basto y variopinto, y puede incluir objetos o personas. Los especialistas están de acuerdo en que son capaces de activar, inducir o potenciar la función sexual, solas o acompañadas de otros estímulos, y ello tanto en el autoejercicio como en pareja (Aragón, 2006). Las fantasías sexuales son resultado de la biología y de las experiencias del sujeto, especialmente en su entorno sociocultural. El cerebro humano está suficientemente evolucionado como para permitir la elaboración de tan complejas representaciones mentales dentro de un rango de posibilidades potencialmente infinitas que cabe se incrementen a partir de producciones socioculturales: es la variabilidad biológica de que habla Bianco (1992, como se cita en Aragón, 2006). Sin embargo, dicha variabilidad se ve constreñida con frecuencia por la cultura, la sociedad o el grupo donde se desarrolla la persona, que imponen en mayor o menor grado restricciones a la producción de tales fantasías a través de normas, leyes, costumbres, religión, moral, tradiciones y demás.

De hecho, Renaud y Byers (2001) señalan que cualquier cognición de contenido sexual se incluye bajo el término de fantasía sexual sin indagar si son percibidas como positivas o negativas. Es decir, ya sea por acusa del contexto sociocultural o por creencias personales, existe

Conclusión

La investigación sobre las fantasías sexuales ha permitido, progresivamente, desvincular este tema de los mitos que lo han rodeado. Contrario a la idea de que las fantasías sexuales son improductivas o una demostración de inmadurez, hoy se sabe que éstas contribuyen a mejorar nuestra creatividad y a explorar ciertos aspectos de nuestro deseo, nuestro placer y nuestra sexualidad. También, tiene un papel positivo en nuestra satisfacción sexual y en la forma en la que percibimos la intimidad (sea o no en pareja). Son, por tanto, parte natural y común de la sexualidad humana y pueden desempeñar un papel positivo en la salud sexual cuando son manejadas de manera saludable y consensuada. El estudio de las fantasías sexuales ofrece valiosas perspectivas sobre la complejidad de la sexualidad humana. A medida que la investigación avanza, es crucial mantener un enfoque ético y respetuoso, reconociendo la diversidad y la riqueza de las experiencias sexuales humanas.

Fuentes bibliográficas citadas:

- Aragón, J. (2006). Fantasías sexuales entre etnias indígenas de la frontera de Venezuela con Colombia y Brasil: anu, wayu y yanomami. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 12(1), 21-30.
- Crepault, C. y Samson, C. (1999). Fantasmies et rêves sexuels : une exploration sexoanalytique. *Contracept Fertil Sex*, 27(3), 231-237.
- Hicks, T. V., & Leitenberg, H. (2001). Sexual fantasies about one's partner versus someone else: Gender differences in incidence and frequency. *Journal of Sex Research*, 38(1), 43-50.
- Lehmiller, J.J. y Gormezano, A. M. (2023). Sexual fantasy research: A contemporary review. *Curr Opin Psychol.*, 49:101496.
- Lehmiller, J. (2018). *Tell Me What You Want: The Science of Sexual Desire and How It Can Help You Improve Your Sex Life*. Da Capo Lifelong Books
- Moral de la Rubia, J. (2009). Fantasías Sexuales en Estudiantes Universitarios Mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología*, 44(2), 246-255.
- Nimbi, F.M.; Galizia, R.; Fontanesi, L.; Soyman, S.; Jannini, E.A.; Simonelli, C.; Tambelli, R. (2023). Sexual Desire and Erotic Fantasies Questionnaire: Validation of the Erotic Fantasy Inventory Scale (SDEF3) in Italian Adults. *Healthcare*, 11(880).
- Rahim, Soomar (2021). Revisiting the Concept of Sexual Fantasies: A Narrative Review. *Journal of Psychiatry Research Reviews & Reports*, 3(1), 1-5.
- Renaud, C. A., & Byers, E. S. (2001). Positive and negative sexual cognitions: Subjective experience and relationships to sexual adjustment. *The Journal of Sex Research*, 38(3), 252-262.
- Zurbriggen, E. L., & Yost, M. R. (2004). Power, desire, and pleasure in sexual fantasies. *The Journal of Sex Research*, 41(3), 288-300.