



CONCLUSIONS SUBSEU

Ajuntament Sant Esteve Sesrovires

Sexualitat en temps de menopausa: una qüestió de cos, de drets i de dignitat

30/06/2026

Teatre Municipal el Casino, Sant Esteve Sesrovires

COMISSIÓ DE TREBALL DEL CONGRÉS ON S'EMMARCA L'ACTIVITAT

Comissió de Salut.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT (objectiu, què s'ha fet, participació, etc.)

L'activitat "Sexualitat en temps de menopausa: una qüestió de cos, de drets i de dignitat", impartida per la fisioterapeuta i osteòpata Mireia Grossmann, va oferir un

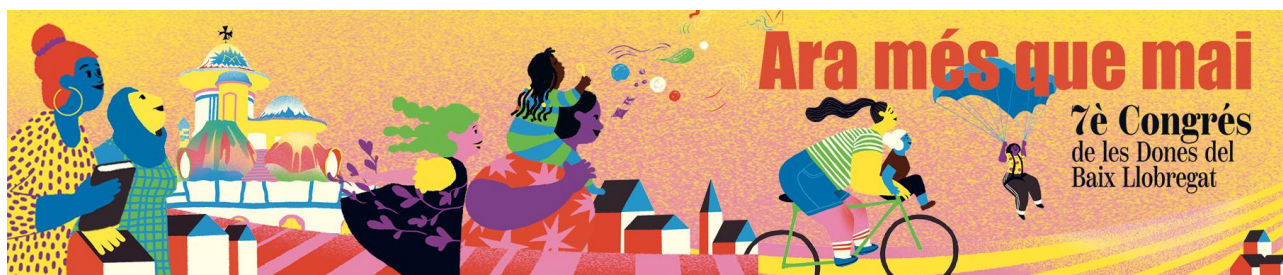
espai de divulgació, reflexió i diàleg sobre la vivència de la sexualitat durant la menopausa des d'una perspectiva de salut, feminisme, drets i benestar. L'objectiu principal va ser proporcionar informació rigorosa i actualitzada, contribuir a desmuntar mites i estereotips associats a aquesta etapa vital i promoure una mirada positiva de la menopausa, entenent-la com un procés natural de transformació i no com una etapa de pèrdua.

Al llarg de la conferència es van abordar els principals canvis físics, hormonal i emocional que poden produir-se durant la menopausa, així com el seu impacte en la sexualitat, el desig, la salut del sòl pelvià i el benestar integral de les dones. Es va posar de manifest la importància de conèixer el propi cos, escoltar-ne les necessitats i disposar d'informació basada en l'evidència per poder viure aquesta etapa amb més seguretat, autonomia i qualitat de vida. En aquest sentit, es va transmetre la idea que la menopausa no representa el final de la sexualitat, sinó una oportunitat per redescobrir el cos, adaptar-se als canvis i construir una sexualitat més conscient, més lliure i més connectada amb les pròpies necessitats.

La ponent també va destacar la necessitat de transformar la manera com entenem les relacions afectives i sexuals, posant l'accent en la comunicació com una eina fonamental. Es va reflexionar sobre la importància d'expressar obertament els desitjos, els límits i allò que genera benestar o plaer, entenent que una sexualitat satisfactòria passa també per la capacitat de comunicar-se amb la parella i de construir les relacions des del respecte mutu, l'escolta i el consentiment.

Es va remarcar que conèixer què proporciona plaer a cada persona i saber-ho comunicar és essencial per viure la sexualitat d'una manera saludable i satisfactòria. En aquesta mateixa línia, la ponent va convidar les persones assistents a qüestionar alguns dels mites i models de sexualitat que la societat ha presentat durant anys com a ideals, però que sovint generen expectatives poc realistes i allunyades del benestar. Es va posar de manifest que creences com la necessitat d'arribar a l'orgasme simultàniament, associar una major durada de la penetració amb una major satisfacció sexual, interpretar que els gemecs són necessàriament un indicador de més plaer o considerar que una relació sexual només és completa si hi ha penetració responen a construccions socials i no a evidències sobre el funcionament real de la sexualitat. Aquestes idees poden generar pressió, frustració i una vivència de la sexualitat centrada en el rendiment, en lloc de posar el focus en el gaudi, la connexió, la intimitat i el respecte pels ritmes i les necessitats de cada persona.

La conferència va reivindicar una mirada més àmplia de la sexualitat, entenent que el plaer pot expressar-se de moltes maneres i que cada persona construeix la seva pròpia vivència. En aquest sentit, també es van compartir algunes estratègies per afavorir el desig sexual i mantenir una vida íntima satisfactòria durant la menopausa. Entre les recomanacions destacades hi havia fomentar una comunicació



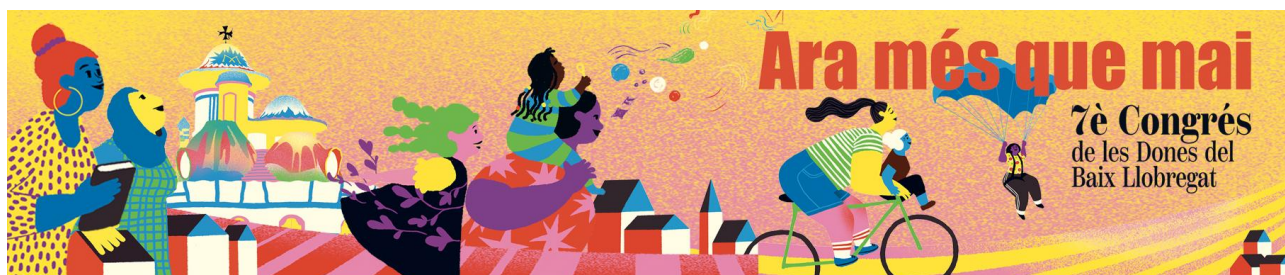
oberta i honesta amb la parella, expressar els desitjos i les necessitats sense por ni vergonya, planificar espais de trobada i d'intimitat, incorporar experiències eròtiques variades que despertin la curiositat i la complicitat, i entendre que el desig no sempre apareix de manera espontània, sinó que sovint necessita temps, context i una predisposició conscient per poder emergir.

En aquest context, també es va recordar que, històricament, moltes dones han viscut la sexualitat condicionades per mandats socials i culturals que les situaven en una posició de renúncia o de silenci. Durant dècades s'ha normalitzat que les dones prioritzessin el desig masculí per sobre del propi, arribant fins i tot a assumir com a inevitables i normals les relacions sexuals amb dolor, incomoditat o manca de desig. La conferència va reivindicar la necessitat de superar aquests models i de reconèixer el dret de totes les dones a viure una sexualitat lliure, respectuosa, conscient, plaent i lliure de dolor, on el benestar i el consentiment siguin els eixos fonamentals.

Un altre dels aspectes que va generar especial interès va ser la reflexió sobre el poder del llenguatge. Es va posar en relleu com determinades paraules vinculades a la sexualitat continuen carregades de prejudicis o connotacions negatives que poden generar incomoditat o rebuig. En aquest sentit, es va convidar les persones assistents a reflexionar sobre la possibilitat d'utilitzar un llenguatge més proper, inclusiu i positiu que faciliti parlar amb naturalitat de la sexualitat. A tall d'exemple, es va plantejar que expressions com "experiències eròtiques" poden contribuir a ampliar la mirada sobre la sexualitat, allunyant-la d'una visió excessivament centrada en el coit i afavorint una concepció més àmplia vinculada al desig, el plaer, la intimitat, la tendresa, la connexió emocional i el coneixement del propi cos.

L'activitat va comptar amb la participació d'una quarantena de persones i va generar un gran interès entre les persones assistents. El col·loqui final va ser especialment ric i participatiu, amb preguntes, reflexions i aportacions del públic, fet que va evidenciar la necessitat de continuar generant espais on poder parlar obertament sobre la menopausa, la sexualitat i la salut de les dones des d'una perspectiva feminista i de drets.

La valoració global de la jornada va ser molt positiva, tant per la qualitat i el rigor de la ponència com per la proximitat de la conferenciant i la resposta activa de les persones participants, que van destacar la utilitat dels continguts i la importància de continuar incorporant aquesta mirada en les polítiques locals de salut, igualtat i promoció del benestar de les dones.



OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT

- Oferir informació rigorosa, actualitzada i basada en l'evidència sobre la sexualitat durant la menopausa, contribuint a millorar el coneixement i la salut sexual de les dones.
- Desmuntar mites, estereotips i falses creences al voltant de la menopausa i la sexualitat, promovent una mirada positiva d'aquesta etapa vital com un procés de transformació i no de pèrdua.
- Visibilitzar la sexualitat femenina com un dret vinculat al benestar, la salut integral i la qualitat de vida, fomentant una perspectiva feminista basada en els drets, la dignitat i el respecte al propi cos.
- Promoure una vivència de la sexualitat lliure de pressions, estereotips i mandats de gènere, posant en valor el consentiment, el plaer, el respecte mutu i la diversitat d'experiències.
- Sensibilitzar sobre la importància de l'autoconeixement corporal, la salut del sòl pelvià i la comunicació en les relacions afectives i sexuals com a eines fonamentals per afavorir el benestar i una sexualitat satisfactòria.
- Fomentar la reflexió crítica sobre els models tradicionals de sexualitat i contribuir a generar nous imaginaris més inclusius, saludables i respectuosos amb les necessitats i els ritmes de cada persona.
- Crear un espai segur de divulgació, participació i intercanvi d'experiències que afavorís el diàleg, la resolució de dubtes i la normalització de la conversa al voltant de la menopausa i la sexualitat.
- Contribuir als objectius del 7è Congrés de les Dones del Baix Llobregat, impulsant accions de sensibilització, promoció de la salut i apoderament de les dones des de l'àmbit local.



CONCLUSIONS (principals idees i propostes)

La conferència "Sexualitat en temps de menopausa: una qüestió de cos, de drets i de dignitat" va posar de manifest la necessitat de continuar generant espais de divulgació i reflexió sobre la salut sexual de les dones al llarg de totes les etapes de la vida. La menopausa continua sent una realitat envoltada de silencis, estereotips i desinformació que condicionen la manera com moltes dones viuen el seu cos i la seva sexualitat. Activitats com aquesta contribueixen a transformar aquest relat, oferint coneixement, eines i referents que permeten viure aquesta etapa des de l'autonomia, el benestar i la llibertat.

Un dels principals aprenentatges de la jornada va ser entendre que la sexualitat no desapareix amb la menopausa, sinó que es transforma. Aquesta transformació requereix informació, autoconeixement, temps i espais de comunicació, tant amb una mateixa com amb la parella. Posar el focus en el plaer, en el consentiment, en el respecte als propis ritmes i en l'escolta del cos suposa un canvi de paradigma respecte als models tradicionals de sexualitat, massa sovint construïts des d'expectatives irrealistes i des d'una mirada centrada en el rendiment i no en el benestar.

La sessió també va evidenciar la necessitat de continuar qüestionant els mandats de gènere que, durant dècades, han condicionat la vivència de la sexualitat femenina. Reconèixer que moltes dones han normalitzat el dolor, el silenci o la renúncia al propi desig és imprescindible per avançar cap a relacions més igualitàries, saludables i respectuoses. Alhora, es va posar en valor el poder del llenguatge, de l'educació sexual i de la comunicació com a eines capaces de generar noves maneres d'entendre les relacions afectives i sexuals, més inclusives, lliures i centrades en les persones.

La participació, la qualitat del debat generat i l'interès mostrat durant el col·loqui final evidencien que existeix una demanda social real d'espais on parlar de menopausa i sexualitat amb proximitat i perspectiva de gènere. Les aportacions de les persones assistents van confirmar la necessitat de continuar incorporant aquests continguts a les polítiques locals de salut i igualtat, promovent accions que contribueixin a trencar tabús i a garantir el dret de les dones a una informació de qualitat al llarg de tot el seu cicle vital.

Com a subseu del 7è Congrés de les Dones del Baix Llobregat, l'activitat ha contribuït a reforçar els objectius del Congrés, generant un espai de participació, apoderament i construcció col·lectiva de coneixement. Ha permès situar la salut sexual de les dones al centre del debat públic i reafirmar que parlar de menopausa és parlar de salut, de drets, d'igualtat i de dignitat.

