



## CONCLUSIONS SUBSEU El Prat de Llobregat

### “SEXUALITAT I PLAER” i “CICLICITAT FEMENINA”

17/setembre/2022  
Centre Cívic Ribera Baixa  
El Prat de Llobregat

[elprat.cat/dones](https://elprat.cat/dones)  
f t



COMISSINS DE TREBALL: EMPODERAMENT SEXUAL I REPRODUCTIU I SALUT

Les activitats estan emmarcades a la 19a Trobada de dones, concretament son dues: “**Sexualitat i plaer**” i “**Ciclicitat femenina**”, encabides les comissions de treball a l’empoderament sexual i reproductiu i la salut, respectivament.

## DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT

La [Trobada de dones](#) és una jornada de periodicitat anual "en clau de gènere" que té com a objectiu promoure la participació de les dones a la vida de la ciutat, contribuir a la creació de xarxes entre pratenques, visibilitzar els seus sabers, formar i sensibilitzar la ciutadania en diversos àmbits de ciutat des de la perspectiva de gènere.

Com cada any es celebra al mes de setembre creant així, un espai de retrobament després de l’estiu, que representa el inici dels curs feminista al municipi.

Enguany, s’ha planteja un format híbrid amb un acte central, que es va realitzar el passat 17 de setembre al Centre cívic Sant Jordi Ribera Baixa, i per altre banda, tota una sèrie de tallers que es van dur a terme al llarg d’aquella mateixa setmana. L’objectiu, tal i com es va fer l’any passat, és facilitar la participació de les participants a diferents activitats.

L’acte central es va iniciar amb la [xerrada “Sexualitat i plaer”](#). A càrrec de la Doctora en psicologia i experta en sexualitat femenina, **Mireia Darder**. Una xerrada/debat sobre la sexualitat, els mandats de gènere, on es va posar de manifest els condicionants que tenen les dones a l’hora de gaudir de la seva sexualitat: patriarcat, moral judeocristiana, etc... I com a través de la creació de noves creences i del coneixement del propi cos, les dones poden refermar-se en el seu dret de gaudir de la seva sexualitat. El total de la xerrada va ser 1h: 30min.

Posteriorment, l’activitat “[Ciclicitat femenina](#)” amb Omaira Consuegra infermera i educadora menstrual va consistir en oferir un taller sobre ciclicitat femenina en dues sessions. Aquest taller estava adreçat a dones en qualsevol etapa vital, ja fossin persones menstruants o bé persones en fase de climateri. Cada taller va tenir una durada de 2h i es va oferir en un format “cercle de dones”; això vol dir que es va fer ènfasis en una estructura circular i no jeràrquica entre la facilitadora i la resta de dones, i es va posar en valor la importància del respecte i la sororitat durant l’activitat per tal de fer de l’espai un entorn segur per a mostrar la nostra vulnerabilitat i sentir-nos sostingudes entre totes. També es va assumir el compromís grupal de confidencialitat respecte a les vivències compartides en grup i es va remarcar la realitat viva del contingut del taller en funció de la participació i necessitats expressades per les dones durant el seu desenvolupament.

El contingut del taller va consistir, en línies generals, en una reflexió grupal sobre el caràcter cíclic present en totes, no sols com a dones sino com a persones i éssers vius participants d’una naturalesa viva a la qual pertanyem malgrat la gran



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

4 i 5 de novembre 2022,  
Cornellà de Llobregat

desconnexió de la mateixa que patim a les grans ciutats. Es va parlar de la necessitat de ciclar que presentem com a dones de la mateixa manera que la natura necessita ciclar mitjançant les estacions de l'any per tal de mantenir-se saludable i en equilibri. Finalment, es va obrir un espai de debat i reflexió final on exposar conclusions i també visibilitzar i manifestar necessitats educatives-socials-sanitàries no resoltes a la nostra societat respecte aquests temes.

## OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT

Objectiu general:

Apropar les dones al coneixement i l'empoderament sobre la sexualitat, el plaer i seva pròpia ciclicitat.

Objectius específics:

- Analitzar i reflexionar al voltant de la influència dels rols sexuals i de gènere en la nostra societat i en la nostra vida i promoure el desenvolupament de relacions d'igualtat.
- Potenciar una vivència sana de la sexualitat (que permeti el gaudi de viure el cos, les relacions i els afectes amb plaer i sense discriminació).
- Trencar mites que envolten la sexualitat i les relacions de parella.
- Augmentar la consciència de pertinença a la natura i de necessitat de ciclar com a éssers vius degut a aquesta condició.
- Visibilitzar les diferents fases per les quals passem les dones a través del nostre cicle menstrual i les diferents etapes vitals.

## NOMBRE DE PERSONES QUE HAN PARTICIPAT

Xerrada "Sexualitat i plaer" van participar un total de 105 persones

Al dos taller de "Ciclicitat femenina" van participar 39 persones.

## CONCLUSIONS

De la Xerrada "Sexualitat i plaer" podem dir que el sexe i el plaer són un tabú a la nostra cultura, la mostra més evident és que dintre de les famílies no s'acostuma a parlar de sexe, inclús en l'actualitat.

Això ens afecta encara més com a dones, donat que se'ns educa per estar pels demes i per no mostrar el nostre desig i tampoc la nostra ràbia. La ràbia entesa com a capacitat de canviar l'entorn en el que vivim i la capacitat de tenir iniciativa, ens col·loca en un lloc en que no acostumem a ser curioses, a explorar, jugar i experimentar, no ens explorem ni experimentem amb la sexualitat. Afegit això se sap que a nivell cerebral els mecanismes que activen o inhibeixen la ràbia i la sexualitat



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

4 i 5 de novembre 2022,  
Cornellà de Llobregat

son els mateixos, quan no hi ha permís per mostrar l'enfado ens estem inhibint la sexualitat i el plaer.

És important que com a dones ens donem el permís de buscar el nostre propi plaer sentint que tenim dret a ell.

A la nostra cultura tot el que te a veure amb la sexualita femenina està molt poc investigat, per no dir ignorat. A la majoria dels manuals d'anatomia no surt el clítoris descrit, i tenint en conte que la descripció anatòmica del clítoris no es va fer fins 1998 ens deixa en un desconeixement de la nostra pròpia fisiologia. Aquest desconeixement no ajuda gens a poder gaudir del plaer en les dones.

A més com que no som a imatge i semblants a Deu, ja que es home, fa que no ens considerem perfectes i sempre ens estem exigint ser millors. Aquesta exigència ens esgota i ens estressa. Intentem millorar constantment i això junt amb tenim moltes tasques, els fills, la feina, la casa... fa que estem molt estressades i que el plaer i la sexualitat siguin lo últim que atenguem. Si li ajuntem que vivim de forma molt sedentària i que tenim els cossos molt tensos i estressats no podem sentir les sensacions que serien les que ens farien atendre les nostres necessitats. Per tant, en aquest moments es fa difícil poder gaudir del plaer i la sexualitat.

La menopausa es una etapa de la vida de la dona que també es un tabú i que no se'ns dona informació. Donat que entrem en una etapa no reproductiva i la sexualitat de la dona es com sinó existís. Cal tenir informació sobre aquesta etapa de la vida per poder gaudir de la sexualitat.

En la societat actual les famílies estan aïllades i no disposen el recolzament per criar als fills. Es van demanar ajudes per part de l'Administració per poder tenir mes temps per atendre altres activitats.

Del taller de "Ciclicitat femenina" es pot dir que la ciclicitat és una condició present a tots els éssers vius pel simple fet de pertànyer a una natura que, de forma equivocada, de vegades observem com a quelcom extern o aliè a nosaltres. En el cas de les dones, la ciclicitat encara es viu i es percep d'una manera més evident pel fet de viure el cicle menstrual durant tota la seva etapa fèrtil, així com també tots els canvis que esdevenen després d'aquesta, revestits tots ells de grans fluctuacions emocionals, físiques i espirituals.

Existint dins del context patriarcal en què ens trobem, les dones hem rebut el missatge social i històric que la nostra condició cíclica és una causa de debilitat o de discapacitat. És necessari educar en aquest sentit per a entendre la ciclicitat com un mecanisme intel·ligent que la natura disposa per tal de viure de forma equilibrada i saludable; és un mecanisme eficient i sostenible que preveu una funció i una finalitat per cadascuna de les fases per les que passem, ja sigui durant el cicle menstrual o bé durant qualsevol de les nostres etapes vitals. Aquesta ignorància respecte la



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

4 i 5 de novembre 2022,  
Cornellà de Llobregat

necessitat de respectar la naturalesa de les dones no deixa de ser un símptoma visible de la manca de consciència que presentem, com a civilització, cap a les necessitats cícliques i de renovació que té la pròpia Terra com a ésser viu del que abusem i al qual explotem sense mesura.

Les dones manifesten poca educació en aquest sentit, així com poca visibilització al respecte tant a les escoles com als centres sanitaris o a les propostes i mesures polítiques. Demanden més espais per a descobrir i validar les condicions cícliques així com més eines per tal d'assolir aquest autoconeixement i també els recursos d'autocura necessaris per preservar-lo amb respecte, consciència, assertivitat i responsabilitat individual i comunitària.

Es proposa la creació de més espais com el generat durant aquest taller i d'altres que, de la mateixa manera, aportin:

- Educació menstrual a les escoltes
- Eines de gestió emocional per a l'acompanyament d'aquests fluctuacions
- Educació sanitària actualitzada i amb perspectiva feminista
- Consciència ecològica (lligada a l'axioma principal del qual partim: som natura i com a tal som cícliques).



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

4 i 5 de novembre 2022,  
Cornellà de Llobregat