



# Significat, tipus i avantatges: tot el que has de saber de les fantasies sexuals

Les fantasies sexuals són una part natural i complexa de la sexualitat humana, sovint envoltades de tabús i malentesos. Però la realitat és que la majoria de persones s'imaginen altres realitats on es poden viure tota mena d'experiències.

Per norma general comencem a desenvolupar la nostra imaginació quan som infants, amb jocs, persones o mons que no existeixen. Aquestes fantasies comencen a estar relacionades amb la sexualitat a mesura que ens anem interessant per aquest tema, és a dir durant l'adolescència. Hi ha molts tipus de fantasies sexuals i es poden classificar en fantasies novel·lades o no novel·lades. Les primeres es desenvolupen com una vertadera història, amb personatges i relacions entre ells. Les altres, no són històries com les anteriors, sinó que són estímuls visuals, auditius o tàctils que ens provoquen plaer quan els imaginem.

## El significat i els avantatges de les fantasies sexuals

El primer que cal saber és no hi ha fantasies bones o dolentes, és a dir una fantasia funciona si aconsegueix estimar-te, activar-te o suggerir-te. Tot i això, pot ser que algunes es tornin en fantasies pertorbadores o intrusives. Això pot preocupar, però és important saber que les fantasies es poden modelar i controlar.

A més, has de tenir en compte que les fantasies sexuals tenen uns aspectes positius pel que fa al teu benestar sexual. És a dir, la ment és el motor més important per activar la teva sexualitat i potenciar-ho amb les fantasies és una manera d'enriquir-ho. D'altra banda, són una font de millora d'autoestima i de l'atractiu personal. També et poden connectar amb les teves parelles sexuals i poden modificar-se si es fa un bon ús de la comunicació.