

## QÜESTIONARI<sup>1</sup>. ORIENTACIONS PER A LA DISCUSSIÓ

1. L'absència d'himen prova que una dona ja no és verge.

L'himen és una membrana molt fina que protegeix l'interior de la vagina durant la infància, mentre es forma la flora vaginal. Aquesta membrana pot desprendre's per molts motius: un cop, anar amb bici, etc. En general, s'entén que algú és verge quan no ha realitzat mai la penetració vaginal. Seguint aquest raonament, passa moltes vegades que una dona no té himen sense haver realitzat aquesta pràctica, de manera que l'absència d'himen no prova res. Més enllà d'això, és interessant plantejar algunes qüestions, per exemple: Per què es dóna tanta importància a la virginitat de les dones i no a la dels homes?, Per què es valora socialment el que cadascuna (i cadascun) fa amb el seu cos i amb la seva intimitat, quan en realitat, partint d'un marc de drets, això incumbeix solament a la persona que ho decideix? Aquest vídeo és un recurs que es pot usar per treballar el tema des de l'humor

[https://www.youtube.com/watch?v=h\\_QygKaDaZs](https://www.youtube.com/watch?v=h_QygKaDaZs)

2. La primera vegada que se realitza coit se sent dolor i se sagna

El coit vol dir la penetració vaginal. Aquest és un mite molt estès al voltant de la "primera vegada", i és important que quedi clar que, encara que estigui molt estès, no és cert. Aquesta idea del dolor i el sagnat es justifica per l'existència de l'himen, però l'himen (quan està) és una membrana molt fina que s'obre i es desprèn, i això no dol. Si es produeix dolor i fins i tot sagnat és perquè no hi ha suficient flux vaginal, a causa de nervis, presses, llocs incòmodes, poca pràctica, etc. Aquesta situació és molt comuna, però no hauria de ser el "normal". És important desmuntar el mite que és normal que faci mal, perquè això permet parar quan hi ha dolor, donar-se més temps, explorar altres formes i, en definitiva, respectar i cuidar el propi cos i el de les altres persones.

3. El desig de masturbar-se desapareix quan es té parella

Aquest mite està relacionat amb la idea que la masturbació és una pràctica substitutiva del sexe compartit amb altres persones. El clàssic "mancant pa, bones són coques". Però podem veure la masturbació i el sexe que compartim amb una altra gent com a pràctiques diferents i no excloents, que ens mouen sensacions i emocions diferents, i que ens pot venir de gust que coexisteixin. La masturbació ens permet auto conèixer-nos, saber ben què ens agrada i com, donar-nos plaer de forma bastant eficaç, dedicar-nos una estona a nosaltres mateixes/os... I totes aquestes situacions ens poden venir de gust, tinguem parella o no.

---

<sup>1</sup> Algunes preguntes pertanyen al material de la *Campaña Sexo con sexo.*

### **ANNEX 03. CERT O FALS? (II)**

4. Els orgasmes que un experimenta al masturbar-se són inferiors als que produeix l'acte sexual.

En general, quan tenim sexe, ja sigui masturbant-nos o compartint-ho amb altres persones, podem sentir molt diferent depenent de moltíssims factors: les ganes, el cansament, el nostre autoconeixement, la comunicació i la capacitat d'escolta, el lloc, etc. És cert que tenir sexe amb altres persones posa en joc emocions que poden ser molt agradables, com sentir-se desitjada/at, l'afecte, l'autoestima, etc. També unes altres que poden no ser-ho tant: la inseguretat, la vergonya, etc. Per tot això, hi haurà orgasmes que s'experimenten amb la masturbació que seran més intensos que uns altres que s'experimenten en parella i viceversa, perquè la intensitat depèn de moltíssims factors, més enllà de si el sexe és compartit o no.

5. Solament se masturba la gent solitària, aïllada o inadequada.

La masturbació ha estat una pràctica molt injuriada per les normes morals relacionades sobretot amb les religions. Al voltant d'ella s'han anat creant molts falsos mites, com que produeix ceguesa o acne, que es "nota" si una persona es masturba o no, etc. De la mateixa forma que aquests mites no són certs, tampoc ho és que solament es masturba la gent solitària, aïllada o inadequada. Masturbar-se és una forma de auto exploració i auto cura, i, tornant al marc de drets sexuals i reproductius, cada persona hauria de ser lliure de decidir sobre el seu propi cos, i això inclou les decisions sobre la masturbació.

Relacionat amb aquesta afirmació, que tracta d'una possible visió social de la masturbació, podem treballar la socialització diferencial de nois i noies relacionada amb aquest tema, preguntant: Es veu igual que es masturbi una noia i que ho faci un noi? Per què?

6. La masturbació és una cosa compulsiva, una vegada que un comença ja no pot parar.

Sobre aquesta afirmació, cal preguntar-se: I per què tindria algú que deixar de fer alguna cosa que li agrada, li senti bé i no incumbeix a ningú més? A més, l'afirmació deixa entreveure que si comences a masturbar-te no pots evitar fer-ho a tot moment, i això no és cert. Les persones som perfectament capaces de diferenciar moments d'intimitat dels quals no ho són, i saber en conseqüència quins són moments i espais adequats i quins no.

7. L'orgasme és més plaent si ambdues persones arriben alhora

Com hem comentat en l'afirmació 4, hi ha molts factors que influeixen en el plaer que s'experimenta, i arribar o no alhora a un orgasme no està molt correlacionat amb això. Pot ser que hi hagi gent a la qual li faci sentir una connexió especial, i està molt bé, però no és alguna cosa imprescindible per sentir plaers molt intensos. És més, quan arribar alhora a l'orgasme es converteix en l'objectiu últim de la pràctica, es poden deixar de costat altres factors (com la tranquil·litat, l'escolta, la imaginació, etc.) que sí són molt necessaris per al plaer.

8. L'orgasme és obligatori en la relació sexual. Sense orgasmes no hi ha sexualitat

Això ho pensem igual per als nois que per a les noies? Què passa si un noi no arriba a l'orgasme? Què passa si una noia no arriba? Físicament, la sensació de tensió acumulada i no alliberada quan no s'arriba a un orgasme és la mateixa per a nois i per a noies, a pesar que el mite digui que per als nois és pitjor. En qualsevol cas, encara que arribar a un orgasme és molt plaent i hauria de posar-se en el mateix plànol l'orgasme d'uns i d'unes altres, no pot ser l'única cosa que valorem de les relacions sexuals. La resta de la relació també pot ser molt plaent i donar-nos moments d'intimitat, connexió, comunicació que ens poden agradar molt. Podem imaginar una trobada sexual com una obra de teatre: l'orgasme seria l'aplaudiment final, però si no hi ha funció, no hi ha aplaudiment... I encara que l'aplaudiment sigui molt emocionant, no podem desconèixer el valor de la funció.

9. Si una dona no s'excita molt és perquè és frígida

Ens podem preguntar: Existeix la figura de l'home frígid? Per què? La frigidesa femenina no existeix, de la mateixa forma que no existeix la masculina. Pot haver-hi gent a la qual no li interessa compartir la seva sexualitat amb ningú, i això no seria en cap cas un problema, però no existeix gent que no s'exciti per una disfunció fisiològica. Com hem comentat l'excitació depèn de molts factors: cansament, escolta, comunicació, temps, lloc, nervis, etc. Així, si una dona (de la mateixa forma que un home) no s'excita molt no és perquè és frígida, sinó que pot ser per qualsevol d'aquests motius.

És interessant pensar com la figura de la dona frígida posa la responsabilitat de la no excitació sobre ella, en lloc de posar-la sobre el seu amant.

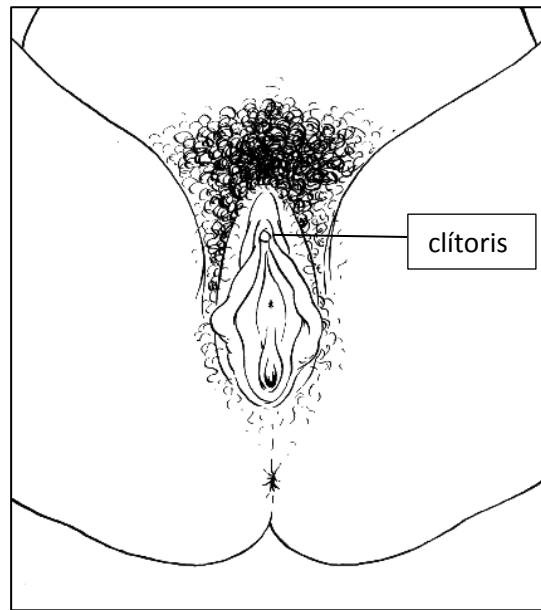
10. La masturbació produeix esterilitat, impotència i anorgàsmia

Esterilitat vol dir impossibilitat d'engendrar fills, impotència significa impossibilitat d'erecció, i anorgàsmia, impossibilitat de tenir orgasmes. Aquests falsos mites recorren a la imatge de la fertilitat, les ereccions i els orgasmes com si fos alguna cosa finita, que es gasta amb l'ús. Això no és cert i, de fet, moltes vegades és al contrari: la masturbació permet conèixer millor el propi cos, de manera que arribar a l'orgasme (amb una altra persona o amb una mateixa) és més fàcil com més autoconeixement es tingui.

11. El clítoris està a l'interior de la vagina

**ANNEX 03. CERT O FALS? (II)**

No, el clítoris està a l'exterior de la vagina, a la part de dalt, on s'ajunten els llavis menors.



12. El major grau de plaer s'aconsegueix amb la penetració

En els cossos de les dones, l'òrgan de major sensibilitat sexual és el clítoris, que com hem vist es troba a l'exterior de la vagina. Aquest no s'estimula directament amb la penetració vaginal, de manera que encara que pugui ser una pràctica molt plaent per a algunes dones, n'hi ha molt poques que arribin a l'orgasme solament amb la penetració vaginal.

13. La masturbació és una pràctica sexual

Entenem com pràctica sexual totes aquelles accions, compartides o no, que ens donen plaer eròtic o sexual. En aquest sentit, la masturbació, compartida o no, és una pràctica sexual.

14. El líquid pre-seminal pot controlar-se

El líquid pre-seminal és un líquid transparent, que surt en petita quantitat i pot sortir en qualsevol moment entre l'erecció i l'ejaculació no va acompanyat d'una sensació de plaer (no es nota quan surt) i no es pot controlar. És important poder relacionar aquesta afirmació i la següent amb la pràctica de la "marxa enrere".

15. El líquid pre-seminal pot contenir espermatozoides

El líquid pre-seminal té la funció biològica de "netejar" els conductes seminals abans d'una nova ejaculació i, per tant sí pot contenir espermatozoides. Aquesta qüestió juntament amb l'anterior (no es pot controlar i no es pot saber quan surt) fan que la pràctica de la "marxa enrere", que consisteix a retirar el penis de l'interior de la vagina abans d'ejacular per intentar

### **ANNEX 03. CERT O FALS? (II)**

evitar embarassos, sigui ineficaç, perquè encara que s'ejacula fora, el líquid pre-seminal pot produir embarassos.

#### 16. Las noies triguen més temps en arribar a un orgasme

El temps que es triga a arribar a un orgasme mai és el mateix, i com ja hem anat comentant, depèn de molts factors (excitació, cansament, nervis, etc.). Un d'aquests factors és l'autoconeixement, és a dir, és més fàcil arribar a un orgasme si coneixem el nostre cos que si no.

No és cert que les noies triguin més temps que els nois a arribar a un orgasme, encara que sí és cert que nois i noies aprenem a relacionar-nos amb el nostre cos de formes diferents, i això pot fer que els nostres processos d'autoconeixement segueixin ritmes diferents.

#### 17. Quan més temps es dura amb una penetració, més plaer

Com hem comentat, la intensitat del plaer depèn de moltes coses: excitació, escolta, autoconeixement, comunicació, etc. Hi haurà persones a les quals els agradin penetracions més llargues i persones a les quals no els agradi per res la penetració. En qualsevol cas, sí que és important comentar que aquesta afirmació està molt vinculada a l'imaginari del porno, on apareixen penetracions molt llargues. Cal tenir clar que el porno és ficció, que els plànols es tallen i es munten a partir de diferents escenes i que en la realitat penetracions molt llargues són difícils de sostenir i poden arribar a ser molestes, doloroses (per a ambdues persones) i fins i tot avorrides!

#### 18. Si un noi té un "gatillazo", té un problema

Un "gatillazo" és una situació sexual en la qual no es produeix una erecció o aquesta es produeix i es baixa abans d'arribar a l'orgasme. Això pot passar per molts motius com a nervis, cansament, alcohol o altres substàncies, etc. Que aquesta situació es doni de forma puntual, no és ni estrany ni una mala situació.

És interessant pensar com quan es dona una situació de "gatillazo", l'estereotip que un noi ha de ser molt sexual i estar sempre preparat i disponible pot generar una sensació de frustració, de "no complir" o "no donar la talla". Això fa un se senti molt pitjor quan li passa. Si aquesta pressió no estigués, el noi en qüestió podria estar més tranquil, donar-se més temps o explorar altres pràctiques també plaents però menys genitalitzades (pessigolles, sexe oral, petons...).

#### 19. Ejacular abans del que volies és comú durant les primeres experiències

Els nervis, la falta d'experiència, la superexcitació, etc. són factors que poden afavorir que un noi ejaculi abans del que voldria. Això és comú i normal durant les primeres experiències. Es poden desafiar els ensenyaments del porno, i pensar que l'ejaculació del noi no té per què significar el final de la relació sexual. Hi ha molts altres elements que es poden posar en joc: boca, mans, veu, etc.

### **ANNEX 03. CERT O FALS? (II)**

#### 20. Podem sentir plaer per tot el cos

El cos és un mapa de sensacions, que tenen a veure amb cada situació i amb les terminacions nervioses que tenim repartides per tota la pell. Hi ha zones on hi ha major concentració i es consideren zones més sensibles (cridades zones erògenes), però dependrà de la situació, de les ganes, de la imaginació, etc. que sentim més plaer en una zona o en una altra. En qualsevol cas, el potencial de sensacions està efectivament en tot el cos.

#### 21. Els vibradors serveixen solament per les noies

Els vibradors, com el seu nom indica, són joguines sexuals que vibren. Aquesta vibració pot ser plaent en tot el cos, pel motiu que hem comentat a l'apartat anterior, i per tant poden ser usats per tot el món que tingui pell.

Moltes vegades s'associen els vibradors a pràctiques de penetració. Encara que això no té per què ser així, i es poden usar per estimular zones externes dels cossos, en el seu ús penetratiu també poden ser gaudits tant per noies (penetració vaginal o anal) com per nois (penetració anal). Al contrari del que l'estereotip indica, hi ha molts nois heterosexuales als quals els agrada explorar la seva sensibilitat anal, i molts nois gais als quals no. La qüestió és que l'anús és una zona sensible, i cadascun i cadascuna ha de poder decidir si ho vol explorar o no.

#### 22. Les dones són multiorgàsmiques

Una persona multiorgàsmica és algú que pot tenir diversos orgasmes seguits. L'estereotip sobre els orgasmes de les dones diu que totes són multiorgàsmiques, però això no és cert ni per a totes les dones ni totes les vegades. Hi ha dones que tenen orgasmes d'un en un, i n'hi ha d'altres que poden tenir-ne diversos seguits, encara que no en totes les situacions. És important saber que després d'un orgasme, a una noia no sempre li vindrà de gust seguir immediatament, i que l'única forma de saber-ho és preguntant.

#### 23. Totes les dones ejaculen

Les dones segreguen flux vaginal, i en situacions d'excitació aquesta quantitat de flux augmenta de forma significativa. Però no cal confondre el flux amb una ejaculació. Aquesta és l'expulsió al moment de l'orgasme d'un líquid que no és flux vaginal ni és orina. No totes les dones ejaculen. De fet, hi ha poques que aconseguixin fer-ho. Tant ejacular com no ejacular és normal en el cas de les dones

#### 24. Per a que una penetració vaginal sigui plaent la dona ha d'estar molt excitada, ha de tenir moltes ganes

Això és així per l'augment de flux vaginal que es dona en situacions de molta excitació de les dones. Aquest flux vaginal funciona com a lubricant, i fa que qualsevol carícia a l'interior o en l'exterior de la vagina sigui molt més suau i plaent.

**ANNEX 03. CERT O FALS? (II)**

25. Les pel·lícules porno ens ensenyen com tenir relacions sexuals

Tot i que hi ha molta gent que té les pel·lícules porno com a referència, cal saber que aquestes són ficció. Que els cossos que tenim en general no s'assemblen als cossos que apareixen en aquestes pel·lícules, que els i les protagonistes són actors i actrius, que les escenes es tallen i es tornen a gravar, que hi ha coses que passen en la realitat que en les pelis no apareixen (com la part de la comunicació), i que hi ha coses que apareixen en les pelis que en la realitat són doloroses, molestes o avorrides.