



És normal tenir fantasies sexuals?

Les més comunes

En una societat on l'educació sexual encara és limitada i on molts temes segueixen sent un tabú, les fantasies sexuals sovint són vistos com un tema de vergonya o secret. Tot i això, JOYclub, una comunitat que promou la sexualitat liberal, vol canviar aquesta visió i encoratja els joves a entendre i normalitzar les **fantasies sexuals com una part essencial** d'una vida íntima plena i autèntica.

Les fantasies sexuals **són una expressió natural i saludable** de la sexualitat humana. Però encara hi ha moltes persones que es pregunten: "¿Són normals les meves fantasies?" o "¿Deberia sentir-me culpable per tenir-les?". Aquestes preguntes no indiquen que les fantasies siguin dolentes, sinó que reflecteixen la necessitat de tenir una conversa oberta sobre sexualitat i treballar en una educació més inclusiva i positiva.

Les fantasies, un aliat en la vida sexual

Les fantasies sexuals no són un motiu de vergonya; al contrari, poden enriquir les relacions i ajudar a connectar-se millor amb un mateix i amb els altres.

Cecilia Bizzotto, sociòloga i portaveu de JOYclub Espanya, destaca que **"les fantasies sexuals no són un indicador de què ens manca a la vida sexual, sinó una oportunitat de descobrir-nos** i acceptar-nos des de la curiositat i el respecte. Parlar-ne obertament pot trencar els prejudicis i permetre'ns viure una sexualitat més lliure i autèntica".

Tot i que moltes persones encara veuen les fantasies com un tema desconegut o incòmode, és essencial donar-los el lloc que mereixen i parlar-ne tant amb la parella com amb altres companys sexuals.

Les fantasies més comunes: una finestra als nostres desitjos

Segons JOYclub, les fantasies sexuals més habituals inclouen:

- Explorar relacions fora de l'habitual, com trios o dinàmiques grupals.

- Jocs de rols, en què es fa servir la fantasia de personatges o situacions per intensificar la connexió emocional i el desig.

- Escenaris de poder i control consensuats, com les pràctiques BDSM, que permeten explorar emocions en un entorn segur.

- Fantasies en llocs inusuals o prohibit, afegint un component d'adrenalina i emoció a la vivència.

Una sexualitat plena i saludable

Les fantasies no són només un passatemps mental. Segons JOYclub, representen una porta a una **sexualitat més lliure i saludable**, ajudant-nos a explorar els nostres desitjos sense restriccions socials. A més, contribueixen al desig sexual, la satisfacció i milloren



l'autoconeixement, ja que permeten experiències més creatives i plaents.

En un moment on molts temen jutjar o amagar les seves fantasies, és important crear espais segurs on parlar-ne sense vergonya. "La sexualitat ha de ser un espai de llibertat, no de judici", afirma Bizzotto, qui anima a les persones a sentir-se empoderades i respectuoses amb els seus desitjos.

Les fantasies sexuals no són només una part de la nostra vida íntima, sinó una **eina per viure una sexualitat més rica, sana i autèntica.**