

Fantasias Feminina Proibidas

Os seres humanos são passíveis de vivenciar fantasias, naturais e ao mesmo tempo as que são voltadas à sexualidade no contexto proibido independentemente da orientação sexual ou identidade de gênero. No âmbito da Sexualidade Humana e da Psicologia, compreende-se que tais experiências fazem parte do funcionamento psíquico e da construção da subjetividade.

O presente texto propõe um recorte voltado ao universo feminino, considerando, por um lado, a recorrente curiosidade social, especialmente masculina, acerca do tema e, por outro, o fato de que muitas mulheres ainda se percebem inibidas ao abordar suas próprias vivências fantasiosas. Essa inibição frequentemente está associada a construções socioculturais que vinculam a expressão da sexualidade feminina a julgamentos morais, levando ao receio de serem rotuladas de forma pejorativa.

Sob o aspecto da sexualidade, é fundamental compreender as fantasias como manifestações simbólicas, que não necessariamente correspondem a desejos de realização concreta, mas que podem expressar necessidades emocionais, aspectos identitários e dinâmicas internas. Nesse sentido, promover um espaço de escuta qualificada e livre de julgamentos constitui um elemento essencial para o desenvolvimento de uma relação mais saudável e integrada com a própria sexualidade.

As fantasias sexuais femininas envolvem curiosidade, quebra de tabus, emoções e, até mesmo, elementos simbólicos como a vingança em relação ao cônjuge, especialmente em situações nas quais a mulher se sente traída.

Embora alguns classifiquem como falta de caráter, isso não está necessariamente relacionado à moral; caso contrário, todos os seres humanos seriam de forma pejorativa, considerados pessoas de mau caráter. Contudo, pode ser compreendido como a expressão de um desejo de liberdade, de inovação emocional e de autonomia, refletindo o exercício do controle sobre si mesma enquanto sujeito, portadora de uma identidade pessoal inviolável.

Muitos homens, por falta de domínio próprio, por questões emocionais; como: o ciúme excessivo, pela falta de conhecimento sobre o universo feminino e por outras demandas relacionadas à convivência com a mulher, acaba acreditando que possuem domínio sobre o corpo e a mente de suas companheiras. Esses indivíduos podem até tentar monitorar e controlar comportamentos, porém isso não significa que tenham, de fato, domínio sobre a outra pessoa.

É importante esclarecer que tal percepção está mais relacionada a dinâmicas de controle do que a uma autoridade legítima. As mulheres são seres autônomos, com identidade e vontade próprias. Mesmo em contextos de restrição; seja no âmbito doméstico ou por imposições sociais, preservam sua individualidade. Isso ocorre porque a mente humana, em sua essência, mantém um espaço de liberdade, no qual pensamentos, sentimentos e significados continuam sendo elaborados de forma independente.

As fantasias são comuns tanto entre homens quanto entre mulheres; isso não significa, porém, que todas serão realizadas. A seguir, apresento as mais comuns.

- **Fantasia de domínio ou submissão**

Envolve dinâmicas de controle — como conduzir e se permitir conduzir, que estão mais relacionadas às emoções, à confiança e aos papéis psicológicos do que ao ato em si. Nesse contexto, a vivência ganha significado terapêutico ao possibilitar o autoconhecimento, a expressão de desejos e a construção de limites saudáveis dentro de uma relação segura e consensual.

- **Situações “proibidas” ou fora do comum**

Cenários incomuns ou contextos que transgridem normas sociais evocam o chamado “efeito do proibido”, no qual a quebra simbólica de regras intensifica a excitação psíquica. Sob a perspectiva sexológica, trata-se de uma ativação do imaginário erótico mediada por fatores cognitivos e emocionais, como novidade, risco percebido e transgressão, que potencializam a resposta de desejo, muitas vezes mais pelo significado atribuído à experiência do que pelo estímulo físico em si.

- **Alorgasmia** - É o termo utilizado para descrever o ato de fantasiar com outra pessoa (ou outras pessoas) enquanto se mantém relações sexuais com o parceiro ou parceira atual. Na perspectiva da sexologia, trata-se de um fenômeno conhecido como **fantasia sexual extra parceiro**, no qual a mulher evoca, de forma imaginativa, a presença de outra pessoa (ou de múltiplos parceiros) enquanto mantém atividade sexual com seu parceiro atual. Essa dinâmica ocorre no campo do imaginário erótico e está associada a processos cognitivos, como a busca por novidade, intensificação da excitação e ampliação do repertório fantasioso, não implicando necessariamente desejo de concretização na realidade.

- **Ser desejada intensamente**

Fantasias onde a pessoa é muito admirada e desejada, o que se conecta com autoestima e validação. A mulher deseja ser

intensamente admirada, desejada e valorizada ocupam um papel central no imaginário erótico, estabelecendo uma conexão direta com a autoestima e a necessidade de validação afetivo-sexual. Sob a ótica da sexologia, essas construções mentais não apenas potencializam a excitação, mas também funcionam como mecanismos de afirmação do valor pessoal, reforçando sentimentos de desejabilidade, reconhecimento e segurança subjetiva no contexto da vivência sexual.

- **Novidade ou Aventura**

Imaginar algo diferente da rotina, mais espontâneo ou inesperado. Desejar experiências que rompem com a rotina, mais espontâneas, imprevisíveis e fora do habitual, ativa o imaginário erótico e desperta um senso de novidade que intensifica a excitação. Essa abertura ao inesperado confere à vivência sexual um caráter mais dinâmico e envolvente, estimulando a curiosidade, a criatividade e o desejo.

Por se tratar de um texto que aborda a narrativa das fantasias consideradas “proibidas” no universo feminino, não temos a intenção de emitir julgamentos, sejam eles críticos ou elogiosos. Nosso objetivo é apresentar, de forma clara e fundamentada, uma outra perspectiva sobre o tema, contribuindo para sua compreensão. Dessa maneira, buscamos favorecer o autoconhecimento e promover melhorias na vida de casais que necessitam de orientação no âmbito de uma sexualidade saudável e consentida.

No universo das fantasias femininas não existe um percentual único e exato, porque isso varia bastante entre países, culturas e até a forma como a pergunta é feita nos estudos. Mas dá para ter uma boa noção com base em pesquisas científicas:

- 90% Das Mulheres – Pesquisas mostram Estudos mostram acima desse percentual das mulheres relatam ter fantasias sexuais ao longo da vida.
- 50% a 70% Das Mulheres – Afirmam ter realizado algum tipo de fantasias sexuais proibida, pelos menos uma vez e esperam oportunidade para investir novamente, dependendo dos seus parceiros, tendo em vista que realizar depende de fatores como oportunidade, segurança, companheiro e conforto pessoal.

Todos os seres humanos, em algum momento, imaginam situações que não desejariam vivenciar na realidade. Isso faz parte do funcionamento natural do cérebro, que explora emoções, curiosidade e criatividade, aspectos fundamentais estudados pela psicologia da sexualidade humana.

Considerando que esta temática se volta especialmente às mulheres, busca-se favorecer a compreensão de determinados fenômenos psíquicos que podem emergir durante a experiência sexual, como fantasias, respostas emocionais e construções simbólicas do desejo. Ao mesmo tempo, pretende-se que os homens ampliem sua compreensão acerca da complexidade da libido feminina, superando visões reducionistas ou baseadas na ignorância.

Dessa forma, ambos podem desenvolver uma vivência sexual mais consciente, saudável e satisfatória, orientada pelo respeito mútuo, pelo autoconhecimento e pela busca de novas formas de conexão, sem necessariamente recorrer a conteúdos associados à imoralidade pornográfica.

No campo da neurociência, a questão das fantasias sexuais é abordada a partir de diversos fatores; assim, apresentaremos uma breve amostra desses aspectos.

a) Funcionamento Natural do Cérebro

Não é novidade que o cérebro humano busca rotas de fuga para se preservar das mais variadas situações, como: perigo, rotina, traumas, frustrações, desventuras etc. E, dentro do cenário da sexualidade, são criadas diversas fantasias, que são influenciadas por situações evidenciadas no passado ou por uma nova experiência imaginária no presente, sendo uma forma de explorar desejos e emoções. Como tenho exposto nos parágrafos acima: “Não é errado!”. Trata-se do funcionamento mental.

b) Influência Emocional

As pessoas, independentemente do sexo, conectam suas fantasias a sentimentos como segurança, afeto, poder, curiosidade ou até mesmo a situações que sabem que nunca viverão na realidade. Fantasias não é sinônimo de realizar; a própria ideia de fantasia indica algo íntimo e particular, que, na maioria dos casos, não é compartilhado com o parceiro, especialmente em contextos de risco emocional, como quando há ciúme excessivo por parte do companheiro.

Por mais contraditório que pareça, quanto mais intenso e doentio é o ciúme masculino, maior pode ser a probabilidade de a mulher recorrer ao seu universo fantasioso. Isso não a torna leviana; trata-se, muitas vezes, de um mecanismo natural de defesa da psique.

Diante do desgaste da rotina conjugal, da pressão gerada pelo ciúme e da sensação de ser reduzida a objeto de uso sexual, podem ser ativados gatilhos de fuga psicológica. Nesse processo, a mulher se recolhe ao espaço mais íntimo da mente, um lugar inviolável, onde pode reconstruir sua própria experiência. Nesse cenário interno, ela pode se imaginar como

alguém admirada, valorizada ou desejada, suprimindo, ainda que simbolicamente, carências emocionais.

Mesmo quando, externamente, precisa conter expressões naturais da excitação; como sons, movimentos corporais ou outras reações físicas —, internamente podem vivenciar sensações intensas. Assim, a fantasia funciona como uma via psíquica de elaboração emocional e de busca por satisfação subjetiva, sem necessariamente se traduzir em comportamento real.

c) Cultura e Experiências

As fantasias sexuais são influenciadas por diversas dimensões da vida pessoal, como o ambiente em que se vive, a educação familiar, as crenças religiosas e os valores culturais. Esses fatores moldam a forma como cada pessoa percebe e vivencia a sexualidade. No caso de muitas mulheres, tais influências podem contribuir para um comportamento mais contido ou até frio no âmbito sexual, especialmente quando determinadas experiências são associadas à ideia de pecado.

Dentro desse contexto, observa-se, em alguns casos, um aumento preocupante de conflitos conjugais e até de divórcios, bem como efeitos contrários no comportamento de algumas mulheres ao longo do tempo. Em relatos comuns em terapias sexuais, há mulheres que afirmam não terem praticado certas atitudes com o ex-marido, mas que, em novos relacionamentos ou até em relações extraconjugais, passam a experimentar comportamentos mais ousados, por vezes indo além dos limites que antes consideravam aceitáveis.

É importante registrar que, quanto mais rígida for a formação religiosa, especialmente quando associada à repressão da sexualidade, maior pode ser a tendência de limitar a vivência sexual dentro do casamento. Com o passar do tempo, isso pode gerar frustrações na relação, levando alguns parceiros a buscar envolvimento fora do relacionamento. Em situações

d) Espaço Seguro da Mente

Em um tópico anterior, relatamos a mente feminina desfrutando de um lugar secreto, no qual ela pode ser ou fazer o que desejar, sem ter que passar por algum tipo de censura, que seja social ou espiritual.

Acontece esse evento, porque o ambiente interno de uma pessoa, se pode imaginar eventos virtuosos ou obscuros sem sofrer as consequências reais; tendo em vista que por prazerosa que seja, não reflete a possibilidade de realizar no mundo real.

“Adulterar no coração” significa desejar ou fantasiar com alguém de forma que desrespeita o compromisso ou a pureza, mesmo que nada tenha acontecido fisicamente.

Embora este conteúdo não tenha um objetivo teológico ou religioso, é pertinente mencionar dois textos bíblicos que podem desafiar a compreensão de muitos que acreditam conhecer as Escrituras, mas que não se aprofundam no significado que esses textos expressam sobre o comportamento sexual humano.

Primeiro Texto

Tiago 1:15

Depois, havendo a concupiscência concebido, dá à luz o pecado; e o pecado, sendo consumado, gera a morte.

Para ambos os sexos, esse ensinamento indica que certos pensamentos eróticos direcionados a alguém fora do relacionamento podem “dar à luz o pecado”. No entanto, isso não significa que o pecado já foi consumado, pois ainda não houve a prática do ato.

Podemos comparar com um exemplo simples: alguém pode, em um momento, ter o desejo de matar um inimigo. Esse pensamento, por si só, não constitui o crime nem gera condenação. O crime só se concretiza quando há a execução do ato.

Da mesma forma, a responsabilidade moral está ligada ao que se faz com o pensamento, se ele é rejeitado ou se passa a ser alimentado até se transformar em ação.

Segundo Texto

Mateus 5:8

Disse Jesus: Eu, porém, vos digo, que qualquer que atentar numa mulher para a cobiçar, já em seu coração cometeu adultério com ela.

“Adulterar no coração” significa desejar ou fantasiar com alguém de forma que desrespeita o compromisso ou a pureza, mesmo que nada tenha acontecido fisicamente. Voltando à questão do versículo anterior; “**Dar luz ao pecado**”. Não consumou, no entanto, houve uma negligência.

Em contrapartida, nenhum ser humano possui a capacidade de ser totalmente imaculado, isto é, de nunca ter pensamentos contrários aos bons costumes. Todos estão inclinados a falhar em algum momento; e é dentro dessa realidade que se deve ter cuidado para que as fantasias não se desenvolvam envolvendo uma terceira pessoa de forma concreta.

Para as mulheres, pode existir a figura de um “príncipe encantado”, um homem idealizado — isso é compreensível. Contudo, tais personagens não devem ganhar rosto, nome ou identidade real, permanecendo apenas como uma elaboração imaginativa e momentânea, sem vínculo com pessoas específicas.

e) Pornografia

Em nossa explanação sobre “Pornografia” não iremos fazer uma apologia, nem tão pouco usa-la como algo benéfico; e sim, apresenta-la

como um elemento invasivo e destrutivo na sociedade, que tem aliciado muitas mulheres a fantasiarem a sexualidade de forma nefasta.

Há poucos anos, a pornografia era frequentemente associada a um comportamento considerado pervertido, sobretudo atribuído aos homens. Embora muitos estudiosos não afirmam de forma categórica que se trata de um distúrbio em todos os casos, é evidente que esse cenário envolve também a participação feminina, seja em representações de orgias, bacanais ou mesmo em conteúdos que retratam o casal tradicional (homem e mulher).

Assim, ainda que o consumo fosse majoritariamente associado aos homens, a produção sempre contou com a presença das mulheres, o que revela uma dinâmica mais complexa do que uma simples divisão entre quem consome e quem participa. De certa forma, não existe esse mito de que as mulheres não gostem de pornografia.

É um equívoco afirmar que as mulheres não apreciam pornografia. O que existe, na verdade, é um conjunto de condicionamentos sociais que historicamente impõem limites à expressão da sexualidade feminina. Tais limites funcionam como “cadeados simbólicos”, sustentados pelo medo do julgamento e pela possibilidade de serem rotuladas como levianas.

Esse processo de repressão frequentemente se inicia ainda na infância, quando normas são transmitidas, muitas vezes pelas próprias mães orientando o corpo feminino como algo a ser contido. Certas experiências passam a ser classificadas como pecado, sujeira ou imoralidade, não necessariamente por sua natureza intrínseca, mas por construções culturais herdadas ao longo do tempo. Grande parte dessas normas remonta a contextos históricos em que instituições religiosas exerceram forte influência sobre a moral social, especialmente durante a Idade Média, período em que a mulher foi frequentemente reduzida a um papel subordinado: voltado à reprodução e à satisfação do homem. Assim, mais do que uma questão de natureza, trata-se de um fenômeno moldado por estruturas históricas e culturais que ainda ecoam na subjetividade contemporânea.

Segundo relatos de algumas mulheres que fazem parte do nosso grupo de terapia, em determinados momentos, ou quando surgem oportunidades, elas aproveitam para se deleitar com imagens e cenas pornográficas, as quais contribuem para o aumento da libido.

A pornografia está conquistando espaço cativo nas fantasias sexuais de um grande número de mulheres, evento que promove anomalia comportamental na sociedade presente; porque existe a probabilidade não separar a realidade da utopia, e a tendência é a corrupção do gênero humano.

Enfim, não se pode negar que a pornografia integra o imaginário sexual humano no contexto contemporâneo. Trata-se de uma forma de fantasia que, possivelmente, é mais comum na vida de um grande número de mulheres do que se costuma admitir. Todavia, ainda que a contemplação da nudez do outro, ou mesmo a observação de atos de conjunção carnal, possa suscitar prazer, isso não implica, necessariamente, um juízo de legitimidade moral.

As fantasias sexuais, quando compreendidas com equilíbrio e dentro da ética, podem desempenhar um papel positivo na vida das mulheres. Elas favorecem o autoconhecimento, permitindo reconhecer desejos, limites e preferências de forma íntima e segura promovendo intimidade para o casal. No campo psicológico, funcionam como um espaço simbólico onde a imaginação contribui para a redução do estresse e o aumento do bem-estar; mas deve haver partilha e permissão do companheiro.

Além disso, as fantasias podem fortalecer a relação com o próprio corpo, promovendo uma vivência mais livre da sexualidade, menos condicionada por pressões externas. Em contextos de relacionamento, quando há diálogo e respeito, também podem contribuir para a intimidade e a conexão emocional. Assim, longe de serem meramente impulsos, as fantasias podem ser percebidas como confissões naturais da subjetividade humana e cumplicidade na conjugalidade.