



[Portada](#)

[Galerías de Fotos*](#)

[Mi país*](#)

[Mapa del sitio*](#)

[5 Héroe*s*](#)

[Contáctanos*](#)

[Amigos*](#)

Sexualidad y salud



[¿Quiénes somos?](#)



[Vida Estudiantil](#)
[Sexualidad y Salud](#)
[Deporte](#)
[Así Somos](#)
[Arte](#)
[Ciencia y Tecnología](#)
[Tiempo Libre](#)
[Humor](#)
[Moda](#)
[Tus canciones](#)
[Por el mundo](#)
[Rollo Joven](#)

Juegos de la mente

Tener una pareja estable y a veces pensar en otras personas con algún interés sexual, ¿constituye una traición? Cuando pensamos o tenemos sueños "húmedos" con figuras que nos son conocidas, incluso cercanas o uno de esos atractivos sex symbols de la pantalla o la farándula, ¿significa que somos infieles?

Por [IWC](#)
Fotos: Carlos Javier y Archivo

[VI Congreso del PCC](#)



Jóvenes pensando.

No es raro ni significa un problema que imaginemos relaciones con otras personas que no son nuestra pareja. Estos "juegos mentales", siempre y cuando se contengan dentro de ciertos grados de exteriorización, son saludables para las relaciones de pareja, aunque muchos asuman que el mero hecho de pensar en otra persona ya constituye de por sí una traición.



Lo cierto es que muchas situaciones "disparan" nuestra imaginación: un cambio de centro de estudio o de trabajo, una celebración anhelada, la llegada de un hijo, pueden hacer que se amplíen nuestras expectativas de cómo sería "tirar una canita al aire", o mejor lo que



conocemos hoy como "descarga" sin que en la práctica lleguemos a una acción sexual concreta.

Es vital aclararse si una fantasía es solo eso o si encierra sentidos más cultos, como la falta de atracción de nuestra pareja, el aburrimiento, la rutina o insatisfacciones sexuales

Edición de papel

Juego o necesidad

Para los especialistas en sexualidad la "infidelidad no es un problema, sino que es la manifestación de un problema". Entonces, si se analiza como un síntoma, habría que ir al origen y puede haber dos situaciones definidas: o se tiene un conflicto con la pareja, o se tiene un hito individual que hace que no se encuentre satisfacción y se comience a fantasear eróticamente.



[Editora Abril](#)
[Pionero](#)
[Zunzún](#)
[Juventud Técnica](#)
[Alma Máter](#)
[Caimán Barbudo](#)

Cada cual lleva su propio concepto de fidelidad. Algunos defienden que solo al llevar a término el acto sexual se considera traición; otros, que una simple mirada extraviada ya lo es. Lo cierto es que esa delgada línea que lleva desde los sueños hasta la acción puede tornarse difusa según cada individuo en particular.

Los juegos mentales constituyen de por sí un problema serio si constantemente se fantasea con otros para llenar algún tipo de vacío. Como herramienta de estimulación son un poderoso afrodisíaco, siempre y cuando con quien se desea estar en realidad está allí presente y no en nuestra imaginación.

Si se toma como juego o estímulo se convierte en un fenómeno natural, pues representa un mecanismo para elevar nuestro placer sin necesidades de exteriorización; pero si en realidad cubre un vacío, entonces es un aviso de que algo anda mal y se está a un paso o a la espera de una oportunidad o decisión para llevar la fantasía al plano de la realidad.

La vida en pareja



[Jornada internacional por la liberación de los Cinco](#)



[IX Congreso de la UJC](#)



Pareja.

Desde la adolescencia vamos formando el concepto ideal de pareja. Cada relación que se establece está marcada por esta "utopía". Si no se logra la complacencia, o no "llenamos" los parámetros que esperamos de nuestra contraparte, puede que busquemos en la infidelidad esos valores ocultos.



Las relaciones implican un altísimo grado de compenetración para ser óptimas. En la pareja se depositan todas las expectativas de nuestras necesidades sexuales, económicas, roles sociales, comunicación, felicidad, protección y comprensión. Se busca que una pareja cubra esta "búsqueda", al menos en su mayor medida.

Cuando estas perspectivas no están cubiertas en gran parte, la relación suele sumirse en profundos conflictos, tanto por la decepción como por la ausencia del amor comprometido y la frustración de no poder lograr lo que tanto se había anhelado. Entonces se asume como refugio la infidelidad, que suele comenzar con los "pensamientos picantes".

Por otro lado, cuando sí están satisfechas, la imaginación es solo un aliciente para conseguir mayor complacencia y se puede prescindir de estos "pensamientos" sin afectar para nada la unión de pareja.

Del tiempo y los sueños

Idealizar a nuestra contraparte inevitablemente lleva a la decepción. Con el paso del tiempo aparecen los rasgos ocultos de cada persona y la convivencia o el tiempo juntos dictan si realmente permaneceremos fieles o no.

Hay muchas razones que conllevan al engaño y algunas cargan un gran peso.

Sentirse devaluados: Cuando una parte tiene mayores ventajas en cualquier aspecto y se lo hace ver incesantemente a su contraparte, puede que del otro lado se encuentre a alguien que lo valore en su justa dimensión y se sienta estimulado a incluirlo entre sus posibles candidatos, lo cual predispone a infidelidad.

La monotonía: La vida actual ocurre de prisa y nos llenamos de responsabilidades diarias que llevan al descuido de los detalles. Asumimos una "rutina" de comodidades que suelen sumir a las parejas en un letargo que se repite cotidianamente, y del cual se intenta salir consciente e instintivamente.

Si el sexo no satisface: Es inevitable que tarde o temprano haya interés por algo diferente. También, si no se compensan las necesidades espirituales y emocionales, se tiende poco a poco a ir en la búsqueda de algo o alguien que satisfaga este vacío. Por eso la mayoría de los deslices amorosos ocurren con personas de comportamiento opuesto a la pareja, alguien con quien se puedan llevar a cabo nuestras fantasías, o sentirnos llenos en ámbitos que la relación "oficial" no consigue copar.

¿Engaño o no?

Imaginarse situaciones de cercanía con otra persona que no es su media naranja, para la mayoría de las personas no es más que una fantasía que contribuye a aliviar tensiones. Hay que usar el prisma individual para saber si se está motivado por una atracción pasajera o el hecho de una relación insatisfecha. Soñar es inherente al desarrollo humano, de la inconformidad proviene el intento de perfeccionarnos.

El soñar o el pensar en alguien más no es un problema. Llevarlo a cabo y mentir, sí. Cuando la relación es fuerte se suele satisfacer lo imaginado desandando caminos olvidados o no explorados.

El conocimiento de nuestra contraparte puede llevarnos a cubrir aquellos espacios que desatendemos y convertirnos tanto en su parte real como en la persona de sus sueños. El amor y la comprensión hacen de las verdaderas relaciones un barco capaz de vencer al más fuerte temporal; esas son las que nos hacen sentir que vivimos un sueño hecho realidad.

¿Soñar? Soñar no cuesta nada.

Dejarlo de hacer sí.

[Subir](#)

Somos Jóvenes Digital
Directora: Marietta Manso Martín, Editora: Alicia Centelles,
Diseño Web y Programación: Carlos Javier Solís, Webmaster: Letty Fernández Chirino,
Casa Editora Abril, 2012