

Con el erotismo en sueños

Todos soñamos. Los temas que vemos proyectados en la 'pantalla mental' pueden ser muy variantes y entre ellos no es poco común encontrar situaciones de corte erótico, sin que eso implique un tipo de perversión o problema.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo



Los seres humanos nos movemos en dos mundos; el consciente, que es el medio en el que nos desenvolvemos, el aquí y ahora, y el inconsciente, del cual vagamente nos damos cuenta y que está constituido de símbolos procedentes de nuestros pensamientos más profundos y en ocasiones vivencias reprimidas. A este último pertenecen los sueños. Aunque muchas personas no recuerdan lo que sueñan, eso de ninguna manera quiere decir que no lo hagan.

Nuestro sueño atraviesa varias etapas. Una de ellas es la denominada de movimientos oculares rápidos, durante la cual nos vemos atravesando distintas situaciones. Algunas son claras, explícitas y otras de contenido oculto. A los sueños que contienen imágenes sensuales y nos permiten vivenciar experiencias sexuales mientras dormimos, se les ha denominado eróticos.

EN LA MENTE DE TODOS

Hombres y mujeres por igual tienen sueños eróticos. En ocasiones las sensaciones llegan a ser de tal magnitud que mente y cuerpo responden orgásmicamente, en ese caso es cuando se habla de 'sueños húmedos'.

En los varones adolescentes, para quienes la sexualidad aparece abruptamente, es común que cualquier noche despierten sudorosos y mojados por una eyaculación. También los sueños de algunas jovencitas pueden contener proyecciones sensuales y respuesta física de orgasmo, que detectan al levantarse sudorosas y con abundante lubricación vaginal. Para unos y otras, salir de es-



En ocasiones el sueño erótico le indica al soñador que le falta más actividad sexual, que ponga manos a la obra y no se la pase durmiendo o fantaseando sino que actúe en el mundo real

tos sueños es motivo de una mezcla de placer y confusión, al no entender lo que pasó.

Los sueños eróticos -húmedos o no- son más frecuentes en la adolescencia. Sin embargo no tienen límite de edad: adultos de ambos sexos de tres, cuatro décadas o más pueden disfrutar esa parte de su sexualidad.

La manera de responder al apetito inconsciente variará en cada individuo. Hay que especificar que los sueños eróticos no involucran necesariamente a la pareja, por lo que a veces generan un sentimiento de culpa en el durmiente; lo anterior podría motivarle a intensificar la parte carnal de su relación, o provocarle una

angustia paralizante. El código interno que cada uno posea determinará hasta qué punto se permita llevar un sueño erótico, pues existe una estructura en la mente llamada 'censor moral', capaz de impedir incluso durante el sueño un intercambio sexual con un desconocido o alguien distinto al cónyuge. Cuando dicho cen-



sor es muy rígido en un sujeto, y mientras duerme aparece en su mente la posibilidad de tener relaciones, el subconsciente provoca que algo trunque tal opción.

NO ES POR PENSAR EN EL SEXO

El sueño erótico no se produce porque se viva una sexualidad frustrada. Tenerlos es señal de un buen funcionamiento hormonal sexual. Por ejemplo tratándose de un adolescente, la presencia de estas vivencias oníricas le dice enfáticamente que está preparado para dar ese primer paso que su biología le exige.

En ocasiones el sueño erótico le indica al soñador que le falta más actividad sexual, que ponga manos a la obra y no se la pase durmiendo o fantaseando sino que actúe

en el mundo real. Para quienes cuentan con una pareja, puede significar que necesitan darle más importancia a la relación física que a la expresión amorosa; que se requiere más pasión y una vez saciada ésta, pasar a la fase romántica.

Por otro lado existe la errónea creencia de que sólo quienes dedican largas horas a pensar en actividades sexuales son quienes llevan la delantera en sueños eróticos; no es así, en realidad no pueden programarse a voluntad ni evitarse. Son como chispazos del sistema hormonal.

Sin embargo una cosa es clara: hombres y mujeres se reservan ante su consorte la expresión de todas sus apetencias. Hay quien desea disfrutar salvajemente del sexo con su otra mitad y nunca se lo dice. Muchos varones no quieren tocar a sus esposas

de manera directa por respeto, sin saber que ellas anhelan que las conduzcan al éxtasis. En estos casos, el sueño erótico es como un campanazo en la cabeza del durmiente.

BENEFICIOS DE SOÑAR

Lejos de sentirse mal por tener sueños eróticos hay que aceptarlos como un proceso natural de nuestra condición humana. El apetito sexual es un marcador de salud. Quienes experimentan deseo sexual indican con ese impulso que su sistema bio-psico-social funciona efectivamente.

Rechazar nuestra naturaleza, que nos ofrece el uso de cinco sentidos para disfrutarlos, es un absurdo. Sumar esos sentidos, construir una fantasía en un sueño, vivirla como una alucinación -tan real como un hecho- permite

al soñador probarse como un ser sexuado y sintiente.

El mayor de los beneficios proveniente de los sueños eróticos es el incentivo de desfogar el ímpetu carnal. Aquellos que no cuentan con una pareja en el mundo real consiguen sus orgasmos en el ámbito onírico. Y quienes disfrutan de la compañía de su 'media naranja', saben que los sueños son sus cómplices, confidentes secretos de los anhelos que podrán saciar al despertar, con su compañero.

Dar el paso adelante en búsqueda del clímax es la consecuencia natural de quien sabe sacar provecho a un sueño erótico. Es el grito del sexo que proviene de las profundidades del inconsciente y que busca emerger en la cama de los amantes. §

www.sexologosilvestrefaya.com