



Vive la información
GD ALIVE! la nueva forma de fusionar lo real con lo virtual.
Busca los iconos de GD ALIVE en La Prensa Gráfica, revistas o productos especiales y vive la información

Descárgalo GRATIS

MULTIPLICAMOS LA FORMA DE INFORMARTE



LA PRENSA GRÁFICA

El Salvador
20 de septiembre
2012
03:42 am



[Boletín de Noticias](#)
[Haz de LPG tu página de inicio](#)
[Agregar a favoritos](#)
[Mapa del sitio](#)
[Publicidad](#)


[Media Center](#) [LPG Multimedia](#) [El Salvador](#) [Internacionales](#) [Deportes](#) [Departamento 15](#) [Economía](#) [Opinión](#) [Fama](#) [Mujer](#) [Revistas](#) [LPG Comunidad](#) [Blogs](#)
[Plan Bella](#) [Ella](#) [Espacios & Estilos](#) [Salud](#) [La Receta del Chef](#) [Turistando por El Salvador](#) [Tips de ella](#)
[Mujer](#) > [Plan Bella](#) > Fantasías sexuales en la pareja

Fantasías sexuales en la pareja

10

2

Share

Twitter

Según estudios, casi el 100% de mujeres y hombres ha experimentado fantasías sexuales durante su vida. Ese "picantío" es "normal" y "necesario" dentro de una vida sexual sana.

Escrito por [Efe/Leticia Serrano](#)

Jueves, 20 septiembre 2012 00:00

Recomendar

10 personas han recomendado esto.



Se preguntará si hacer realidad la fantasía o no. Según la terapeuta Dolores Mangas, no siempre es recomendable poner en práctica una fantasía, "porque la realidad es compleja y hay una serie de olores, sabores o problemas derivados de las situaciones, los cuales pueden perjudicar nuestra vida individual o de pareja".

Mangas aconseja "transformar la fantasía en un juego erótico", lo cual puede enriquecer mucho la vida sexual de la pareja, o "pensar en otra persona al practicar sexo con la pareja", aunque esto no enriquece tanto la vida amorosa.

La fantasía no debe reprimirse ni convertirse en una enemiga, sino en un complemento de la vida sexual. "Carecer de fantasías eróticas incluso puede ser un síntoma de carencias sexuales, de estrés o de exceso de trabajo", según detalló Manga.

Fantasear con un personaje famoso es interpretado como un reflejo del deseo de reconocimiento social o incluso como un indicio de una baja autoestima, pero "la fantasía puede ser tan sana y estimulante como cualquier otra siempre que no se vuelva excluyente u obsesiva", comentó Mangas.

@RevistaElla
Moda, belleza y salud

"Las mujeres experimentan de modo agradable, con mayor frecuencia que los hombres, fantasías de tipo íntimo y romántico algunas veces al mes."

"Tener fantasías sexuales favorece aspectos como el deseo o la excitación sexual, por lo que son un indicador de salud sexual."

Ir a la cama y no precisamente con la **pareja**, mantener un encuentro amoroso salvaje o que dure varios días, hacer el amor en un lugar prohibido o con alto riesgo de que alguien lo descubra; esto solo para poner ejemplos concretos.

En el libro "Las 1,001 fantasías más eróticas y salvajes de la historia" la escritora española Roser Amills desvela, por ejemplo, que a la actriz Eva Longoria le estimula el fantasear con ser atada con pañuelos de seda; y que Madonna, Tarantino y Naomi Campbell sueñan con que les besen los pies.

Estos son algunos ejemplos de las fantasías sexuales más frecuentes, esas locas o divertidas imaginaciones que muchas personas albergan (no solo famosos) en un rincón secreto de la mente, pero que a veces por "pena" o porque los demás pueden creer que son enfermos sexuales no las dicen o realizan.

Pero ni se espante ni se santigüe, porque al parecer, tiene su ventaja sentirlas. Según sexólogos y diversos **estudios**, estas fantasías son normales, incluso se atreven a decir que son "necesarias" dentro de una vida sexual sana y activa, ya que funcionan como estimulantes del erotismo.

No se trata de exclusividades, porque les suceden a ambos sexos; tanto hombres como mujeres fantasean con aspectos íntimos o románticos que involucran a la **pareja** o a la persona amada, según un nuevo estudio de la Universidad de Granada (UGR) de España. Pero el estudio deja claro que los hombres tienen más fantasías, tanto negativas como positivas, que las mujeres.

Los resultados de esa investigación indican que casi el 100% de mujeres y hombres ha experimentado alguna **fantasía sexual** de modo placentero y agradable durante su vida, y alrededor del 80% de los participantes en el estudio tuvo al menos una **fantasía sexual** negativa o desagradable en algún momento.

De acuerdo con la UGR, también hay que dejar claro que las fantasías entre ambos sexos varían en cuanto a frecuencia, ya que "las mujeres experimentan de modo agradable, con mayor frecuencia que los hombres, fantasías de tipo íntimo y romántico algunas veces al mes".

Por su parte —y aquí viene el secreto a voces—, los hombres piensan más a menudo que ellas (desde "alguna vez en la vida" a "alguna vez en el año") en actividades exploratorias relacionadas con la búsqueda de nuevas sensaciones.

Condimento en el amor

Para los psicólogos Nieves Moyano Muñoz y Juan Carlos Sierra Freire, encargados del estudio, "tener fantasías sexuales favorece aspectos como el deseo o la excitación sexual, por lo que son un indicador de salud sexual".

En el marco de la **terapia** psicológica, es necesario tener en cuenta, además de la presencia o la ausencia de las fantasías, la actitud que presenta el paciente hacia estas, señalan Moyano y Sierra, quienes por ahora estudian si vivir las fantasías sexuales de un modo negativo o desagradable es disfuncional para el pleno desarrollo de determinadas conductas sexuales.

La terapeuta corporal y experta en biosexualidad Dolores Mangas señala que no se trata de ponerlas en práctica, ya que la realidad es compleja. Hay que tomarlas como algo que ayuda a "enriquecer mucho la vida sexual de la **pareja**". "La fantasía no debe reprimirse ni convertirse en una enemiga, sino en un complemento de nuestra vida sexual", culminó Mangas.