

A close-up, intimate photograph of two people kissing. The focus is on their lips and tongues, which are pressed together. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of their skin and the moisture on their lips. The background is dark and out of focus.

F E T - A  
C A S T E  
L L A R -  
D E L - V  
A L L È S

**SEXE**

#09 - NOVEMBRE 2024



Sovint, quan parlem de sexe, ho fem des de la lleugeresa o la vacuïtat a què hem sotmès la matèria. Des d'un inici, hem estat abonats a un assortiment de tòpics i algunes ocurrències, on, si cal, també hem afegit l'aspecte polititzat que completa un cert analfabetisme històric. Més enllà d'això, és difícil expressar-nos.

Gran part del relat que hem construït parteix d'aspectes socioculturals, històrics, purament religiosos o de totes aquelles idees subjacents que hem anat actualitzant. Aquestes dissonàncies constants han desplaçat el que entenem com a sexe, de l'escolta i l'encontre més revelador amb nosaltres mateixos. Possiblement, aquesta sigui la veu més rellevant que hauríem de saber cultivar.

El sexe és la facultat que tenim de sentir-nos des del plaer i el gaudi, així com la de trobar experiències que compartim amb altres persones. El nostre sexe és la fortuna de saber-nos únics i rics. El sexe és el primer impuls de la vida.

Des de *Fet a Castellar*, en som conscients de les complexitats resultants d'un món on el sexe és del tot present. És per això que des d'aquestes pàgines hem volgut afegir coneixements, veus i experiències a aquest relat, obrint així també la idea que del sexe, se'n pugui parlar.

#### → **Jornades d'Infància, Adolescència i Educació**

Àrea d'Educació Infància i Joventut

El 12 de febrer de 2025, la Sala d'Actes d'El Mirador de Castellar del Vallès acollirà les Jornades d'Infància, Adolescència i Educació, un espai de formació, debat i reflexió que disposarà d'intervencions de professionals especialitzades en educació sexual. Es posaran sobre la taula temes com la importància d'una educació sexual completa, l'impacte de la pornografia en els joves, i recursos per millorar la comunicació sobre la sexualitat en el si familiar. L'esdeveniment és obert a totes les persones interessades.

[www.castellarvalles.cat/infanciaadolescenciaeducacio](http://www.castellarvalles.cat/infanciaadolescenciaeducacio)

# El sexe

## Text /

Eva Juni

Psicòloga, sexòloga i experta en fertilitat

Imaginem la situació: som en un dinar familiar o a la feina, o en un curs qualsevol i algú, de sobte proposa: "Parlem de sexe". Què passa després? En parlarem? Sabrem de què parlar? Ens sentirem còmodes? El més probable és que durant alguns minuts hi hagi un rebombori de rialles, brometes, mirades d'incredulitat i que finalment, no parlem de sexe. Possiblement perquè no saben de què parlem quan diem la paraula sexe. I d'allò que no se'n parla en diem tabú, i té implícit un contingut negatiu en el nostre imaginari col·lectiu. Sabem que allò que és tabú és prohibit, negatiu, i que pot ser penalitzat. I avui dia, la sexualitat encara és, en gran part, un tabú. El nostre comportament té diversos orígens: la tradició cultural, les normes i els valors de la societat en què vivim, les emocions i també la nostra part més primitiva o biològica. El sexe és l'expressió de la nostra sexualitat. Quan pensem en la paraula sexe s'evo-ca allò que socialment s'ha construït envoltant aquest concepte. Es pensa en la part més biològica de les persones o en pràctiques sexuals molt determinades. Avui en dia vivim en una mena de paradoxa. Parlem d'una societat hipersexualitzada i, per altra banda, la freqüència de relacions sexuals cada any disminueix, possiblement a causa de la presència de la tecnologia, que pot provocar que ens costi més compartir, tenir temps per als altres, fins i tot per a les activitats agradables.

Parlar d'erotisme ens ajuda a entendre millor la dimensió i la rellevància de la sexualitat d'una forma més àmplia. L'erotisme és la capacitat que tenim els humans de sentir, rebre i donar a un altre o a nosaltres mateixos desig i plaer sexual. Els desitjos, les fantasies i les conductes van canviant durant tota la vida, però la capacitat de sentir plaer s'estén fins al darrer dels nostres dies. La capacitat de sentir plaer no es perd mai.

En l'expressió eròtica de cada persona entren en joc moltes variables: des de la personalitat, l'autoimatge i l'autoestima, fins als coneixements, valors, creences, referents o models a través d'allò que veiem (sigui pel·lícules o altres). L'erotisme és un llenguatge, una forma de comunicació en què cadascú expressa els seus afectes, desitjos, enamorament i amor. El plaer eròtic és únic i personal i canviant, com cada persona.

I és en aquesta diversitat i comprensió en què ha de residir la llibertat i el respecte. Entendre la diversitat sexual com la llibertat per escollir: escollir com ens sentim respecte a la nostra identitat sexual, respecte al gènere, a qui i quan podem desitjar i com,

avui establim un tipus o un altre de relació afectiva. Disposar de noms per descriure diferents formes de viure i sentir la sexualitat és un primer pas per avançar en la visibilitat i la normalització, però no n'hi ha prou. Haver d'amagar-se o mentir sobre un mateix és una crueltat que com a societat no ens hauríem de permetre. De la mateixa forma que tampoc té sentit pretendre conèixer o definir una persona per la seva sexualitat. La lluita per la normalització de totes les sexualitats, entenent la diversitat que les conforma, és un procés continu, vigent, necessari que requereix un enfocament reflexiu i que està en constant canvi i evolució.

Sentim la pressió per tenir un cos normatiu, conductes normatives, allò que ha d'agradar, allò que cal fer dins de cada identitat, gènere o orientació. Aquesta allau d'estímuls segueix construint un model sexual estàtic, limitat, normatiu, sovint masculista, i és avui, que semblaria que hem superat aquests tabús, que no és cert: la sexualitat genera en moltes persones un alt nivell de malestar. Malestar per no ser com els referents, per no poder replicar o no desitjar replicar conductes determinades. Caure en el parany de la norma fa que moltes persones sentin fracàs, culpa i frustració en aquest aspecte de la seva vida. Decepció per no ser allò que se n'espera.

La sexologia clínica, com a disciplina dins l'àmbit sanitari, neix amb l'objectiu d'ajudar les persones a poder gaudir d'una sexualitat satisfactòria, normalitzant i promovent la salut sexual i desenvolupant tractaments per a les problemàtiques sexuals que estaven desateses o ateses des d'un punt de vista que reforçava la culpabilització de les persones.

Per poder viure la sexualitat de forma plaent, satisfactòria i segura és necessari conèixer bé el propi cos, saber què és agradable i què no, què ens fa sentir còmodes i quines emocions genera, poder expressar de forma adequada els nostres sentiments i desitjos i definir els límits que no es vol que es traspassin. La sexualitat resideix al nostre cervell. El desig, el plaer, és a tota la pell, a tot el cos. No només als genitals. Tot el cos està embolcallat per la pell, un òrgan complex amb sensibilitat i receptors per respondre a la calor, la pressió, el dolor i, el més important aquí, al plaer. La pell de tot el cos té potencial eròtic per respondre a petons, carícies i massatges. Cada persona anirà construint, si es permet explorar, l'espai per conèixer el seu propi mapa eròtic, la seva pròpia història.

Som conscients de la importància de tenir hàbits saludables per mantenir una bona salut, per envellir el

”

Un estudi publicat l'any 2020 va concloure que les taxes de mortalitat entre les persones que tenen relacions sexuals de forma periòdica, era un 50% menor que en aquelles persones que no tenien relacions.

“

millor possible. Sabem que és positiu descansar, gaudir de l'oci i dels vincles i les relacions socials, menjar de forma equilibrada i practicar activitat física. Però la sexualitat també és un aspecte rellevant en la promoció de la salut i benestar.

Què diu la ciència sobre aquests beneficis?

Per començar, l'orgasme, a banda de l'experiència personal de plaer, té efectes positius en la nostra salut i el nostre benestar, ja que ajuda a alliberar hormones com l'oxitocina i endorfines i neurotransmissors com la dopamina, que ajuden a millorar el nostre estat d'ànim. De fet, un estudi publicat l'any 2020 a la revista *The Journal of Sexual Medicine* va concloure que les taxes de mortalitat entre les persones que tenen relacions sexuals de forma periòdica (es refereixen a mínim un cop per setmana, compartides o en solitari), era un 50% menor que en aquelles persones que no tenien relacions. Es pensa que es deu al fet que l'activitat sexual incideix en la nostra salut de forma àmplia: en primer lloc, millora el sistema immune i ens protegeix de malalties, ja que augmenta els nivells d'immunoglobulina A. En segon lloc, millora la salut cardiovascular, tot activant el flux sanguini i produint òxid nítric. També enforteix el sòl pelvià (de manera que ajuda a prevenir pèrdues d'orina o problemes d'erecció), disminueix el dolor i l'estrés i, finalment, ajuda a dormir millor.

Per això, cal que cadascú es pugui donar el permís per poder-se conèixer sense por i sense vergonya, per gaudir d'allò que el faci gaudir, per compartir, viure i estimar, i que en puguem parlar per anar des-fent-nos dels tabús.

Per acabar, viure una sexualitat lliure i positiva no només és saludable, sinó que és un dret reconegut. L'Associació per a la Salut Sexual (WAS) descriu un seguit de drets sexuals, reconeguts per l'OMS com a drets humans: el dret a la igualtat, el dret a escollir de forma lliure l'autonomia sexual, per expressar els seus desitjos i pràctiques, i el dret a tenir informació i educació sexual. ▢



# La sexualitat és vida

**Text /**

Elena Crespi

Psicòloga, sexòloga i feminista

La sexualitat és vida i en la vida hi ha sexualitat. I això no significa que només estigui parlant de relacions sexuals, va de moltes altres coses. A mi m'agradaria dir-te que la sexualitat inclou molt més i que està present de maneres diverses al llarg de tota la vida. I en cada etapa es desplega de manera diferent.

El model de sexualitat que s'ha construït només té en compte les relacions sexuals compartides i tenint en compte la sexualitat de les persones joves i les que estan a l'inici de l'etapa adulta. I la sexualitat hi és sempre, i no podem menystenir-la a cap edat.

I potser et preguntaràs quins indicadors tenim que la sexualitat evoluciona i obre camins diversos en les persones. És relativament senzill: el cos i el cap. El cos evoluciona des de la concepció fins la mort passant per etapes en les quals no s'és fèrtil i esdevenint fèrtil en un moment donat de la vida. Però no només es prepara per a la fertilitat, també es prepara per rebre i donar plaer. I el joc entre la pell i el cervell pot ser molt divertit i enriquidor. La sexualitat és, doncs, quelcom natural que ens pot servir per al benestar eròtic, per expressar-nos i comunicar-nos amb nosaltres i amb les altres persones i, si així ho volem (i podem) per reproduir-nos. Et vull explicar com es desplega la sexualitat al llarg de totes les etapes vitals perquè puguis reflexionar i valorar sobre com ha estat la teva sexualitat fins ara, com és en aquest moment i com vols que sigui a partir d'ara. Quan naixem, ho fem gràcies a una de les funcions de la sexualitat: la reproducció. Per tant, abans del naixement, la sexualitat ja està ben present. La infantesa és una etapa de gran exploració perquè és quan descobrim la nostra pell, les sensacions que aquesta ens pot proporcionar i també entrem en contacte amb la nostra genitalitat. Des de nadons descobrim les sensacions plaents de qualsevol part del cos i, també, de la zona genital. Aquest fet sol espantar molt les famílies perquè veuen com hi ha moments de carícies i de tocaments genitals. I això espanta perquè la sexualitat no és viscuda de manera natural i perquè hi posem la mirada adulta. Imaginem un moment de masturbació però, si ens fiquem per un moment en la pell de la canalla, veurem fàcilment que el que fan és, senzillament, gaudir del petit plaer que els dona una zona del cos. De la mateixa manera que gaudeixen quan descobreixen que poden moure les mans i agafar coses amb elles. I em permeto poder donar un consell si algú es troba en aquesta situació: no interferir, deixar que descobreixin. En tot cas, sempre es pot explicar que hi ha coses que es poden fer en la intimitat, de la mateixa manera que expliquem que a l'hora de dinar no podem asseure'ns damunt de la taula. A mesura que una criatura creix i desenvolupa el llenguatge, comença a sentir curiositat i comença a fer preguntes. L'ideal és haver rebut respostes adequades a aquestes preguntes, però això no sempre passa. La sexualitat s'ha viscut com un tabú tan gran que sempre ha generat neguit que una criatura preguntés. De fet, no només és recomanable respondre les preguntes (amb un vocabulari comprensible) sinó que també hem de promoure l'adquisició de coneixements durant aquesta etapa.

I és important posar una bona base durant la infantesa perquè quan s'arribi a la pubertat i a l'adolescència, hi hagi els fonaments per tenir una sexualitat saludable en el moment en què comencen els canvis més significatius. És el moment en què la persona inicia l'etapa fèrtil però, a més, el cervell es connecta d'una manera diferent, es desperta l'eroticisme i s'està més a l'aguait de tot allò que té relació amb el sexe. És durant l'adolescència que la curiositat pel plaer i per compartir-lo floreix. I no només cal que tinguin una bona informació i recursos sobre què passa i què poden fer quan comencen a menstruar o ejacular sinó que també cal posar el focus

en el fet que important que és l'autoconeixement i el respecte (cap a una mateixa i cap a les altres persones). Com deia abans, en aquest moment s'inicia la curiositat per compartir de manera més conscient la sexualitat pròpia amb altres persones. I això és natural i hauria de poder ser una experiència agradable, malgrat que és un aprenentatge que no surt bé a la primera. Aquest despertar eròtic es combina amb aquesta necessitat de voler agradar a les altres persones (sobretot les noies, perquè és el que se'ls ha ensenyat en la nostra societat patriarcal) i voler formar part i integrar-se en el seu grup d'iguals. Tot plegat forma part de la cerca del propi jo, per tant, és una etapa de grans experimentacions. I també sol ser una etapa per sentir de manera molt forta aquelles papallones que jo dic que estan més avall de la panxa. Qui no recorda haver-se excitat moltíssim amb uns petons o unes carícies... o alguna cosa més? O potser no li passa a tothom, perquè cal tenir molt present que hi ha persones asexuals a qui no se'ls desperta aquesta atracció. I això també és natural.

Malauradament, hi ha qui utilitza la seva sexualitat per imposar el seu poder i, per això, també hem de parlar d'abusos i agressions. Però si en parlem i aprenem a conèixer el nostre cos i a trencar el silenci que envolta

”

La sexualitat hi és sempre i no podem menystenir-la a cap edat.

“

la sexualitat i aquestes situacions, qui vol abusar o agredir trobarà moltes més traves perquè el que necessita és mantenir el secret i si aquest està en risc un abús o una agressió pot frenar-se.

Quan arribem a l'etapa adulta i a la maduresa la transformació corporal pren un altre aire. Si abans el cos i el cap iniciaven la seva posada a punt per ser fèrtils, ara s'inicia el procés a la inversa. En el cas dels cossos femenins és més evident perquè hi ha la menopausa (última menstruació) però en el cas dels cossos masculins, la fertilitat i la qualitat de l'esperma també baixen molt. L'adulthood sol ser aquella etapa en la qual es comparteix vida amb algú amb qui tenir-hi un projecte. No és obligatori però moltes persones tenim parella o vincles amb qui compartir la nostra sexualitat. I compartir-la ha de ser garantia d'enriquiment i gaudi. I no m'oblido de l'etapa de la vellesa, quan la fertilitat ja no és una de les protagonistes, la sexualitat no desapareix: el plaer, les carícies, l'amor i els orgasmes també poden aparèixer en aquesta etapa i és important reivindicar-ho. Sobretot perquè la sexualitat que hem après s'associa a la joventut i, sovint, es menysté que durant la vellesa, la sexualitat segueix activa i hi pot haver desig i explosions del mateix. El que passa és que a mesura que guanyem anys, sovint, també guanyem preocupacions i el cap està ocupat en moltes altres coses més.

Si mires enrere, com diries que ha estat la teva sexualitat? Encaixa amb algunes de les coses que has llegit aquí? I, et plantejo quelcom que per a mi és molt important: com voldries que fos la teva sexualitat a partir d'avui? ▢





# LA BATALLA PEL CONTROL DEL PLAER

## Text /

Òscar Vila Hernández / BS en Ciències Socials

## Foto /

Quim Pascual

No hi ha res més pertorbador per a l'ordre social que allò que no es pot predir, que no segueix les regles, que es resisteix a la disciplina. I, a la cúspide de les forces més anàrquiques de la naturalesa humana, hi ha la pulsio sexual, aquest riu salvatge i indisciplinat que es nega a ser canalitzat, que flueix per les venes del desig sense sotmetre's a fronteres morals, legals o religioses.

La nostra civilització ha desenvolupat una obsessió gairebé neuròtica per domesticar aquest torrent, precisament perquè és vist com una amenaça existencial. D'alguna manera, hem decidit que allò que no pot ser controlat ha de ser temut. D'aquí que la sexualitat hagi estat històricament voltada per tota mena d'instruments repressius: la religió, la llei i les normes de "decència" pública. No perquè sigui essencialment dolenta o perillosa, sinó perquè la societat –aquest pacte col·lectiu de mentides compartides– necessita preservar la seva fràgil estabilitat. I el desig sexual, en el seu estat indòmit, potser és la força més honesta i perillosa, perquè no respecta jerarquies, estats ni credos, no reconeix fronteres ni títols, no distingeix entre el rei i el plebeu, i per això ha de ser vigilada, reprimida i fins i tot patologitzada.

El pànic al caos i a la possibilitat que el cos es rebel·li ha estat, des de temps remots, un ressort de control social fonamental. Aquesta ansietat davant del desordre s'ha articulada en un règim de vigilància que Michel Foucault anomena "dispositiu de sexualitat", un entramat de sabers i normes dissenyats per domesticar allò que més es resisteix a ser classificat i normat: la pulsio sexual. No es tracta només de regular amb qui es comparteix el llit, sinó de modelar la subjectivitat, de domesticar el cos i el desig per alinear-los amb els criteris que sostenen l'ordre establert. El sexe, segons ell, ha estat històricament gestionat com un règim de poder, no com una mera qüestió de moral o salut. Foucault ens convida a veure la sexualitat com una construcció discursiva que ha estat manipulada segons les necessitats del poder a cada època. En la seva cèlebre *Història de la sexualitat*, desmunta la creença que el sexe fos una cosa de la qual no estava permès parlar en determinades èpoques. Al contrari, sosté que el poder no va voler silenciar mai la seva expressió en el discurs, el que va buscar és parlar-ne fins a l'esgotament, però sempre sota els seus propis termes. Els confessors, els metges, els jutges, els psicòlegs, no han fet més que generar un discurs que categoritza, regula i classifica els cossos i els seus plaers. El sexe, des d'aquesta òptica, no és tant un objecte que el poder reprimeix com un camp que explota i domestica en enquadrar-lo en categories com ara normal/anormal, saludable/patològic, moral/immoral.

Si en el temps de Foucault aquest (bio)poder sobre els cossos i la vida es manifestava a través de la vigilància mèdica i el confessionalari psicoanalític, avui ho fa mitjançant els algorismes de Tinder, Onlyfans, Chaturbate i les fantasies presentades pel mercat de l'entreteniment adult i els dictats silenciosos d'Instagram i TikTok. Ens hem convertit sense adonar-nos-en en actors de la nostra pròpia pornografia quotidiana, venedors de desig empaquetat en *selfies*, imatges filtrades i narratives buides d'autenticitat. El comportament sexual ha deixat de ser un fenomen privat per convertir-se en un espectacle públic, un aparador on la pulsio és domesticada, mercantilitzada i dirigida per forces culturals, econòmiques i tecnològiques. Presumim de viure en una era de llibertat sexual, d'haver trencat les cadenes de la monogàmia i de l'exclusivitat emocional per viure en una orgia d'oportunitats i llibertat per triar, però seria ingenu pensar que aquests són fenòmens purament emancipadors. Les noves normes de comportament sexual han patit una transformació que recorda més un règim de productivitat capitalista que un autèntic alliberament del desig. En el fons, vivim sotmesos a una cruel tirania del gaudi constant. Ens han venut la idea que les relacions obertes, fluides i desaferrades

”

El desig sexual, en el seu estat brut és potser la força més honesta i perillosa, perquè no respecta jerarquies, estats ni credos, no reconeix fronteres ni títols, no distingeix entre el rei i el plebeu per això ha de ser vigilada, reprimida i fins i tot patologitzada.

“

són sinònim d'una llibertat sense precedents, i sota aquest embolcall tan atractiu hem acceptat la premissa que l'emoció i el sentiment no són sinó un llast innecessari per a la vida moderna.

Aquest ideal, aparentment trencador i que es camufla com a modernitat i maduresa, respon en realitat a una lògica que encaixa a la perfecció en l'engranatge d'un sistema capitalista, en què res ha de ser fix, estable o durador, perquè la liquiditat és més rendible. La falta de vincles duradors no és una expressió de llibertat; és un símptoma d'una societat que es protegeix de qualsevol vincle profund per por que les relacions es converteixin en una àncora emocional.

Sota aquesta suposada llibertat sexual, s'amaga una demanda constant de gaudi, una obligació de "sentir-se bé" i de gaudir de l'aquí i l'ara sense més complicacions. Però la realitat és que, lluny de viure més lliures, ens trobem atrapats en una nova tirania: la del plaer ininterromput, la de la recerca interminable de sensacions que no arriben a calar. El sexe, reduït a un acte de consum, ha perdut la capacitat transgressora. És com si haguessim intercanviat el plaer pel rendiment i la intimitat per l'espectacle. Ara ens demana ser sexualment eficients: hem de gaudir, hem de rendir, hem de ser orgàsmicament productius, sempre disponibles per al plaer, però sense cap compromís amb l'emoció real. El *ghosting*, la superficialitat i el desinterès emocional són els símptomes clars d'una sexualitat governada per la lògica neoliberal del desaferrament. En lloc d'explorar la profunditat de l'altre, ens quedem a la superfície, desplaçant-nos d'una relació a una altra com qui fa *scroll* en un *feed* infinit.

Karl Marx parlava de l'alienació del treballador respecte al producte de la feina. Avui podríem parlar d'una alienació de l'individu respecte de la seva sexualitat. Ens hem convertit en espectadors dels nostres propis cossos, en mercaderies sexuals, i no només en el sentit literal del treball sexual, sinó en la manera com ens presentem, ens venem i ens gestionem per atraure la mirada de l'altre. "Em venc, després existeixo" sembla ser el nou mantra d'una generació addicta al *like*, a la validació externa.

Però aquesta alienació té efectes profunds en la nostra psique. Si en el passat la repressió sexual estava dictada per les institucions religioses o polítiques, avui la repressió pren una manera més insidiosa, més subreptícia: l'obligació de ser sempre desitjables. L'ansietat per complir l'ideal sexual imposat per la cultura contemporània és una nova forma de disciplina, que afecta la nostra autoestima, les nostres relacions i el nostre sentit de pertinença. Ens enfrontem a l'imperatiu constant de ser sexualment atractius, exitosos i disponibles.

Si el panorama actual de la sexualitat està marcat per la comercialització, el control i l'alienació, sorgeix una pregunta crucial: és possible imaginar una nova ètica del desig? Una ètica que no estigui regida pels algorismes de les aplicacions de cites, ni pels estàndards estètics del porno o les xarxes socials. Una ètica que rescati la intimitat, la vulnerabilitat i la connexió genuïna entre els éssers humans.

No és un retorn a la repressió ni un rebuig de l'alliberament sexual, sinó una reconfiguració del desig en termes que ens tornin el control sobre la nostra pròpia sexualitat. Ens cal replantejar les nostres relacions no en funció del que s'espera de nosaltres, sinó en funció del que realment desitgem, en la seva forma més autèntica, lliure i humana. ▢





# Pornografia i contradiccions socials contemporànies

Text /

Valerio Zanardi  
PhD en Sociologia

Foto /

Quim Pascual

La pornografia és un fenomen complex i calidoscòpic, amb arrels que s'endinsen en les estratificacions històriques de la societat i en les construccions culturals de la sexualitat. Per comprendre les seves implicacions en la contemporaneïtat, cal analitzar les seves genealogies històriques i connexions amb els canvis en els costums i la moral, i emmarcar-ho en les transformacions socioculturals i tecnològiques recents. Més que una simple escenificació d'actes, la pornografia actua com un mecanisme que produeix, regula i controla subjectivitats donant forma a desitjos, fantasies i pràctiques. La sexualitat, lluny de ser una força natural, és una construcció històrica que emergeix a través de la proliferació de discursos i "tecnologies del sexe".

Ja durant el Renaixement i l'edat moderna, la impressió d'estampes i gravats de caràcter eròtic o satíric s'entrellaçava amb instàncies de transgressió religiosa i política, de manera que es prefigurava, d'una banda, una "democratització del desig ocult i, de l'altra, testimoniava una separació entre l'esfera privada i la pública.

Tanmateix, no va ser fins al segle XVIII, amb l'aparició d'una nova concepció ideològica de la sexualitat com a camp de disciplinament, que la circulació d'imatges luxurioses va adquirir els trets d'un fenomen social i cultural reconeixible.

A diferència d'èpoques anteriors, els sexes apareixen ara com a diferents i oposats, i l'ús del terme *pornografia* es comença a utilitzar de manera més àmplia. L'*Imperial Dictionary of the English Language* de 1847 defineix el vocable així: "una descripció de les prostitutes i de la prostitució com una qüestió de salut pública", i seguidament la seva semàntica s'estén amb la finalitat de catalogar escrits i obres artístiques considerades obscenes. En aquest moment, la disponibilitat creixent de material picant qüestiona, d'una banda, els tabús dominants i contribueix, de l'altra, a establir noves normes i impulsar noves pràctiques i expectatives entorn de la sexualitat. Ara, la pràctica de la masturbació, abans estigmatitzada com a pecat o patologia, passa a ser vista com a natural i legítima. En la complexa transició cap a la modernitat, aquell florilegi d'imatges eròtiques, filmets rudimentaris i litografies prohibides que colonitza l'imaginari de finals del segle XIX contribueix a modular la sexualitat com a dispositiu de control social. Abans disciplinava els cossos i canalitzava els plaers vigilant i castigant tot el que no es podia reconduir a la normalitat. Ara ho fa produint nous capritxos i promovent derives lídiques i prohibides.

De fet, aquest és un procés que participa en la construcció d'un dels trets fonamentals de la modernitat: el privilegi de la mirada i del sentit de la vista, que retrobem en l'heterogeneïtat de múltiples fenòmens, com ara l'increment dels viatges, el desenvolupament del turisme, la consolidació de la fotografia, del cinema, el naixement de la televisió, etc.

La visió i la imaginació esdevenen ubiqües, malgrat que la producció i el consum d'imatges llicencioses encara s'amaguen i s'oculten. El porno contribueix a impulsar el voyeurisme i es configura com el producte icònic de la mirada moderna, amb el seu afany de veure qualsevol cosa i aspecte de la vida.

Durant les primeres dècades del segle XX, el porno s'emancipa del rol d'acompanyant misteriós i arcà de la "vida moderna" per evolucionar i convertir-se en un producte cultural de masses, dirigit principalment als homes. I si l'emergència de les noves tecnologies de comunicació ha contribuït cada vegada més a fomentar la producció i el consum de productes culturals, també ha fet evolucionar la pornografia.

Des de les pel·lícules primitives, passant per la revolució de les videocassetes, fins a la recent explosió de les autoproduccions en línia, cada etapa ha facilitat l'accessibilitat i la democratització del consum pornogràfic, i ha desafiat les distincions tradicionals entre l'àmbit públic i privat.

La sèrie televisiva *The Deuce* ofereix una representació emblemàtica d'aquestes tensions i ambivalències. Ambientada a la Nova York dels anys 70 i 80, explora la indústria del porno durant la seva transició de fenomen de nínxol a negoci *mainstream*, i revela les complexes implicacions socials, econòmiques i de gènere d'aquest procés. Com afirma un dels personatges, "el porno s'ha convertit en el nou rock and roll. Està canviant-ho tot, des dels costums sexuals fins a la política". La sèrie mostra, a la vegada, el costat fosc d'aquesta "revolució", feta d'explotació, violència i desigualtats de poder, sobretot en detriment de les dones i de les minories sexuals. En els anys successius a la Segona Guerra Mundial, es comença a produir un debat molt polaritzat entorn de la pornografia. D'una banda sorgeix tota una polifonia coral, derivada del moviment d'emancipació de les dones i de la difusió de la filosofia *sex positive* en els moviments juvenils contraculturals dels anys 60 i 70, que pretén redefinir el significat social de la pornografia contra l'estigma de visions repressives i moralitzants ja superades. El porno esdevé una força positiva, símbol de drets i possibilitat de testimoniar l'afirmació del plaer. Dins del feminisme, també hi ha qui destaca (amb diferents matisos) que la pornografia sovint presenta una visió estereotipada, misògina i heteronormativa de la sexualitat, centrada en la mirada masculina i l'objectivació del cos femení. Aquesta representació instrumental es reflecteix en estudis recents, que apunten que l'excés d'exposició a certs continguts explícits pot influir negativament en la conducta dels joves.

D'aquesta manera, el porno, amb els seus efectes i derives, ha esdevingut un camp simbòlic, un espai ambigu de negociació i conflicte entre aquelles interpretacions apocalíptiques que posen el focus sobre l'erosió de la moralitat i els perills del consum, i d'altres més inclusives i plurals que tendeixen a legitimar el porno com a instrument de reapropiació i subversió dels codis tradicionals.

Tant l'una com l'altra es mantenen, encara que heterogènies, en tensió constant amb les lògiques generals de mercat, normalització i control social implementades per l'acceleració exponencial de la vida social. Avui la relació entre pornografia, erotisme i sexualitat sembla esdevenir una relació polimorfa, ambivalent i complexa, en què ressonen problemàtiques ètiques i polítiques al voltant de la difusió de l'obscenitat a les xarxes socials i de qüestions com el consentiment, la privadesa i la vigilància digital. En aquest context, la pornografia fa l'efecte de ser menys una eina d'alliberament que un símptoma d'una societat hiperconnectada i emocionalment empobrida, en la qual els vincles humans són cada vegada més fràgils i superficials. La seva omnipresència en la cultura actual palesa una crisi més àmplia de l'eros i de la capacitat humana d'establir relacions profundes. Com afirma el filòsof alemany Byung-Chul Han, "la pornografia és l'expressió d'una sexualitat que ha perdut la seva dimensió eròtica, que s'ha reduït a mer consum d'estímul i performance". Així doncs, la lògica de la pornografia, fundada en la visibilitat total i l'excitació immediata, s'estén molt més enllà de l'àmbit sexual i contamina les relacions socials, la comunicació i fins i tot la construcció de la identitat individual. Aquest procés reflecteix les característiques de la modernitat tardana, marcada per la tendència a la transparència absoluta i a l'exposició contínua del jo, un fet que provoca una erosió de la subjectivitat i una dificultat creixent per establir vincles empàtics amb els altres. En conclusió, superant tant la superficialitat dels discursos moralistes conservadors com la frivolitat de les narratives llibertàries, és necessari repensar críticament el paper de la pornografia en la societat contemporània i entendre-la com una expressió de dinàmiques culturals i relacionals més àmplies, amb l'esperança d'imaginar i construir alternatives a les ideologies de producció i consum, per redescobrir i cultivar formes d'erotisme, intimitat i relació més autèntiques, sostenibles i igualitàries. ■





# Pujar al cel

A partir d'una experiència viscuda

**M'encanta el gelat de stracciatella, però també el de mango, el de xocolata negra i el de crema catalana. La base sempre és stracciatella, però no em negaré a menjar-ne d'altres o a combinar-los, ja que és un plaer sublim que de tant en tant em ve de gust. El més important és la decisió conscient que faig en cada moment.**

Tanco els ulls i salto amb exaltació mentre sona la música al mig de la multitud, un 23 de juliol de 2023. Soc en un *brunch* a Barcelona per primera vegada i ens hem vestit i maquillat per a l'ocasió. Res d'extravagant en mi, només un vestidet cuqui i un toc de purpurina amb una sanefa daurada als ulls per fer-los destacar més.

He vingut amb un grup de singles, i solem fer coses junts com anar al cinema, escape rooms, sortides de muntanya i, sobretot, festa, molta festa. Avui, a més, hi ha dues noies noves: una de vint-i-cinc i l'altra de trenta-nou anys. La veritat és que m'encanten. Són rossetes com jo, guapes, i viuen i veuen la vida de la mateixa manera que jo, pel que m'ha dit el Marc, que em pica l'ullet i em fa un gest de complicitat del pal "quin festival, avui, verge del cel, on acabarem?". I finalment arriba el moment (i quin gran moment!). Les dues noies, el meu amic i jo ens mirem i diem: "Fem l'última a casa teva, no?".

Cal dir que, en aquell moment, ja havia hagut intercanvis de petons entre ells. Jo només havia compartit un petó amb el meu amic, però tots teníem moltes ganes els uns dels altres. Ens desitjàvem, però, a casa del Marc, no estàvem sols. Ens acompanyava un noi del grup que també va entrar a casa seva. Tots estàvem molt excitats, però esperàvem que aquell noi marxés per poder gaudir del moment tots quatre. No és per res, però cal dir que ell no estava en la nostra *onda*.

Finalment, quan va marxar, vaig continuar el que havia començat al *brunch*. Em vaig acostar a una noia, la més jove. Tenia una ànima lliure i desinhibida com la meva, així que ens vam entendre de seguida. Li vaig menjar la boca mentre li acaritava la cara. Els nostres llavis es van trobar enmig d'una passió compartida que les dues vam sentir intensament. Un *subidón* que ens va portar a sentir-nos més, mentre miràvem el meu amic i l'altra noia, que també s'estaven enrotllant, rient i gaudint del moment.

De mica en mica ens vam anar traient la roba amb certa rapidesa, teníem ganes de menjar-nos-ho tot. Es va crear una complicitat molt bonica entre els quatre mentre observàvem el que estàvem fent. Riures, mirades còmplies... Tots pensant "en serio?".

Nues del tot, va començar a acariciar el meu sexe. Vaig sentir molt plaer en sentir una mà femenina recorrent el meu cos fins a arribar a la meva vagina, allà es va parar i va començar a acariciar-me el clítoris amb molta delicadesa. Mentre la besava, anava pujant amb el tou dels dits i baixant amb la banda de les ungles de la mà recorrent-li el cos, l'esquena, les espatlles, les lumbar, pujo altre cop esquena amunt i baixo per les clavícules i m'aturo als pits, i, és clar, me'ls miro, la miro a ella, somric i començo a passar-hi suaument la llengua, sense tocar-los amb les mans. Seguim estimant-nos, respectant-nos i donant-nos amor els uns als altres. Ens acabem barrejant tots. Quan acabem ens quedem els quatre abraçats al sofà una estona, cuidant-nos, fent-nos *mimitos* i carícies entre rialles.

Escenes com aquesta no em passen sovint, tampoc les busco. De vegades sí que surto buscant plaer i el trobo, però d'altres surto i no n'acabo de tenir ganes, les ànimes que m'envolten no ressonen com la meva. La llibertat és això, poder escollir i tenir el control. El sexe n'és una part important, però sovint ha d'anar acompanyat de desig, d'afinitat i de complicitat perquè, si no, és buit.

Ara visc la vida així, però potser trobo algú que canvia la meva manera d'entendre les relacions. Potser torno a enamorar-me i decideixo compartir la meva vida íntima només amb una persona.

Entenc la llibertat com la capacitat d'escollir. Com un ocell en una gàbia, quan la porta està tancada, el seu desig de volar es converteix en una força irrefrenable: vol escapar, vol sentir l'aire fresc a les ales, vol deixar enrere les reixes que l'oprimeixen, vol alçar el vol i explorar. Però quan sap que la porta és oberta, l'ocell s'atura. L'espai que té davant és immens i incert, i potser

Text /

Anna Mestres

Foto /

Quim Pascual

”

Potser torno a enamorar-me i decideixo compartir la meva vida íntima només amb una persona.

“

decideix quedar-se, preguntant-se si el món exterior és tan acollidor com l'escalf del refugi que ha conegut. La llibertat no sempre és una fugida, és la capacitat de ser lliure allà on ets.

Sempre he sentit dins meu la necessitat d'aquesta llibertat en tot el que faig. Soc una persona que mai ha encaixat amb l'estàndard del que m'envolta. Seguir com *borregos* el que fa tothom no va amb mi, perquè em pregunto constantment el perquè de les coses. Alguns em diuen que tinc altes capacitats, d'altres que soc rebel, alguns que vaig a la meva, i el comentari més repetit des que em vaig separar és que soc "autèntica" i punt. Perquè sí, he estat casada durant divuit anys i he format una família que m'estimo molt. Però notava que no era jo, i la meva mare, des de sempre, m'ho deia.

Fa més de vint anys que ja volia una relació oberta. Als quinze, ja sabia que era bisexual, i mai me n'he amagat. Sempre deia que no em moriria sense provar-ho amb una noia. Aquestes afirmacions em fan pensar i vull que tu, estimat lector, també ho facis. Posa't a reflexionar sobre això: soc on vull ser? Soc qui vull ser? Qui soc realment? Em conec prou bé? Em compensa el camí que he escollit? Fa por, eh? Pensa-hi.

Vivim en un món en què estem atrapats en una roda que la societat fa molts anys que va començar a girar. Alguns hi entren i no passa res; d'altres hi entren i desperten després de divuit anys; i n'hi ha que no desperten mai, que segueixen la vida que la societat i la família els marquen. Aquestes influències són molt poderoses.

Es casen, s'aparellen, es compren un gos, tenen fills, treballen per pagar la hipoteca i mantenir tot el que han construït. Alguns viuen una vida molt plena i feliç, però molts d'altres no.

Aquests últims s'haurien de preguntar: és això, l'amor? Per a mi no. Soc fidel a mi mateixa, i sí, això ha implicat ser valenta a l'hora de prendre decisions difícils. Aquestes decisions es prenen perquè preval una convicció personal, treballada a consciència. I potser pensaràs: "No és tan fàcil." Tens raó, no ho és. Però les coses que un vol aconseguir s'han de treballar, i molt. I sí, fa por, molta, però vaig aprendre a fer-ho amb por.

Crec fermament que es pot estimar més d'una persona alhora. De fet, tothom ho fa, però no sempre en som conscients. Es diu que l'ésser humà és monògam per convicció però polígam per impuls físic. I aquesta afirmació tan senzilla és alhora molt complexa, ja que varia en funció de múltiples factors, i el comportament sexual està influenciat tant per impulsos biològics com per conviccions socials, morals i emocionals.

Estic segura que, més d'una vegada, t'has sentit atret o atreta per algú. T'ha agradat, oi? Fins i tot hi has *tontejat*, o te n'has acabat *pillant*, i, potser, vas decidir que no podia ser perquè tenies parella o fills. Et feia il·lusió, era una emoció nova, diferent de la rutina de parella de fa anys. Sents que agrades, que t'admiren, i, sí, que hi ha atracció. Voldries donar i rebre sexe o amor. Et preguntes també si t'agradaria que la teva parella fes el mateix...

Potser has deixat que acabés aquí. O potser finalment has enganyat la teva parella. No ho volies, però ho acabes fent. T'ho passes bé, però també ho passes malament, perquè sostenir-ho tot és difícil. És en aquest punt en què pot perillar tot el que ens ha costat construir.

Tots som lliures d'escollir o de prioritzar què és el que ens fa estar millor amb nosaltres mateixos i amb la gent que estimem. Totes les opcions són vàlides i no hem de jutjar ningú per actuar com sent. Hem de saber, però, amb qui compartim l'energia que som.

Jo ara he escollit aquest camí. Perquè la visc així. Per a mi, l'amor pur, l'amor de veritat, se sent, es cuida, no es posseeix. Es deixa volar, es deixa sentir i es deixa comprendre. ▢





# Baixada a la foscor

A partir d'una experiència viscuda

Text /

Soc jo

Foto /

Quim Pascual

A la sala hi ha una llum lleu i tènue que permet veure-hi, però que permet amagar i no ensenyar. Ja porto dues ratlles de *mefe*, que era el que el meu col·lega portava a sobre. Ens han deixat passar perquè ja és tard i hem abaixat la mirada abans d'entrar al local. El tio de la porta ens ha mirat però no ha dit res. A dins la música electrònica sona a tot drap. Els greus ressonen al pit, i t'assalta una mena d'excitació i estat d'alerta com la del caçador que surt a veure què troba. Tios i més tios. Joves escandalosament joves, que et miren amb la seguretat i superioritat de la seva edat, sabent que s'enduran el que vulguin. Homes madurs amb la confiança de saber què volen i què no, de ser capaços de triar i d'atreure cap a ells els altres. Homes amb texans ajustats que marquen cul i paquet. Homes sense samarreta, suats. Movent-se i insinuant-se. Mirant i deixant-se mirar. Tios que comparteixen una comunió a porta tancada on el desig ho és tot. Desitjar i ser desitjat.

El col·lega em passa una pastilla, no sé de què. Me l'empasso. Ballo, ballo amb ganes i aviat arriba el desig: les ganes incontrolables de sexe. De què? Del que sigui, però que tingui a veure amb el sexe. Aigua, necessito aigua. Només puc veure aigua quan em col·loco. L'alcohol és sempre un risc de mal viatge i em deixa fatal.

Baixo les escales a la part de baix de la sala principal. La baixada a la foscor. A les escales dos tios arrambats tocant-se el paquet i morrejant-se amb ganes. A baix, panells de fusta negra formen un entramat laberíntic, cada gir, un petit sobresalt. L'expectativa de trobar una escena morbosa. La llum que permet caminar però no veure res gaire clarament. Tot està pensat per fer volar la imaginació i l'excitació. Tios a qui no veus bé, a qui imagines més que cap altra cosa. Cossos, només cossos que esperen i mans i mirades que busquen. Soroll de sexe: boques, picar de natges, pell que s'enganxa, petits gemecs...

Em paro al costat d'un tio repenjat contra una paret. Un got a la mà. El miro descaradament. Les drogues m'han fet perdre les inhibicions que frenarien en una situació normal. El tio m'agafa la mà i me la posa ràpidament damunt el seu paquet, vol que li agafi amb ganes. Ho faig. Al cap d'uns moments es comença a descordar els pantalons. Ho fa amb moviments precisos i experts. Allibera el que guardaven. Es veu el blanc dels *jocks* que porta. L'altra mà me la posa sobre l'espatlla i pressiona perquè baixi, perquè m'agenolli. Ho faig. L'oloro amb ganes, fa una olor forta, intensa i carregada de feromones i suor. M'excita. Me la fico a la boca i començo a gaudir del que faig, sense pensar en res més. Sense recordar ni qui soc, ni on soc. No hi ha res més que allò que estic fent. Per un moment penso quina cara deu tenir ell realment. No ho sé, ho elimino del cap quan m'ofereix el seu got. Bec i noto el gust amarg del GH dins. En conec l'efecte. Reconec com talla les darreres barreres i els darrers lligams amb la contenció, amb la seguretat, sigui la que sigui. Un altre tio s'acosta a l'escena, els pantalons oberts, mentre s'excita mirant-nos. El primer em fa aixecar, porto els pantalons mig oberts, me'ls abaixa més. Escup, es lubrica i sense gaire més miraments em comença a follar. L'altre el tinc davant. A tocar de la meua boca, que s'obre sense ni pensar-ho, de fet és el que desitjo, això i més. L'escena, el moviment, els sorolls, van atraient altres passejants de l'espai. Alguns es queden mirant, altres van més enllà de les mirades. Cada intuïció d'una presentació és pujar un graó més a l'excitació conjunta. És una dosi més de dopamina.

”

El col·lega em passa una pastilla, no sé de què. Me l'empasso. Ballo, ballo amb ganes i aviat arriba el desig: les ganes incontrolables de sexe.

“

Al final acaben sense més ni més, cadascú en la seva posició. M'incorporo i em poso la roba. No hi ha paraules, una mirada ràpida. Un mig somriure i un gràcies. L'altre ja no hi és. Tots els altres comencen a escampar. Jo tinc mirada de triomf, això ho he protagonitzat jo. Aquesta escena de pel·li porno la protagonitzava jo. Jo era l'objecte de desig. Estic xop de suor, la merda que porto dins em fa transpirar com si m'haguessin tirat una galleda d'aigua. Pujo a dalt. Busco el meu col·lega, a qui no trobo. Compró aigua. Em refresco i intento baixar pulsacions, però ara mateix és impossible. Tornaria a baixar ja. Però vaig a ballar una estona. La sensació és brutal. No puc sentir-me més lliure de tot. No hi ha res més que la música, els que ballen al meu voltant, la consciència plena del meu cos movent-se a ritme frenètic i aquesta sensació que les merdes de tot han desaparegut. Que ets tu, que no cal dissimular res. I que et pots menjar el món.

Aquests tios estaven nets? No m'hauran passat alguna merda? El dubte i la possibilitat real travessen el cervell com un llamp, com una bufetada. No serà la primera vegada que al cap d'uns dies hagi d'anar a la metgessa a confessar els meus pecats perquè estic cagat de por. I tampoc serà la primera vegada que he de fer front a malalties que ens passem com qui dona un xiclet. Però no hi pensis, ara no. Ara no vull pensar en això, a més, tot es pot arreglar, no? Ara vull aprofitar el moment.

Demà, demà passat m'arribarà la baixada als inferns. La caiguda lliure de les meravelloses hormones que em controlen ara mateix. Demà em voldré morir, demà me'n penediré de tot i juraré que no es tornarà a repetir, que aquesta és la darrera vegada. Ploraré sentint-me horrible i molt desgraciat, no hi tornaré. Però no passarà d'aquesta manera. No serà així de fàcil: fins que no m'ajudi algú a sortir d'aquesta merda, no podré. He de parlar amb la terapeuta, que em posi un mirall a la cara i et foti un parell d'òsties de realitat. Quan em facin adonar que ja no puc tenir sexe d'una altra manera, que sempre més seré un addicte.

Però tot plegat serà demà. O l'altre, o algun altre dia. Avui no, avui no serà. Ara seguiré aprofitant aquest moment, el *colocón* genial que porto, mentre ballo com si no hi hagués demà. Perquè ara em podria morir feliç. Més tard, tornaré a baixar.

Sí, soc jo. ▢

\* Estar net, en argot, és no tenir cap malaltia de transmissió sexual.



# La sexualidad olvidada

La vejez es una etapa evolutiva que abarca una franja de edad cronológica, en la que podríamos situar su inicio, entre los 60 y 65 años, se diferencia del envejecimiento en que ésta última, es un proceso de declive gradual de las funciones orgánicas en el transcurso de nuestro ciclo vital.

Abordaré la sexualidad en la etapa de la vejez, poniendo el énfasis en la sexualidad como un DERECHO, así lo apunta la Organización Mundial de la Salud, describiéndolo como un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida, y que, por tanto, nos acompaña en todas las etapas evolutivas.

**“Abarca el sexo, las identidades de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual” (O.M.S.2006).**

La sexualidad es un término amplio, que no debe reducirse o explicarse desde la atracción física, la genitalidad, o de su componente reproductivo, ya que intervienen en ella factores biológicos, psicológicos, socioculturales, históricos y espirituales.

La etapa senil está rodeada de mitos o ideas arraigadas que continúan vigentes en la actualidad, reforzando ideas erróneas con el tema que nos ocupa, promoviendo el estigma y el juzgamiento.

Pensar en la vejez concentrándose en el plano del deterioro físico, la enfermedad y la vulnerabilidad, ubicando al adulto mayor como una persona deprimida, desmotivada o desmoralizada, apoyando la circunstancia de que, al estar fuera del mercado laboral, no poseen capacidad de aprender y no tienen mucho que aportar, considerando como hecho indiscutible, de que las personas mayores ya han vivido la etapa más importante de sus vidas.

A partir de allí, se desprenden otros mitos en relación con la sexualidad en la tercera edad: Asegurar que la sexualidad va disminuyendo mientras los años pasan, y se extingue con la vejez, reservando el sexo para jóvenes, que albergan un cuerpo con un determinado tamaño, forma o aspecto que les habilita para el placer. Pensar que las personas ancianas no necesitan pareja, y han de estar enfocadas en otro tipo de tareas, juzgando las expresiones de cariño o sensuales como repugnantes y susceptibles de rechazo en aquellos que son testigos de ellas, entre otras. ¿Qué sucede en el plano psicológico? Aquí entran en juego, aquellos elementos emocionales, afectivos, biográficos, que funcionan como medio de expresión de la sexualidad en la etapa de la vejez, donde las fantasías y los modos de satisfacción sexual, son modelos afectivos tan diversos de relacionarse con los otros, como lo son las personas que lo llevan a cabo.

Me refiero al aspecto humano subjetivo, donde participan: la personalidad y sus rasgos, el humor, la moral, las preferencias y la orientación sexual, los intereses y destinos de satisfacción, y aquellas experiencias que han acontecido a lo largo de la trayectoria vital, y que han moldeado o en algunos casos, determinado, el modo de vincularnos con los otros y nuestra identidad sexual.

La educación recibida por la persona desde el entorno familiar en el que ha crecido, será de crucial influencia en su visión y planteo sobre su propia sexualidad, donde los mandatos generacionales, expectativas de los padres, los roles que se adjudican según el género, y las maneras en las que se pronuncian los integrantes de la familia con las elecciones de sus descendientes, afianzarán preceptos que, en muchos casos, se alejan de la noción de sexualidad y del respeto por el ejercicio libre de ella.

Otro aspecto psicológico relevante de la sexualidad en la vejez, es el vínculo que la persona ha mantenido con su propio cuerpo en épocas de juventud, ya que influirá sobre el que mantiene hoy en su vejez, porque actúa como resultado de la evolución de su autoconcepto en etapas anteriores, su autovaloración, y del cuidado y la atención que le haya depositado a su cuerpo y a sus demandas de placer. Durante la senilidad, es importante apuntar que hay condicionantes biológicos que intervienen en el desempeño de la actividad sexual, incluso en el deseo, como pueden ser: la disminución de funcionalidad física, los efectos del dolor crónico, el impacto de las enfermedades, cambios hormonales, efectos secundarios de fármacos, etc., pero éstas cuestiones, no deben desvirtuar la consideración de la sexualidad como un constructo, que integra lo más intrínseco de la condición humana, por tanto, es necesario concienciarnos de la magnitud del espectro en el que discurre.

## Text /

Rossana Viapiano Dilascio

Psicóloga Clínica

## Foto /

Quim Pascual

”

La sexualidad en la vejez debe ser entendida como un derecho humano que perdura a lo largo de la vida, más allá de los mitos sobre el deterioro físico y la pérdida de deseo.

“

Es necesario saber, que los adultos mayores exponen sus necesidades sexuales y relatan en varias ocasiones, episodios eróticos y escenas mentales donde aparecen fantasías variadas de orden sexual. Desde mi experiencia en entornos residenciales, talleres que he impartido en este colectivo, y en la clínica privada, he recibido y escucho actualmente, múltiples vivencias en torno a la temática sexual, aunque algunas de ellas envueltas con cierto velo de sensaciones de imprudencia o desacato, pero que en ningún caso coartan la existencia de una sexualidad plena, activa y satisfactoria.

El placer no tiene fecha de caducidad, y puede hacerse presente sin la condición de estar en pareja. Nunca hasta ahora, ha habido tantos recursos para proporcionar a otros y para proporcionarse uno mismo el placer como actualmente, lo que nos indica la amplitud en la que se moviliza el reconocimiento del propio erotismo. En contextos residenciales, es decir, en adultos mayores institucionalizados, aparecen otras complicaciones que merecen una reflexión más exhaustiva, de las que resaltaría la infraestructura física, dotaciones y servicios con los que cuenta cada Institución, que tácitamente dificulta el libre ejercicio de la sexualidad de sus residentes, los prejuicios o discrepancias morales que pueden leerse desde el equipo sanitario, y que muchas veces, definen y direccionan el comportamiento sexual del residente, o la ausencia de espacios adaptados o aptos para manifestar libremente todo lo relacionado con la propia sexualidad del usuario, desde la expresión de afectos o de impulsos sexuales (entornos en donde no se coarte la privacidad de los residentes, ni se promueva reprimir su intimidad), hasta elementos que ofrezcan bienestar en todo lo referente al cuidado de la persona (Aromaterapia, masajes capilares, manicura...)

Los residentes se encuentran motivados para este tipo de actividades, en un rastreo que he realizado en los últimos meses, se evidencia claramente su necesidad de tener espacios privados para sus requerimientos sexuales, y de la necesidad de exponerlos abiertamente, sin culpa ni señalamientos.

Para llevarlo a cabo, es primordial realizar formaciones continuas a los cuidadores que trabajan en Centros Sociosanitarios y Residencias, haciendo divulgación argumentada de esta temática, y por supuesto formar y llamar a la reflexión también, al equipo directivo, sobre el valor inestimable de generar recursos que puedan satisfacer una demanda que no olvidemos, es una demanda de salud. En los entornos residenciales lo habitual es debatir y tratar alteraciones, enfermedades, trastornos, etc., pero olvidamos hacer lo propio con el placer, como ingrediente ineludible cuando hablamos de sexualidad como necesidad emocional y sanitaria.

No se trata solamente de saber que vivimos, sino de sentir que estamos vivos, sentirnos deseados, mirados, elegidos, permitiéndonos seducir, conquistar, mimar, coquetear y expresar nuestro erotismo como el más alto ejercicio de sentirnos meramente humanos. ▢





**ESPACIOS PRIVADOS:** En las residencias de adultos mayores, nos encontramos con situaciones muy diversas, desconcertantes y complejas. Algunos pacientes con demencia, que pueden no reconocer a sus familiares, establecen relaciones afectivas con otros residentes, creando lazos profundamente significativos, a pesar de sus dificultades cognitivas o funcionales. También existen parejas de ancianos con años de relación, que no cuentan con espacios privados para expresar libremente su intimidad, su campo emocional-erótico, coartando, así, su derecho a ejercer su propia sexualidad.

# El mite dels eterns infants sense sexe

**Text /**

Centre ocupacional TEB  
Castellar del Vallès

**Foto /**

Quim Pascual

Éssers sense necessitats sexuals. Així és com majoritàriament veu la societat a les persones amb discapacitat intel·lectual. Aquesta visió es basa en un mite persistent que ve del pes històric del model mèdic, un enfocament que, durant anys, ha influït en la percepció errònia de les persones amb discapacitat com a individus asexuals o incapaços de gestionar vincles afectius. Trencar aquest mite és vital perquè puguin avançar plenament en el seu dret a gaudir d'una vida sexual i afectiva completa i enriquidora.

El prisma mèdic ha predominat a l'hora de mirar les persones amb discapacitat i ha posat sempre el focus en el que considera "deficiències" com un problema que limita totes les capacitats de la persona, incloent-hi la sexualitat. Aquesta mirada, centrada en la cura i la "normalització" de la discapacitat, ha portat a una sobreprotecció i infantilització, amb la idea subjacent que són vulnerables o, fins i tot, incapaços de gestionar les seves emocions o relacions. En aquest context, es tendeix a veure a aquestes persones com a éssers asexuals o com a eterns infants que no desenvolupen interessos sexuals.

A més d'aquest biaix mèdic, les condicions de vida de moltes persones amb discapacitat intel·lectual dificulten el seu accés a la intimitat i la llibertat per explorar les seves pròpies emocions i desitjos. Moltes viuen amb les famílies, sovint en un ambient de sobreprotecció que limita la seva autonomia i espai privat, o en institucions on la falta d'intimitat és evident, amb habitacions compartides i espais comunitaris que dificulten tenir un espai de privacitat personal. Aquestes circumstàncies socials i ambientals limiten enormement les seves oportunitats de viure una sexualitat plena.

L'any 2006, amb la Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat de les Nacions Unides, es va fer un pas fonamental en el reconeixement dels drets d'aquestes persones en tots els àmbits de la vida. Aquest document va suposar un canvi molt important, ja que va passar del model mèdic al model social, que posa èmfasi en la capacitat d'autodeterminació i en el dret de cada persona a prendre decisions autònomes sobre la seva vida. El canvi de visió implica reconèixer el dret de les persones amb discapacitat a gestionar la seva vida afectiva i sexual amb llibertat, tot proporcionant els suports necessaris a aquelles que els necessitin.

Aquesta nova perspectiva encara topa, però, amb molts obstacles, ja que no és fàcil desfer-se de segles de prejudicis i control sobre la sexualitat de les persones amb discapacitat intel·lectual. En molts països, encara s'apliquen pràctiques com l'esterilització forçada o altres mesures de control, una clara violació dels drets humans que evidencia la necessitat de continuar avançant cap a una societat més respectuosa i inclusiva. El reconeixement del dret a la sexualitat no es limita només a la possibilitat de mantenir relacions íntimes, sinó que també implica el dret al plaer i al gaudi d'aquestes relacions. Les persones amb discapacitat intel·lectual tenen, com qualsevol altra persona, dret a explorar el desig, el plaer i la intimitat, dins de les seves possibilitats i interessos personals. Aquest dret s'ha de considerar una part integral del seu benestar i de la seva qualitat de vida. En aquest sentit, una vida afectiva i sexual plena aporta beneficis per a la salut emocional, física i psicològica, i contribueix al seu desenvolupament personal. Formar vincles afectius, sentir-se desitjat i expressar-se lliurement són necessitats humanes bàsiques que no haurien d'estar limitades per cap mena de discapacitat.

Malgrat aquests avenços, sobre les persones amb discapacitat intel·lectual continua pesant la por a l'abús, cosa que ha portat a una protecció excessiva que limita la seva autonomia. Aquesta protecció excessiva per part de les famílies i de molts professionals té el seu origen en dubtes sobre com fer un acompanyament que doni suport a les necessitats afectives i sexuals de les persones amb discapacitat sense limitar-ne la llibertat.

Aquesta por porta sovint a un control injustificat que afecta negativament la seva autoestima i el seu desenvolupament emocional. Per això, cal un acompanyament respectuós que, lluny de coartar la llibertat, fomenti una educació afectiva i sexual responsable i inclusiva, que ajudi aquestes persones a reconèixer els seus drets i a viure'ls amb autonomia. La manca d'una educació sexual adaptada també és un problema que s'ha de tractar. Moltes persones amb discapacitat intel·lectual no reben informació accessible sobre temes com el consentiment, les relacions saludables o el respecte en les relacions. Aquesta manca de formació els genera inseguretats i els fa vulnerables davant de situacions que no entenen. L'educació sexual s'hauria de presentar d'una manera accessible, clara i adaptada a les seves necessitats cognitives, hauria d'incloure també una comprensió pràctica sobre conceptes bàsics de respecte, cura personal i salut, per tal de garantir que totes les persones amb discapacitat tinguin l'oportunitat de viure relacions afectives de manera segura i satisfactòria. Fruit d'aquesta manca d'educació i de dècades de tabús, les persones amb discapacitat intel·lectual sovint tenen dificultats per entendre el consentiment en les relacions afectives i sexuals. El consentiment és una peça fonamental per a relacions sanes, i és essencial ensenyar què significa donar i rebre consentiment de manera adaptada a les capacitats de cada persona, ja que això és clau per garantir la seva seguretat. A més, cal disposar de recursos específics que permetin identificar i prevenir qualsevol situació d'abús per assegurar un entorn segur i respectuós per a tothom. Pel que fa a la formació i sensibilització, aquesta ha d'anar adreçada tant a les persones amb discapacitat com als professionals que les acompanyen i a les seves famílies. Necessiten eines efectives per acompanyar i donar suport que respectant la seva autonomia, fomentant la seva autoestima, evitant la sobreprotecció i promovent espais de privacitat. Encara hi ha també una resistència social a acceptar que les persones amb discapacitat intel·lectual poden tenir diverses orientacions sexuals i identitats de gènere. Tot i els avenços socials en la comprensió de la diversitat afectiva, sexual i de gènere, aquesta acceptació sovint no s'estén a les persones amb discapacitat. Aquest biaix dificulta que aquestes persones puguin viure la seva identitat amb llibertat, i limita també el seu accés a suports especialitzats. És per això que resulta essencial avançar en una visió inclusiva que també consideri la diversitat dins el col·lectiu de les persones amb discapacitat.

El camí cap a una societat inclusiva és llarg, i cal que prenguem consciència i comencem a avançar-hi amb fermesa. Per fer-ho, és essencial coordinar esforços en tres àmbits clau: l'àmbit institucional, la formació i la sensibilització, i la visibilització.

Les institucions públiques juguen un paper crucial per garantir el respecte als drets de les persones amb discapacitat. Són necessaris protocols i polítiques valentes que tinguin en compte la Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat i protegeixin els seus drets afectius i sexuals des de diferents àmbits. Això demana promoure marcs legals que regulin i garanteixin la seva protecció, de manera que facilitin la seva autonomia i capacitat d'autodeterminació.

Finalment, els mitjans de comunicació tenen un paper fonamental per visibilitzar i normalitzar la sexualitat de les persones amb discapacitat. Una representació respectuosa, lluny dels estereotips i prejudicis, pot ajudar a trencar tabús i a construir una societat més inclusiva, en què es reconegui la diversitat i els drets de tothom.

No és possible avançar cap a una societat més inclusiva sense reconèixer plenament els drets afectius i sexuals de les persones amb discapacitat intel·lectual. El dret al gaudi no és un privilegi, sinó una necessitat humana bàsica. La construcció d'un futur més respectuós implica superar els estigmes, donar suport a l'autonomia i promoure una educació sexual adaptada. Amb aquests passos, podem crear un entorn on tothom pugui viure plenament, lliurement i amb dignitat. ▢



**EL MIQUEL I LA NOÈLIA.** Tots dos es van conèixer al Centre Ocupacional del TEB Vallès ara fa set anys. Des d'aleshores, tot i no ser l'única relació de parella, és una de les més consolidades que hi ha dins del centre. Les mostres d'amor després d'aquests anys són l'exemple més evident de l'estimació que es tenen.



# La revolució silenciosa de la sexualitat

Mirades des de la Salut

**Text /**

Equip d'Atenció Primària  
Castellar del Vallès

**Foto /**

Quim Pascual

Al llarg dels anys, com a professionals sanitaris, hem tingut l'oportunitat d'observar de prop com la sexualitat ha anat evolucionant en la nostra societat. Treballem en una població mitjana, en un entorn ni gaire urbà ni rural, la qual cosa ens permet veure un ampli ventall de realitats. El contacte constant i la relació de confiança amb els pacients ens ha brindat una perspectiva única sobre com es viu la sexualitat, tant en les consultes com en el dia a dia de les persones. Anys enrere, la sexualitat es tractava amb molta discreció i pràcticament en la intimitat de la persona. Els pacients se sentien incòmodes parlant-ne, sobretot les dones. Encara hi havia molt pudor i tabú en parlar d'aspectes relacionats amb la vida íntima, i això afectava clarament el tipus de suport que podíem oferir com a professionals de la salut. Moltes persones arribaven amb problemes sexuals que havien estat arrossegant durant anys perquè simplement no s'atrevien a demanar ajuda o no sabien que hi havia solucions mèdiques disponibles. A les escoles no es donava cap mena d'educació sexual i la informació sexual que es podia tenir sovint estava carregada de mites o concepcions errònies, especialment en la gent gran. A mesura que ha passat el temps hem vist com la societat s'ha obert a parlar de la sexualitat de manera més natural. Els mitjans de comunicació, la xarxa i la normalització de la diversitat sexual han contribuït molt a canviar la manera com les persones parlen sobre la seva sexualitat. La nostra població no és aliena a aquests canvis. Tot i que encara hi ha barreres culturals i generacionals, cada cop és més freqüent que els pacients, sobretot els més joves, vinguin a la consulta amb preguntes directes sobre sexualitat. El llenguatge ha canviat, i amb això la manera de percebre's a un mateix i a l'altre. Parlen amb més comoditat de les seves relacions, dels seus dubtes sobre orientació sexual o identitat de gènere, i, en general, es nota una voluntat de viure la sexualitat de manera més sana i oberta. Els adolescents, en particular, són un col·lectiu amb el qual hem d'estar especialment atents. Creixen en un món on tenen accés a una quantitat infinita d'informació, però això no vol dir que tota aquesta informació sigui correcta. Un fenomen que ens preocupa és com les noves tecnologies i les xarxes socials estan impactant la seva visió de la sexualitat. Hem vist un augment de problemes d'autoestima i relacions negatives alimentades per les comparacions constants amb imatges idealitzades a les xarxes. Sovint, la sexualitat es converteix en una cosa performativa, en comptes de ser una expressió íntima i autèntica. Això ens porta a la necessitat d'una educació sexual més profunda i crítica, no només per als joves, sinó per a tothom.

La proximitat que tenim amb els pacients ens permet veure com la sexualitat afecta la seva salut global. A les consultes de ginecologia i urologia, per exemple, sovint tractem amb pacients que expressen ansietat o vergonya en parlar de disfuncions sexuals, o que no saben com abordar aquests temes amb les seves parelles. Ens hem adonat que la salut sexual no és només una qüestió física, sinó també emocional i relacional. Hi ha una necessitat de despatologitzar alguns aspectes i de normalitzar-ne d'altres, com el fet que el desig sexual pot canviar amb l'edat o que les relacions no són com a les pel·lícules.

En aquest context, també cal destacar com la sexualitat influeix en la manera de criar els fills. Molts pares i mares venen a consulta amb dubtes sobre com parlar amb els seus fills sobre sexe, com abordar la qüestió de la diversitat sexual o com gestionar la pressió social que reben els joves. Fins fa poc, l'educació sexual era molt limitada i es reduïa a parlar de temes com la prevenció de malalties

”

Com a professionals de la salut, intentem oferir informació rigorosa i basada en l'evidència, però som conscients que l'educació sexual ha de ser un treball conjunt entre famílies, escoles i societat.

“

o els embarassos no desitjats. Ara, però, hi ha una demanda per abordar la sexualitat des d'un enfocament més ampli, que inclogui aspectes com el consentiment, el respecte a la diversitat o les emocions associades a les relacions sexuals.

Aquest canvi, però, no està exempt de tensions. Tot i que hi ha una voluntat d'obertura, també hi ha sectors de la societat que es resisteixen a aquests canvis. A la consulta, sovint ens trobem amb pares a qui els preocupa que parlar obertament de sexualitat amb els seus fills sigui “massa aviat” o que creuen que abordar la diversitat sexual pot “confondre'ls”. Com a professionals de la salut, intentem oferir informació rigorosa i basada en l'evidència, però som conscients que l'educació sexual ha de ser un treball conjunt entre famílies, escoles i societat.

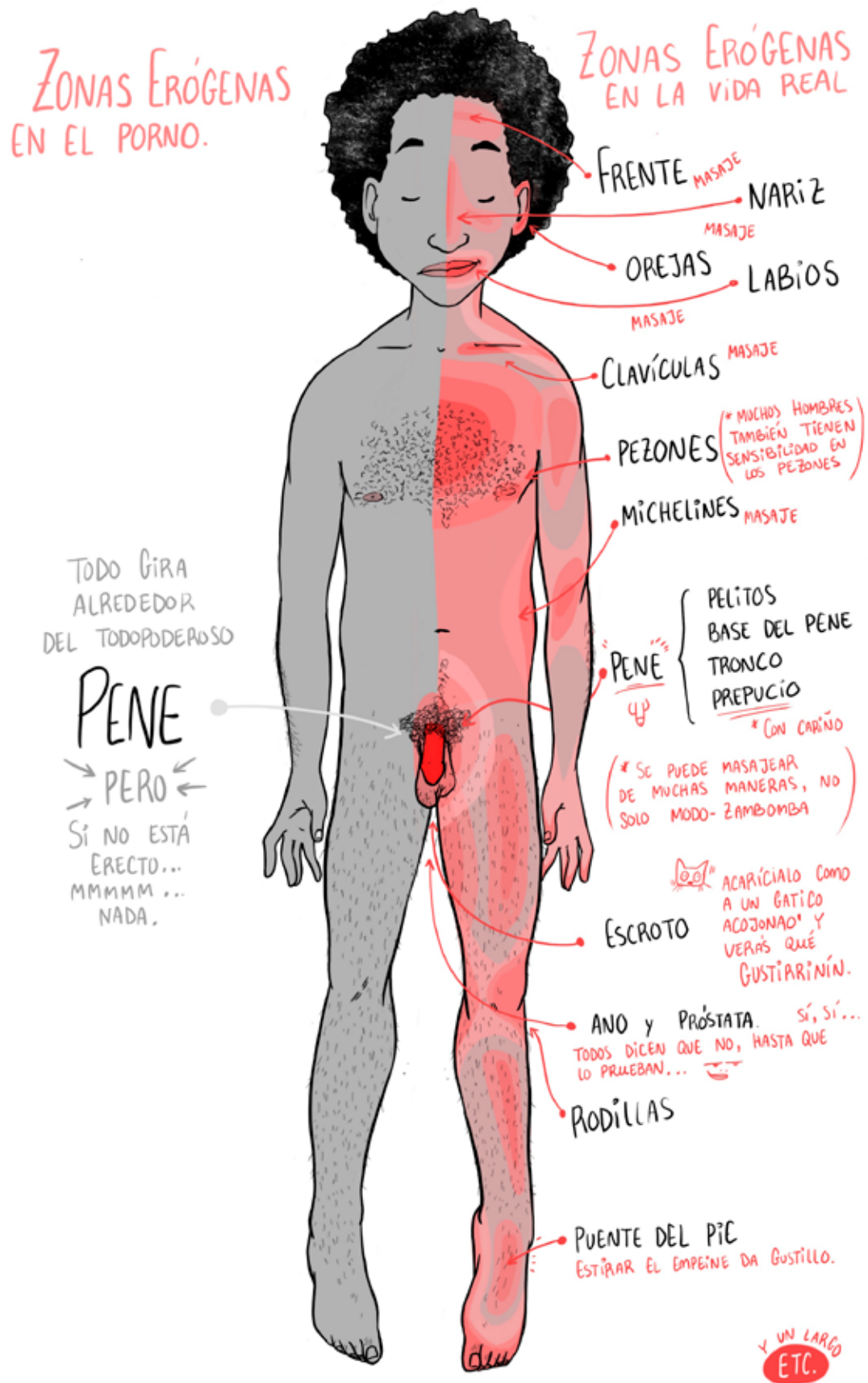
Reflexionant sobre el futur, veiem que la nostra societat es mou cap a més acceptació i comprensió de la diversitat sexual i de gènere. No obstant això, hi ha un perill que aquestes conquestes es puguin veure amenaçades per moviments conservadors que volen recuperar una visió tradicional de la sexualitat. També és preocupant com la hipersexualització dels mitjans i la pornografia en línia poden distorsionar la percepció de les relacions reals i crear expectatives poc realistes sobre el sexe i el cos.

Una de les sorpreses que podríem viure en el futur és com la biotecnologia i la intel·ligència artificial poden influir en la sexualitat. Ja s'estan fent avenços en la creació de robots de companyia i la realitat virtual aplicada a la sexualitat. Això podria transformar completament la manera com les persones experimentem les relacions íntimes. Què passarà quan la tecnologia ofereixi alternatives “perfectes” a les relacions humanes? És possible que ens trobem en una societat en què el contacte físic esdevingui opcional o fins i tot que la idea tradicional de parella es dissolgui en favor d'experiències individualitzades i tecnològiques?

Tot plegat ens porta a la conclusió que, com a professionals de la salut, tenim el repte d'acompanyar la societat en el procés de canvi. No només hem de seguir formant-nos per entendre millor la diversitat sexual i les noves realitats, sinó que també hem de ser capaços de donar suport emocional i psicològic a aquelles persones que es troben desorientades en aquest nou món. Hem de promoure una sexualitat saludable, basada en el respecte, el consentiment i el benestar integral, per garantir que la societat no perdi el seu component humà en aquest camí cap al futur. ▢



**EDUCACIÓ:** A Castellar del Vallès, els instituts ofereixen un servei d'educació sexual integral seguint les directrius de la Generalitat de Catalunya. Aquest programa, impartit per professionals especialitzats, aborda aspectes físics, emocionals i socials de la sexualitat. L'objectiu és promoure relacions respectuoses, la salut sexual i reproductiva, i el coneixement dels drets sexuals, adaptant-se a les necessitats dels joves.



“Tant de bo ens eduquéssim entre totes i tots per entendre que, quan tenim sexualitat amb una altra persona, en tenim amb tots els racons del cos. Així com quan ens mengem aquell gelat que tant volíem tastar: ens el mengem amb gust, amb desig, sentint l’alegria i, en acabat, sovint repetiríem.

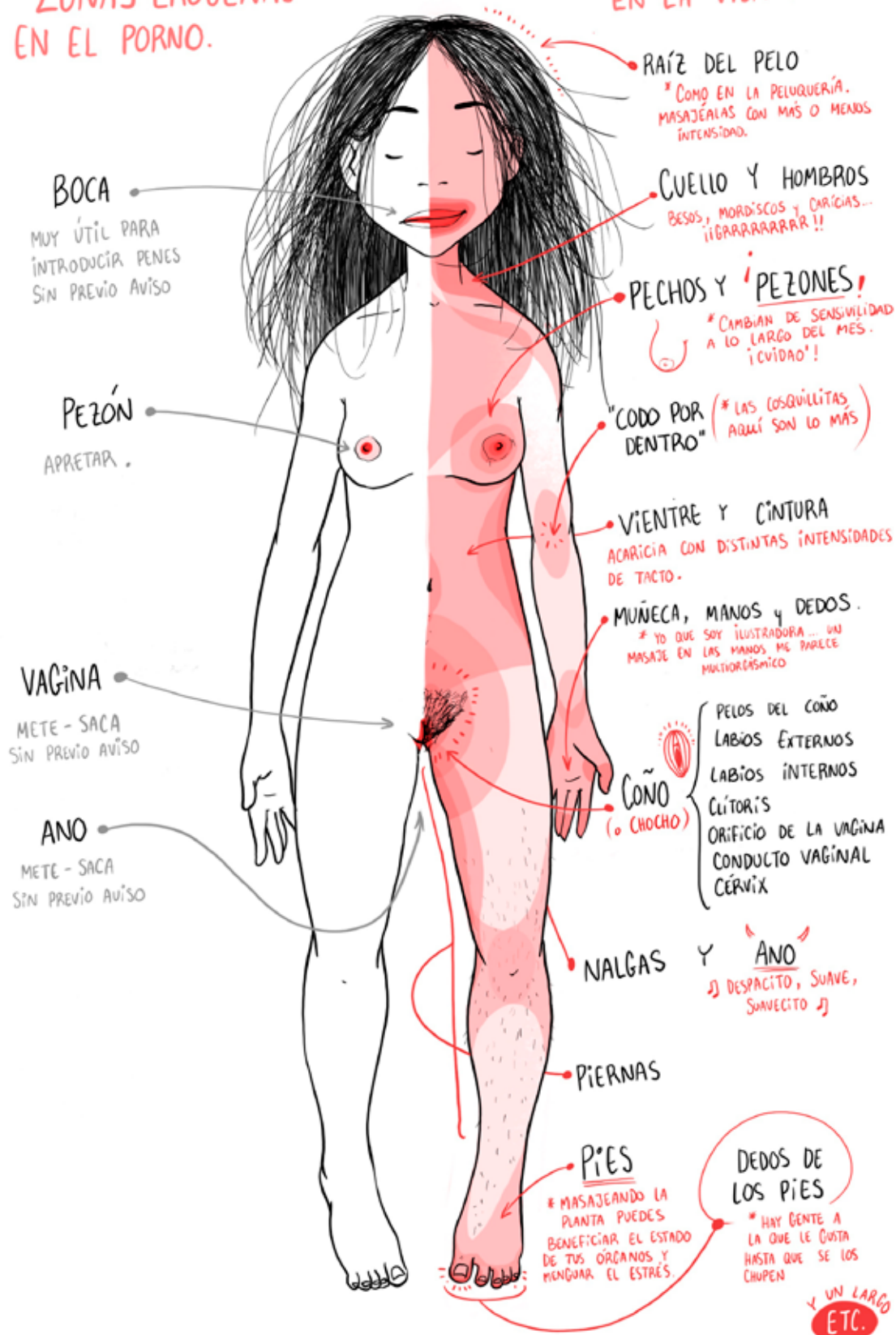
**Text + Il·lustracions**  
 Raquel Riba Rossy (Lola Vendetta)

Tota la sexualitat hauria de ser sexoafectiva. Si no som capaços d’implicar-nos emocionalment en l’abraçada amb l’altra persona, potser és millor aturar-se i preguntar-se per què ens passa el que ens passa.”



## ZONAS ERÓGENAS EN EL PORNO.

## ZONAS ERÓGENAS EN LA VIDA REAL



Raquel Riba Rossy és artista, dibuixant de còmics, escriptora, autora de cançons, cantant i la dona de carn i ossos que dona vida al personatge de còmic Lola Vendetta, del qual ha publicat sis llibres. Ha fet l'adaptació il·lustrada del llibre *Morder la manzana*, de Leticia Dolera, a més de ser autora de l'àlbum musical de deu temes *El primer canto*. Lola Vendetta s'ha fet famosa a Espanya i a l'Amèrica Llatina per defensar els drets de les dones a la seva manera: afilada i contundent com

la seva katana. Riba Rossy creu en l'educació i la pedagogia com a veritables progressos interns que propicien un canvi real al món, i considera que el còmic és un cavall de Troia perfecte per fer aquesta tasca. El que més li agrada de ser artista és comprendre el veritable poder transformador de la cultura i articular-lo des de dins, per posar-ho al servei d'una societat més feminista, més ecologista i més justa per a totes i tots. ■

Tres de cada deu adolescents consumeixen pornografia cada setmana.  
El 94% des del mòbil



# Sexe i adolescència

Fet a Castellar no acostuma a presentar dades aïllades, ja que entenem que aquestes no poden recollir totes les variables i poden donar una visió esbiaixada de la realitat. Tot i això, aquí trobareu dades de diferents organismes per ser el més objectius possible. La nostra intenció no és etiquetar ni adoptar un enfocament moralitzant o alarmista, sinó mostrar les principals tendències del consum de pornografia i de les relacions sexuals dels adolescents. L'objectiu és aportar informació per a una comprensió crítica i reflexiva, sense jutjar decisions individuals.

En un món tecnològic amb desigualtat i violència de gènere, la pornografia s'ha convertit en una font d'informació sobre sexualitat per a molts adolescents, ja que l'educació afectiu-sexual no sempre es rep a casa ni a l'escola. La tecnologia ha fet la pornografia més accessible i interactiva, formant part de la sexualitat adolescent i, en alguns casos, fomentant conductes de risc.

En aquest sentit, veiem essencial no prejutjar ni subestimar els adolescents, sinó fomentar una educació afectiu-sexual compartida entre l'escola i la família.

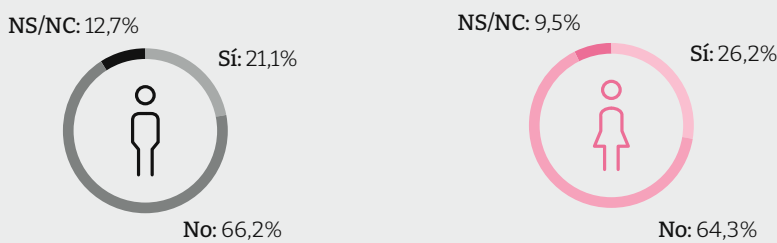
## Castellar del Vallès

Enquesta a alumnes de 4t d'ESO Castellar del Vallès 2023-2024

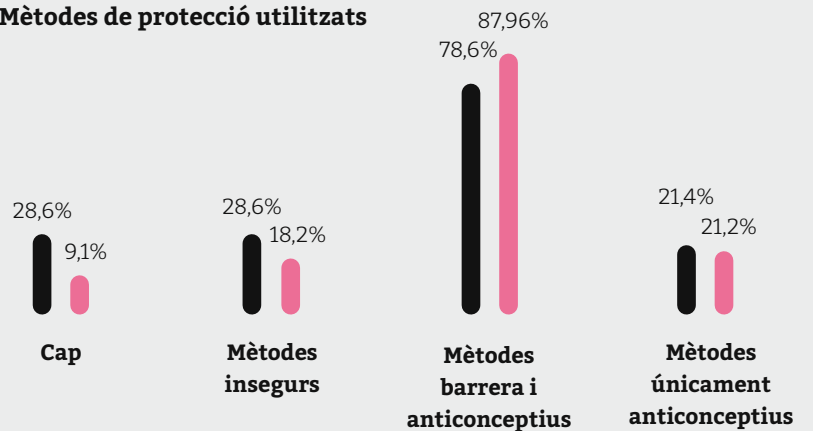
263 alumnes dels instituts de la vila - 15 i 16 anys

● Nois ● Noies

### Relacions sexuals amb penetració

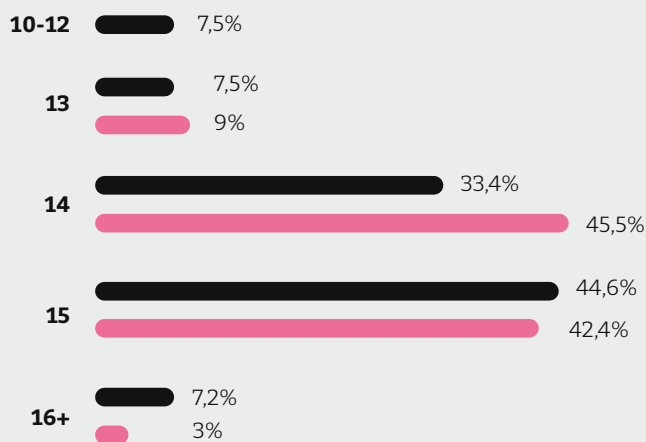


### Mètodes de protecció utilitzats



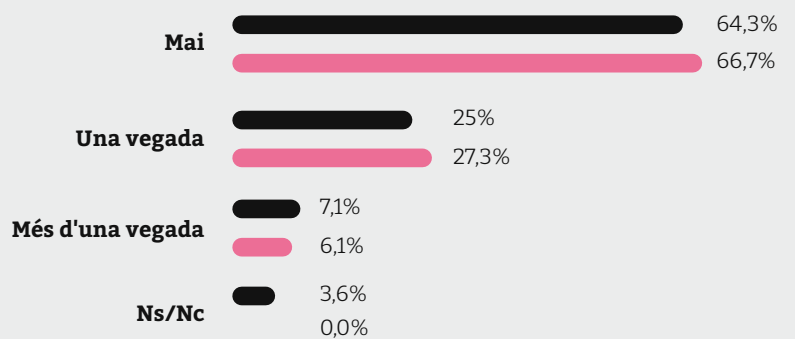
### Edat primera relació sexual

Intercanvi d'activitats íntimes entre mínim dues persones



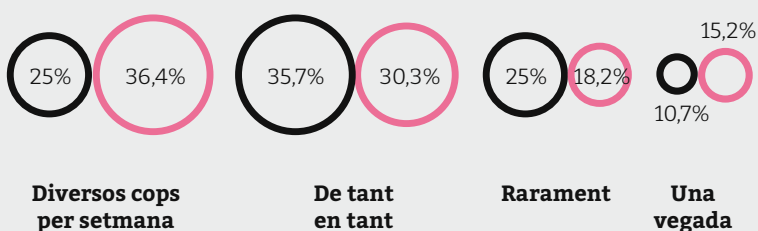
### Ús píndola de l'endemà

Contabilitza la persona que la va a buscar

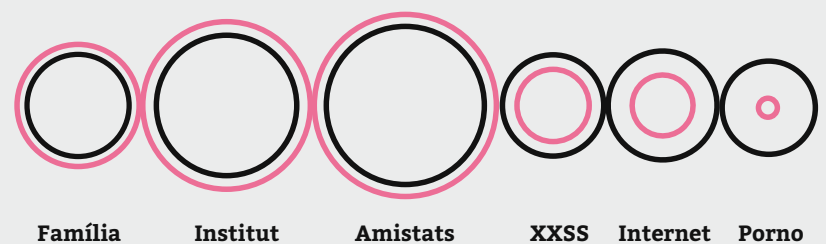


### Freqüència relacions sexuals

Intercanvi d'activitats íntimes entre mínim dues persones



### D'on aprèn sobre sexualitat?



# Els adolescents accedeixen per primera vegada al porno als 12 anys

## Save the Children

### Estudi de 2020

Enquestes a 1.680 estudiants de 13 a 17 anys

# 62,5%

de les persones adolescents enquestades de 13 a 17 anys ha vist pornografia algun cop.

# 73,5%

un 73,5% dels nois i un 70,3% de les noies creuen que la pornografia és de vegades violenta.

# 46,1%

el 46,1% d'adolescents no utilitza sempre mètodes de protecció, i el 13,7% no ho fa mai o gairebé mai.

# 91,7%

d'adolescents que no necessiten més informació gaudeixen més de les seves relacions sexuals i són els qui han consumit menys porno.

# +50%

Més de la meitat d'adolescents ha rebut només entre 1 i 4 hores de formació en els últims dos anys.

### Educació afectiu-sexual

La societat sovint permet als nois més llibertat per explorar la seva sexualitat, mentre que a les noies se'ls exigeix ser atractives, però poden ser desaprovades si sobrepassen certs límits. Aquesta doble imposició reflecteix la manca d'educació afectiu-sexual integral que promogui igualtat i diversitat, ja que, tot i la gran quantitat d'informació disponible, sense una formació adequada, no podem parlar d'educació real. Els grups d'iguals, la família i la comunitat influeixen en com els adolescents viuen la sexualitat i el consum de pornografia. A més, els mecanismes socials de la societat patriarcal —com l'amor romàntic, la violència simbòlica i el poder de la imatge— perpetuen la desigualtat i fomenten relacions basades en valors irrealistes i violents. És essencial una educació afectiu-sexual reglada, compartida entre l'escola i la família, per promoure el respecte i un ús segur de la tecnologia.

### Internet / Mòbil

La pornografia online presenta un perill per als adolescents, ja que pot distorsionar el seu desig sexual amb imatges violentes i desconectades de la realitat, sense tenir en compte el consentiment ni les preferències individuals. La nova pornografia online, dissenyada per a homes heterossexuals amb rols de poder, reforça la cosificació de les dones, perjudicant greument els joves. L'ús de mòbils facilita l'accés a la pornografia i pot afectar la percepció de les relacions i el consentiment. Sense una educació afectiu-sexual i formació en l'ús segur de la tecnologia, els adolescents estan exposats a riscos com el sexe sense protecció i les malalties sexuals. Per protegir-los, no n'hi ha prou amb prohibir. És essencial promoure una actitud crítica davant la informació que consumeixen, ajudant-los a comprendre què veuen i comparteixen. El consentiment, per la seva part, implica no només dir "sí", sinó també tenir la llibertat de dir "no", en qualsevol moment i sense pressions.

# 116%

han augmentat les denúncies d'agressions sexuals comeses per adolescents en els últims 5 anys\*

Fiscalia de menors

## Ministeri d'Igualtat

### Estudi de 2023

Adolescents entre els 10 i 19 anys

# 30%

dels adolescents té com a única font d'informació sobre sexe la pornografia.

# 90%

dels pares creuen que els seus fills no veuen pornografia.

# 52%

dels joves que han vist pornografia han dit que ha influït molt en les seves relacions sexuals i la consideren com una "escola de sexe".

# 55%

dels joves que han vist pornografia els agradaria posar en pràctica el que han vist.

# 20%

dels joves reconeix pujar contingut eròtic/sexual a xarxes socials.

# 70%

dels adolescents veu pornografia per primera vegada de forma involuntària.





### QUAN EL SEXE (FORA DEL MATRIMONI) ERA PECAT

Segurament, un dels aspectes que més ha canviat en els darrers temps és la visió i la pràctica del sexe. Si avui, als més joves, els diem que fa seixanta anys moltes parelles no tenien sexe fins la nit de noces no s'ho creuien.

Quins factors influeixen en aquesta decisió? Molts: la societat, la família, l'església, el què diran si hi ha un embaràs (abans es deia: "Fer pasqua abans de rams"). El sexe era un tema tabú dins les famílies i, simplement, no se'n parlava. Les noies havien d'arribar pures al matrimoni. Però a part de pures i verges també arribaven sense cap mena de coneixement sobre el tema. A finals de la dècada dels anys cinquanta i començaments dels seixanta hi havia llibres orientatius per a les parelles que en poc temps serien marit i muller per tal que coneguessin la vida conjugal que els esperava. Els llibres eren escrits, majoritàriament, per metges i per capellans; exemples en serien *Antes de que te cases* i *Pureza y hermosura*. D'aquests llibres, i també del setmanari castellarenc *Forja*, hem extret alguns paràgrafs que ens donen idea de com es vivia el sexe entre els joves fa més de seixanta anys:

*Te aconsejo que no tengas relaciones sino con quién pienses casarte en serio. No te echas nunca una novia para divertirte con ella. Terminarás abusando y haciéndote un perdido. Frente a los abusos sensuales de tantas parejas, hay que volver a la caballerosidad respetuosa con la mujer —aunque sea la novia— viendo en ella la futura madre de tus hijos, digna de todo cariño, veneración y respeto, y no tratándola como un trapo viejo que se mancha y luego se tira.*

*Cuando te cases, tendrás una mujer para ti, que te pertenecerá por completo; pero mientras tanto, respeta a todas como si fueran tus hermanas. Que el día que te cases no tengas que avergonzarte ante la mujer de nada de tu vida pasada.*

*Quizás oigas alguna vez de un amigote, que para excusar sus desvergüenzas te dice: "Hay que probarlo todo". ¡Absurda necedad! ¿Lo hacemos así con las enfermedades y los venenos? Pues tampoco puedo probar lo que está prohibido. Además, ¿te gustaría que la que te ha de pertenecer para siempre, antes de conocerte, "ya lo hubiera probado todo"? No, ¿verdad? Haces muy bien en pensar así. Pero ella tiene también derecho a exigir lo mismo de ti.*

*Si no piensas casarte con tu novia, déjala con la honradez, pero no abuses de ella, no la engañes, no la manches, no la hundas. Este proceder es criminal. Si tú no la quieres para ti, es posible que otro la quiera para él. Pero una flor marchitada, ¿quién*

*va a quererla? El que se aprovecha de la ligereza y debilidad femenina, abusando de una mujer, no es un caballero: es un villano. Y si quieres casarte con ella, respétala. Si la marchitas antes de casarte, es muy probable que te canses de ella y la dejes. Y si llegas a casarte, lo harás probablemente sin ilusión.*

*Ten en cuenta que después de casado apreciarás de distinta manera muchas cosas que atraen ahora tus ojos de soltero, y que entonces querrás en tu mujer virtudes que en el noviazgo no echaste de menos. Si quieres a tu novia sólo por sensualidad, ese amor será pasajero. A los pocos años de casados ya no os amaréis; a lo más, os soportaréis. En vida de tu mujer serás un viudo del corazón.*

*Cuando elijas a tu novia, piensa que no la eliges sólo para la luna de miel, sino para diez, veinte, treinta años... ¡para toda la vida! En tu novia, más que a la "mujer" busca el "ángel" que haga de tu futuro hogar un pedazo de cielo. Que tu novia no sea para ti fuente de pecados. Tu novia debe ayudarte a ser mejor. Que su recuerdo te proteja de envilecerte moralmente. Su pureza y su virtud deben ser un estímulo para mejorarte, para hacerte digno de ella.*

[...] *Quiero advertirte que estas chicas buenas capaces de cumplir su misión de madre y educadora de tus hijos, hay que buscarlas donde están. No se exhiben por las calles, ni en los bailoteos de las plazas y salas de fiestas. Pero si tienes vista las encontrarás ayudando a su madre en las labores del hogar, y en las obras de caridad y apostolado que tengáis en la Parroquia.*

*Las chicas buenas se quejan de que los chicos prefieren las ligeras, las frívolas, las coquetas, las frescas... Como ellas quieren gustar, si ven que las que tienen éxito fácil son las frescas, ellas se dejan ir por la cuesta abajo.*

*Si los chicos mostraseis claramente que preferís las buenas, las piadosas, las trabajadoras y sacrificadas, las que rezuman pureza y hacen gala de su pudor, las chicas mejorarían. Sería ésta un excelente apostolado; moralizar a las chicas, mostrando más estima por las que son más virtuosas.*

Com deien els "entesos en la matèria" el sexe s'havia d'emprar per perpetuar l'espècie, no per gaudir ni per expressar sentiments. El sexe corrompia les noies i les feia indignes. El saber, l'emancipació i el progrés no havien de desviar la jove de la tradició, la decència i el pudor.

Realment, la societat ha evolucionat i, avui, tothom pot viure la seva sexualitat lliurement i sense cap condicionant. □

#### Text /

Sílvia Sáiz

#### Foto /

Família Sáiz - Calvó

**Concepte/edició/imatge.** Carles Martínez Calveras, Quim Pascual.

**Han col·laborat en ordre d'aparició.** Júlia Barragán i Joyce Suárez (Espaiart), Eva Juni, Elena Crespi, Marc Martínez, Òscar Vila Hernández, Valerio Zanardi, Raquel Riba Rossy (Lola Vendetta), Anna Mestres, Rossana Viapiano Dilascio, Centre ocupacional TEB Vallès, Miquel Carrasco, Noèlia Ordoño, Equip d'Atenció Primària Castellar del Vallès, Raquel Riba Rossy (Lola Vendetta), Mercè Costa, Núria Altimira, Eva Sala, M. José Lomás i Sílvia Sáiz.

**Correcció de català.** Natàlia Cerezo / **Edició.** Ajuntament de Castellar del Vallès.

