



## CONCLUSIONS SUBSEU

Ajuntament de Castellví de Rosanes

### SEXUALITAT FEMENINA

05/10/2022  
CENTRE CÍVIC DE CAN SUNYER  
I VALLDAINA  
CASTELLVI DE ROSANES



AJUNTAMENT DE  
CASTELLVÍ DE ROSANES

COMISSIÓ DE TREBALL DEL CONGRÉS EMPODERAMENT SEXUAL I  
REPRODUCTIU

## DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

El passat 5 d'octubre es va desenvolupar la trenta-cinquena subseu del 6è Congrés de les Dones del Baix Llobregat a Castellví de Rosanes a càrrec de Helena Galé Gómez, psicòloga i sexòloga, especialista en temes de sexualitat, parella, autoestima i psicologia perinatal. Es va realitzar una xerrada en format de ponència presencialment al Centre Cívic de Can Sunyer i Valldaina de Castellví de Rosanes que va comptar amb una àmplia participació de veïnes del municipi.

## OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT

Crear un espai de confiança per parlar de sexualitat femenina, trencar tabús i estereotips, resoldre dubtes i conèixer com gaudir d'una sexualitat plena, sana i de qualitat. Conèixer com algunes dificultats sexoafectives són símptoma d'altres aspectes emocionals i mentals relacionats amb l'autoestima, la història de vida i els missatges rebuts al llarg dels anys.

## NOMBRE DE PERSONES QUE HAN PARTICIPAT

La sessió ha comptat amb una àmplia assistència, amb un total de 15 persones. Les persones presents van participar activament al llarg de la sessió, comentant experiències personals, plantejant dubtes, opinant sobre la situació actual i problemes que vivim les dones en relació a la nostra sexualitat, etc. La xerrada es va desenvolupar de forma distesa en un ambient de confiança, convertint l'espai en un moment d'autocura i autoconeixement en relació a la pròpia sexualitat.

## CONCLUSIONS

La xerrada s'inicia fent participar a les presents reflexionant conjuntament sobre la importància de l'educació sexual a través de preguntes sobre com va ser la nostra educació sexual i com ens van parlar de la menstruació. A través d'aquestes preguntes es van poder veure diferents experiències al respecte, des de una educació sexual inexistente fins a persones que van rebre el suport i la informació per part de professionals de la salut. També vam poder veure com la falta d'una educació sexual de qualitat feia que existís un gran desconeixement envers el propi cos i el plaer, i com en alguns casos això podia afectar a les relacions sexoafectives futures.

Helena Galé ens parla des de la seva experiència com a psicòloga i sexòloga i exposa problemàtiques que troba a la consulta, com les dones, en general, tenim un gran desconeixement del propi cos, del nostre propi plaer, molt sovint derivat del sentiment de culpa: dones amb moltes ganes de gaudir de la sexualitat i amb por i culpa pel "què pensaran", dones amb poca vida sexual i amb por de ser considerades "estretes", dones amb molts complexos vers el seu cos perquè consideren que no s'ajusta a l'ideal de bellesa femenina que estableix el sistema patriarcal, etc.



Es presenta durant la xerrada una nova bretxa cap a les dones: la bretxa orgàsmica. Aquesta fa referència a la diferència entre el nombre d'orgasmes dels homes i dones en relacions heterosexuales, essent el dels homes major que el de les dones. Aquesta discriminació es deu a diversos factors: moltes dones fingeixen orgasmes per no ferir l'ego de les seves parelles, complaure-les; la creença de què per a la dona és més complicat arribar al clímax; el coitocentrisme i el falocentrisme, una visió patriarcal que centra el plaer en l'home, deixant a la dona en segon lloc, i fent que la relació sexual es centri en la penetració; la falta d'educació, de creences i valors en relació al sexe i el plaer sexual de les dones.

Més endavant parlem de com és l'educació sexual actual de moltes persones joves, centrada en allò que s'aprèn de la pornografia i que té repercussions en les vivències sexuals: homes que han de tenir una gran erecció, relacions sexuals que han de ser llargues, una gran ejaculació, no es té en compte el plaer i la sexualitat de les dones, la violència, la cosificació dels cossos de les dones, etc.

És de vital importància l'empoderament sexual femení, que les dones coneguin el seu propi cos, el seu propi plaer, que sàpiguen què els agrada i què no. Trencar amb la creença de què les dones, per sentir plaer, necessiten penetració.

També es parla del desig sexual i de l'excitació, de la diferència entre una cosa i l'altre. Helena ens presenta dos tipus de desig sexual que podem sentir: un desig actiu, és a dir, que arriba sense buscar-lo, relacionat amb els canvis hormonals, poc comú però és el que més es mostra en la pornografia, les pel·lícules i/o sèries; un desig reactiu, de depèn d'un estímul extern, un desig que arriba però que pots deixar passar. En relació a aquest tema, Helena ens parla de què sovint esperem a què el desig arribi, i que esperant a què aquesta situació es doni, acabem perdent moltes vivències sexuals.

Finalment parlem de l'estrés i com està relacionat amb el desig. Com podem tenir sexe amb el ritme actual de la societat? Com afecten les responsabilitats i obligacions que la societat patriarcal estableix a les dones en la seva sexualitat? L'estrés es presenta com el principal enemic d'una bona salut sexual, i és important trobar aquest espai i buscar aquests moments d'oci a través del sexe, treballar la capacitat de parar i desconnectar per gaudir d'una sexualitat plena.

Així doncs, com a conclusions a la ponència realitzada per Helena Galé Gómez, es van extreure diverses idees:

1. Importància de promoure una educació sexual de qualitat des de ben petites.
2. Cal buscar espais de confiança per compartir experiències i vivències, parlar de sexe també és treballar la salut mental.
3. És necessari treballar per trencar la bretxa orgàsmica, educar a homes i dones i trencar mites i estereotips al voltant del sexe i les relacions sexoafectives.
4. Helena Galé va presentar un conjunt de recursos per aprendre més sobre salut sexual:
  - a. Tècniques de masturbació:  
[https://www.youtube.com/watch?v=8BOJWa8takY&has\\_verified=1](https://www.youtube.com/watch?v=8BOJWa8takY&has_verified=1)
  - b. Desig sexual i parelles estables:  
[https://www.ted.com/talks/esther\\_perel\\_the\\_secret\\_to\\_desire\\_in\\_a\\_long\\_term\\_relationship?language=es](https://www.ted.com/talks/esther_perel_the_secret_to_desire_in_a_long_term_relationship?language=es)
  - c. Canal de sexperimentado: Nayara Malnero – Youtube
  - d. "Mala mujer", de Noemí Casquet
  - e. "El sexo que queremos las mujeres", de Carme Sánchez



- f. "Mujer, deseo y placer: Por una nueva sexualidad femenina", de Mireia Darder
- g. @neuronas.del.corazon (dudas, técnicas sexuales, tips)
- h. @lasicowoman (educación sexual, vocabulario)
- i. @hablemosdepoliamor (relaciones no monógamas)
- j. @vielma.art (dibujos y maquetas de anatomía femenina)
- k. @lacaravamaroja (ciclo menstrual)
- l. @miriam\_al\_adib (ginecología)



**6è CONGRÉS**  
de les **DONES** del **BAIX LLOBREGAT**

4 i 5 de novembre 2022,  
Cornellà de Llobregat