

Haz realidad tus fantasías

Y FORTALECE TU RELACIÓN DE PAREJA

ERÓTICAS, ROMÁNTICAS, PASIONALES... ¿TE GUSTARÍA PONER EN PRÁCTICA TUS FANTASÍAS MÁS ÍNTIMAS? EN *PÍDEME LO QUE QUIERAS* (ESENCIA), MEGAN MAXWELL HABLA DE LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR NUESTRAS FANTASÍAS EN LOS DISTINTOS ÁMBITOS DE NUESTRA EXISTENCIA. ¿TE ANIMAS? TE DAMOS TODAS LAS CLAVES

Por Mar Cantero Sánchez,
coach y escritora
www.marcanterosanchez.com

T

odos tenemos fantasías, aunque nos dé cierto pudor reconocerlo. Desde la posibilidad de tener un encuentro sexual con un famoso, hasta vivir una experiencia diferente con alguien que nos lleve a descubrir nuevos aspectos de nosotros mismos, las fantasías

existen porque es inevitable fantasear cuando se tiene imaginación. Y todos la tenemos. Las posibilidades son ilimitadas y cada uno suele tener fantasías dependiendo de sus carencias; es decir, de aquello que no se atrevería a realizar en su vida normal, o bien sobre ideas que hagan aflorar una parte de nosotros que está dormida y que quizás nos gustaría despertar.

Aunque suelen quedarse en eso, en algo que nunca será realidad, son más útiles de lo que se suele creer. Estas ensoñaciones estimulan nuestra imaginación y nos permiten mostrarnos libremente como somos o como nos gustaría ser, y satisfacer sin riesgos nuestras más íntimas aspiraciones. Además, fantasear ayuda a tener una vida sexual más plena y rica.





Antes de pasar a la acción...

Si crees que ha llegado el momento de hacer realidad tus fantasías, te sientes preparado y las otras personas implicadas están de acuerdo, debes tener en cuenta estas cinco ideas:

1 ATREVERTE O NO ES ALGO QUE DEBES DECIDIR TÚ. Sí, porque solo tú puedes saber si deseas actuar o continuar fantaseando. La decisión es tuya ahora que sabes que tener fantasías es importante.

2 HÁBLALO CON TU PAREJA Y LLEGAD A UN ACUERDO. Una pareja la forman dos personas y son tan importantes las fantasías de una como las de la otra. Si hay una que no quiere hacerlas realidad y la otra sí, ambas decisiones se deben respetar e intentar llegar a un consenso. Quizás haya que cortar aquí, pero lo importante es que ambos aportéis algo a la realidad con vuestra imaginación.

3 CUALQUIER SITIO ES BUENO... siempre y cuando no ponga en peligro tu integridad física y psicológica. Es importante tener la seguridad de que la fantasía se va a realizar sin problema y sin que deje ningún trauma a los participantes por culpa de un sobresalto o de algún encontronazo fortuito que no desean. "Si fantaseas, que no sea conduciendo tu propio coche, o no llegarás a tu destino", sentencia Maxwell.

4 TEN CLARO LO QUE QUIERES Y NO QUIERES HACER. Respeta a los demás y respétate a ti mismo. Si en algo debe primar el respeto es en el aspecto sexual o amoroso, pues es donde más vulnerables somos. Debemos tener un especial cuidado en proteger nuestros sentimientos y sensibilidades y tener en cuenta que suelen ser distintas.

5 QUIÉRETE A TI MISMO Y GÚSTATE. Así "ese reflejo lo verán los demás", aconseja Maxwell. Si no tienes seguridad en ti mismo, la idea de cumplir una fantasía se aleja mucho de la realidad. Quererte es el primer paso, tanto para fantasear como para realizar lo que deseas.

¿Imaginación cero? Algo está pasando

Según Freud, "las fantasías son representaciones que no estaban destinadas a ejecutarse". Pero la psicología ha avanzado mucho en estos últimos años y recomienda en la mayor parte de los casos la idea de hacer realidad las fantasías. Sin embargo, lo importante no es si se hacen realidad o no, sino ser consciente de que son absolutamente normales y no avergonzarse de ellas. No tenerlas, sin embargo, puede ser un síntoma de una patología conocida como deseo sexual hipoactivo, que significa poco interés sexual y se traduce en la dificultad de tomar la iniciativa o en la incapacidad de responder al deseo de la pareja.

Según recientes estudios psicológicos, tener fantasías sexuales es **sinónimo de una mente sana y activa, que además ayuda en la relación sexual** de la pareja, sean compartidas o individuales. De forma que lo más importante no es realizarlas, sino tenerlas. Como dice Megan Maxwell, "hacer realidad tus fantasías no es importante, pero placentero para quien le guste tenerlas ¡por supuesto!".

La infidelidad está permitida

Fantasear reporta ventajas, pues no existen consecuencias negativas, lo que significa que incluso **representarse en la mente escenas de infidelidad está permitido mientras no se pase a la práctica.** Algunas personas son muy exigentes consigo mismas y creen que fantasear con alguien que no sea su pareja es negativo, pero imaginar en ocasiones que estás con otra persona, o incluso con más personas, no tiene nada de malo. Al contrario, significa que tu mente y tu sexualidad están activas.

Ten en cuenta que es imposible evitar las fantasías, pues forman parte de tu esencia sexual y de tu condición humana, y, al contrario de lo que suele pensarse, esta infidelidad mental puede enriquecer tus relaciones sexuales sin perjuicio para nadie, ya que es algo que solo está en tu mente. Tómallo como algo normal, sin rechazar tus pensamientos ni recibirlos como algo nocivo.

Despertar la pasión dormida

¿Te has preguntado si tus fantasías pueden estar cumpliendo un papel importante en tu relación de pareja? Muchas veces el paso del tiempo puede jugar en contra de la pareja en lugar de ayudar a sus miembros a conocerse mejor y

ser más capaces de tener mejores y más plenas relaciones sexuales. En ocasiones la rutina y la costumbre se convierten en grandes enemigas de dos que se quieren. Cuando una pareja está pasando por una fase de desidia o aburrimiento, de conflictos o de cualquier otra circunstancia por la cual haya bajado la frecuencia de sus relaciones sexuales, las fantasías y los sueños íntimos por parte de uno o de los dos miembros pueden resultar motivadoras para despertar el deseo latente. Sobre todo si son compartidos, es decir, si se cuentan o se transmiten al otro de alguna forma para que sean disfrutados por los dos, pueden hacer de resorte para despertar de nuevo la chispa necesaria en una relación.

Cambiar, sorprender, animarse a hacer algo diferente, despertar nuevas sensaciones... pueden ser la solución a los problemas y el mejor aliado para rescatar la pasión perdida. Y si además nos animamos a concretarlas haciéndolas realidad, quizás incluso sirvan para redescubrir una parte oculta de nosotros mismos. “¿Por qué no? Y si, por otro lado, quieres que solo sean fantasías, pues genial. Lo que cada uno decida por sí mismo es lo que debe de primar”, opina Maxwell.

Buenas, siempre que sean placenteras

Las fantasías no son siempre de índole sexual. A veces tenemos fantasías románticas o amorosas, en las que los sentimientos y emociones juegan un papel importante. Imaginar que somos importantes para alguien, que nos dicen “te quiero” o nos expresan el amor de alguna otra manera o con algún detalle que nos satisfaga también es una fantasía, y como tal, es positiva porque es placentera. “Las fantasías pueden ser de todo. Incluso cuando estás a régimen y fantaseas comerte un buen helado de chocolate o un trozo de tarta”, comenta Megan Maxwell.

Sin embargo, hay que tener cuidado con lo que imagines cuando te provoque sentimientos y emociones encontradas o malestar, incluso por el hecho de no estar ocurriendo en la realidad, por ejemplo. “Ser realista es importante para saber que las fantasías son sueños deseosos por cumplir”, afirma Megan Maxwell.

Si soñar con un hecho que deseamos nos produce dolor en la vida real, debemos pararnos y darnos cuenta de que algo pasa. No siempre la espera es la mejor opción. Quizás ha llegado el momento de pasar a la acción y provocar por nosotros mismos aquello con lo



LA AUTORA

Megan Maxwell

Reconocida y prolífica escritora de género romántico, ha publicado novelas como *Te lo dije*, *Diario de una chirli*, *Deseo concedido*, *Fue un beso tonto*, *Te esperaré toda mi vida*, *Niyomismalósé*, *Casi una novela* y *Las ranas también se enamoran*, además de relatos y cuentos en antologías colectivas.

Ha ganado el Premio Internacional de Novela Romántica Seseña 2010 y el Premio Dama 2010 de Clubromantica.com, entre otros. Actualmente es la vicepresidenta de la Asociación de Autoras Románticas de España.

que soñamos. Como decían en la película *Armas de mujer*, “lo que quieras que ocurra has de provocarlo tú”.

Tomar la decisión

Algunas personas tienen fantasías sexuales que imaginan de una determinada manera, y después, cuando pasan a la acción, no suelen ser como se habían representado en su cabeza. En este caso, es primordial mantener la mente abierta antes de decidirse a hacer realidad una fantasía y tener en cuenta que no todo puede ser exactamente como habíamos creado con nuestra imaginación.

Por norma general, la imaginación supera a la realidad; es decir, tendemos a exagerar las cosas cuando fantaseamos, tanto para bien como para mal, y por lo tanto, después es posible que lleguen las decepciones si algo no resulta como lo habíamos ideado en nuestra imaginación. Sin embargo, si nos mantenemos a la espera, sin crearnos expectativas ni generar ideas de cómo tiene que ser por adelantado, podremos **disfrutar de cada momento aprovechando el factor sorpresa**, que sin duda aparecerá en cualquier fantasía que llevemos a la práctica.

Dejarse llevar es la mejor manera de aceptar el reto y disfrutar al máximo de realizar nuestra fantasía. Así no habrá decepciones ni nos quedará un mal sabor de boca, porque sencillamente habremos imaginado la pauta para una acción que puede ser igual de satisfactoria que cuando solo soñábamos con ella.

EL LIBRO



PÍDEME LO QUE QUIERAS.

Megan Maxwell.

Editorial: Esencia.

Páginas: 462.

Precio: 14,90 € (papel) y 7,99 € (ebook).