

TEATRE CONTEMPORANI - CATALUNYA

SALA

**ELS
DIES
MENTITS**

DE MART 4
4RAN

AMBLAR 4
54LV4DOR

Amb el suport de:

Ajuntament de Barcelona

Governador de Catalunya
Institut Català
de les Empreses Culturals

Amb el patrocini de:

Gramona Montany

FLYHARD

www.salaflavino.com

teatrecontemporani.cat



El meu primer dia no va ser gens especial: 27 d'agost.

*No era un dia per recordar
però aquí estic, recordant-lo.*

27 d'agost.

Estiu.

Bon dia per fotre un polvo.

La suor sempre dona un toc de passió a l'acte.

Sempre.

*El meu primer dia no ha de ser especial,
és un pas més cap a la maduresa.*

És com quan et ve la regla per primera vegada; ja ets una doneta.

Doncs quan ho fas per primera vegada, encara ho ets més: Una donassa.

M'havia promès a mi mateixa que als 15 anys em trauria l'himen del cos.

Sí, als 15 anys deixaré de ser una nena.

Ho he de fer. És necessari.

No em tornarien a deixar per ser una estreta.

27 d'agost.

Ho faré com ho han fet totes les meves amigues.

Pel davant.

Pel darrere, més endavant.

Avui és el dia.

27 d'agost.

Totes elles ja ho han fet i això es converteix en una cursa contra rellotge.

*He de fer el pas per ser lliure d'aquest estigma i començar a sentir, començar a
explorar.*

Ser una donassa.

No em calen romanticismes, només un home que em travessi.

Fragment d'ELS DIES MENTITS

DE QUÈ VA TOT AIXÒ?

1. D'ORGASMES, O MILLOR DIT, DE L'ABSÈNCIA D'ORGASMES.

- La incapacitat d'arribar a l'orgasme durant les relacions sexuals és un problema molt més comú del que ens imaginem.
- L'anorgàsmia és un dels temes més silenciats dins de la sexualitat humana.
- Afecta a homes i dones per igual, tot i que és més recurrent en dones.
- La majoria de dones han experimentat episodis d'anorgàsmia en alguna ocasió al llarg de la seva vida sexual.

2. DE PRESSIÓ SOCIAL I EXPECTATIVES.

- Vivim en una societat hipersexualitzada
- Però alhora, plena de contradiccions: per una banda, la societat sexualitza tot el que toca (publicitat, moda, etc.) però per l'altra, segueix veient malament que es parli de sexe obertament. (Un exemple clar és l'absència d'una educació sexual de qualitat a les escoles)
- La pressió social reforça els estereotips de gènere molt nocius.
- L'auge de la pornografia (i el seu fàcil accés amb l'arribada d'internet) alimenta nombrosos mites sexuals que estan lluny de la realitat.

3. D'EMOCIONS (FRUSTRACIÓ, VERGONYA, LLÀSTIMA, POR, ETC).

- L'anorgàsmia provoca gran estigmatització personal i social.
- La vergonya és una de les emocions més freqüents que sorgeixen davant l'anorgàsmia.
- La por a reconèixer la dificultat per gaudir de les relacions sexuals, porta a moltes persones a fingir orgasmes i, per tant, enganyar a les seves parelles, fer que pot desencadenar en un complex "d'impostor/a" i que podria arribar a afectar en la confiança de l'altra persona.

QUÈ DIU LA TEORIA?

1. QUE TOTES LES PERSONES SOM ÉSSERS SEXUATS PER NATURESA.

- L'èsser humà és un ésser sexual des que neix fins que mor.
- La sexualitat és una part més del procés de la vida. ¿recordem allò de que «tots els éssers vius neixen, creixen, es reproduïxen i moren»? Doncs això, que la sexualitat és imprescindible per la continuïtat de les espècies.

2. QUE EL SEXE ÉS IGUAL PER HOMES I DONES.

- Ambdós sexes tenen la mateixa capacitat orgàsmica.
- Ambdós sexes tenen el mateix desig sexual (i per tant, la mateixa “necessitat” de sexe). La diferència sempre estarà en el propi individu, independentment del seu sexe i/o gènere.
- Ambdós han de gaudir en les seves relacions sexuals per garantir una vida sexual-afectiva sana.

3. QUE UNA VIDA SEXUAL SATISFACTÒRIA ÉS FONT DE SALUT.

- L'orgasme allibera endorfines (la hormona de la felicitat).
- Dedicar part del nostre temps única i exclusivament a gaudir de la nostra sexualitat ens permet “desconnectar” dels problemes de la rutina i la vida quotidiana.
- El sexe és una meravellosa forma de conèixer-nos a nosaltres mateixos/es i a les persones que estimem.

4. QUE TOT (SEXE, PLAER, ORGASME, SENSACIONS, ETC) S'ORIGINEN AL CERVELL.

- La sexualitat s'origina en el cervell. Es tracta de la reacció a un estímul i aquest es desenvolupa al cervell donant-nos la senyal de que estem rebent plaer (o no). Quan tenim un orgasme, fisiològicament el sentim al cos, però la realitat és que és una resposta del nostre cervell.

- Si les emocions no estan en sintonia amb les nostres creences i valors i no som capaces de gaudir del moment, és molt complicat que el cos reaccioni de manera propícia per viure la relació sexual al 100%.
- L'ésser humà està format per: cos físic, cos emocional i cos mental. Les tres esferes es troben intrínsecament relacionades l'una amb l'altra. Si una no funciona, difícilment trobarem un equilibri entre les tres.

5. QUE UNA EDUCACIÓ AFECTIVO-SEXUAL DE QUALITAT ÉS LA BASE D'UNA VIDA SEXUAL SANA I SATISFACTÒRIA.

- L'educació sexual-afectiva des dels primers anys contribueix a la construcció de relacions molt més sanes (amb nosaltres mateixos/es i les persones que ens rodegen).
- L'absència d'espais on parlar, preguntar i aprendre sobre sexualitat fa que la majoria de les persones visquem amb dubtes, por i inseguretats entorn al sexe.
- L'educació sexual-afectiva contribueix a la normalització de l'ésser humà com a ésser sexual i evitaria molt patiment a l'hora de viure i expressar aquesta sexualitat.

6. QUE L'AUTOCONeixEMENT ÉS CLAU I ESSENCIAL PER GAUDIR DE LES RELACIONS SEXUALS.

- No podem donar amor si no ens estimem a nosaltres mateixos/es abans. I, de la mateixa manera, no podem pretendre conèixer l'altra persona, si no ens coneixem a nosaltres primer.
- Quan dediquem temps i esforç a aquest autoconeixement, resulta molt més senzill expressar els nostres desitjos i el que és més important, posar límits.
- Per conèixer-se ens hem d'escoltar (a un/a mateix/a, no a la societat, els teus pares o als teus amics/es). Ens hem de parar i escoltar el que el cos i les nostres emocions ens estan dient. Si alguna cosa no se sent bé al nostre cos, hem de parar. La sexualitat és PLAER.

QUÈ SUCCEEIX EN LA PRÀCTICA?

1. QUE ENTRE UN 30% I UN 40% DE LES DONES PATEIXEN ALGUN TIPUS D'ANORGÀSMIA

- L' anorgàsmia afecta més a les dones que als homes.
- Moltes dones al·leguen que no aconsegueixen arribar a l'orgasme en troballes sexuals “d’una nit”.
- La majoria de dones que pateixen anorgàsmia poden tenir orgasmes molt satisfactoris quan es masturben. És en les relacions sexuals amb altres persones quan apareix la dificultat. (Anorgàsmia secundària).
- La incapacitat d'arribar a l'orgasme té molt a veure amb les pràctiques sexuals que hem normalitzat a la nostra societat.

2. QUE UN 69% DE LES DONES ADMETEN HAVER FINGIT ORGASMES EN LES SEVES RELACIONS SEXUALS

- Les raons per les que una persona fingeix un orgasme són molt variades.
- La majoria de dones han fingit un orgasme alguna vegada a les seves vides.
- Aquesta pràctica s'ha “normalitzat” entre les dones.
- Recórrer a aquest recurs de forma regular acaba convertint la frustració en resignació, i això pot comportar altres problemes més intrínsecs relacionats amb la sexualitat.

3. QUE LA MAJORIA DE JOVES FAN ÚS DE LA PORNOGRAFIA PER APRENDRE SOBRE SEXE.

- La pornografia s'ha convertit en una *escola del sexe* per la joventut.
- L'anonimat que ofereix internet en l'actualitat, així com l'accés gratuït i sense barreres d'edat a continguts pornogràfics fa que aquest sigui el primer lloc on els joves amb més dubtes van per donar-hi resposta.
- Les imatges pornogràfiques s'han generalitzat de tal forma que, avui dia, constitueixen un dels més gran entreteniments no només dels adults, sinó dels joves.

4. QUE NO ES PARLA DE SEXE (NI AMB AMICS/ES, NI AMB LA PARELLA, NI AMB UN/A PROFESSIONAL).

- La por a ser jutjats, rebutjats i assenyalats amb el dit, pot empènyer a moltes persones a reprimir la pròpia capacitat per gaudir de les relacions sexuals.
- La última persona que s'assabenta d'aquest problema sol ser la parella (moltes vegades degut a la pràctica generalitzada de fingir orgasmes)
- Molt poques persones que acudeixen a un professional doctor/a de família, psicòleg/a, sexòleg/etc.) per resoldre aquest problema.
- La por s'alimenta de la falta de comunicació. Com més secretisme existeixi al voltant de l'anorgàsmia i se li doni poca visibilitat, més difícil serà parlar d'això obertament i buscar ajuda professional.

QUÈ PODEM FER?

1. EXIGIR LA IMPLANTACIÓ DE L'EDUCACIÓ SEXUAL-AFECTIVA COM A MATÈRIA OBLIGATÒRIA EN TOTS ELS CENTRES EDUCATIUS.

- És necessari que, entre tots i totes (joves, pares, mares i educadors/es) exercim pressió per a que la matèria sexual-afectiva sigui de caràcter obligatori.
- Fins que això succeeixi, podem demanar a la direcció de les nostres escoles/instituts que s'organitzin jornades/xerrades/activitats sobre educació sexual (on es parli de sexualitat sense tabús) durant l'any acadèmic.

2. AUTOCONEIXER-NOS/ AUTOEXPLORAR-NOS.

- La pràctica de l'autoconeixement és més senzilla del que pot semblar. Existeixen nombroses eines que ens ajuden a conèixer-nos una mica millor, com podrien ser l'escriptura, la pintura, la meditació, el ioga, etc.
- És imprescindible dedicar temps i espai a explorar-se de forma regular. No només per una qüestió de salut, sinó també per conèixer també el nostre cos, on es troben els nostres límits i veure de tot el que és capaç.

3. PARLAR AMB LA NOSTRA PARELLA SEXUAL.

- Mentir a la nostra parella sobre una qüestió tan important com l'absència de satisfacció sexual no és la millor forma de relacionar-nos amb ella. Sigues clar/a, parla amb sinceritat i busqueu solucions junts. Veuràs com incrementa la complicitat i el suport que et proporciona la parella pot alliberar aquesta càrrega emocional.
- Si no t'atreveixes a compartir-ho amb la teva parella, potser hauries de plantejar-te si es tracta de la persona idònia amb qui vols mantenir relacions sexuals. Pensa en què vols i què desitges, i sobretot, quin és l'objectiu de mantenir relacions sexuals.
- Les relacions interpersonals haurien de partir de la confiança mútua (si desitgem que funcionin).

4. BUSCAR AJUDA PROFESIONAL (existeixen nombrosos serveis d'assessoria afectiu-sexual per joves)

- Existeixen nombrosos recursos a disposició de les persones per solucionar un cas d'anorgàsmia. Pots contactar amb el teu metge de família o directament a un/a sexòleg/a privat que t'acompanyi en el teu procés.
- En el cas dels més joves, existeixen centres d'assessorament gratuït en totes les ciutats espanyoles.

PREGUNTES PER REFLEXIONAR

1. EDUCACIÓ SEXUAL A CASA.

- T'han parlat mai de sexe els teus pares? Quan va ser la primera vegada?
- Et fa vergonya parlar de sexualitat amb ells? Per què creus que és?
- Veus diferències entre generacions pel que respecta a la forma de viure la sexualitat?

2. EDUCACIÓ SEXUAL A L'ESCOLA.

- Quins són els temes relacionats amb la sexualitat que es parlen a l'escola?
- Quan recordes que va ser la primera vegada que et van ensenyar què era el sexe?
- T'han explicat mai a classe què és el plaer? Què és un orgasme? I com aconseguir-los?
- Són els teus professors persones de confiança a qui preguntar dubtes sexuals? Per què?

3. AMISTATS.

- Creus que els teus amics/es menteixen quan parlen de sexualitat?
- T'has sentit mai pressionat/da pel grup d'amics per dir alguna mentida?
- Creus que existeixen prejudicis i estereotips entre els adolescents?
- Si tens un problema sexual (no aconseguir l'orgasme, et fa mal, no lubriques, no se t'aixeca, etc..) acuts als teus amics?
- I creus que les teves amistats són les persones que millor poden aconsellar-te?

4. REFLEXIONS SOBRE SEXUALITAT.

- Què és la virginitat? Què en diu la OMS? (Busca informació sobre l'origen del concepte "virginitat" i digues què en penses).
- Creus que per ser noi/noia la sexualitat es viu diferent? En què veus diferències?
- Si no estàs gaudint en el moment en què tens sexe amb l'altra persona, li dius? Prefereixes callar per "no ferir els seus sentiments"?
- Quin paper creus que juga l'educació en sexualitat a l'hora de gaudir al 100% en una relació sexual?

EXERCICIS PLANTEJATS

Després d'haver vist l'obra, i d'haver revisat els materials d'aquest dossier i haver reflexionat en grup sobre alguns temes plantejats, és moment de comprovar quins coneixements heu adquirit d'aquesta experiència. Per això, us proposem uns exercicis molt senzills però que de ben segur no us deixaran indiferents:

1. VERDADER O FALS

Indica si els següents enunciats són veritaders o falsos i, en aquest últim cas, intenta tornar a formular la frase per convertir-la en vertadera.

- a) **Una persona anorgàsmica no té orgasmes.**
(Solució: Fals. Moltes persones anorgàsmiques poden tenir orgasmes a soles durant la masturbació, però els resulta molt difícil tenir-los durant una relació sexual en parella.)
- b) **L' anorgàsmia i la frigidesa són el mateix.**
(Solució: Fals. Una persona frígida no té desig sexual, el que pot dificultar la consecució d'un orgasme o no. Per altra banda, una persona anorgàsmica té desig sexual i pot arribar a gaudir les relacions sexuals però té dificultats per aconseguir l'orgasme.)
- c) **L'excitació sexual s'origina en el cervell.**
(Solució: Vertader. La resposta sexual no és més que una resposta física a determinats impulsos nerviosos.)
- d) **Per aconseguir un orgasme només s'ha de saber estimular bé els genitals.**
(Solució: Fals. Una estimulació adequada és important, però existeixen molts altres factors que influeixen a l'hora d'aconseguir un orgasme.)
- e) **El sexe que veiem a les pel·lícules porno no és real.**
(Solució: Vertader. La major part del que coneixem com a pornografia és pura ficció. Es tracta d'actors i actrius que interpreten un guió.)
- f) **L'anorgàsmia té "cura".**
(Solució: Vertader. Per suposat que té "cura"! Bé, de fet, no és una cura... perquè l'anorgàsmia no és cap malaltia, es tracta d'una disfunció sexual que pot tractar-se en mans d'un/a professional de la sexologia.)

2. FRASES INCOMPLETES

Completa les següents frases fent ús de tot el que has après en aquesta sessió:

- a) **És... no tenir orgasmes durant les relacions sexuals amb la meva parella.**
(Solució: qualsevol resposta que mostri insatisfacció i no mostri el “no tenir orgasmes” com a una situació normal. Només si és voluntari el no voler un orgasme.)
- b) **Sabem que tenim anorgàsmia quan...?**
(Solució: sabem que patim d’anorgàsmia quan no aconseguim arribar a un orgasme en les nostres relacions sexuals (ja sigui en parella o solitari) i aquesta situació és força recurrent.)
- c) **La frigidesa sorgeix quan una persona ha perdut...**
(Solució: la frigidesa és la falta de desig sexual.)
- d) **Si no aconseguim tenir orgasmes durant les relacions sexuals, haurem...**
(Solució: si detectem que podem estar patint anorgàsmia, hauríem d’acudir a la consulta d’un/a professional de la sexologia.)
- e) **Fingeixo els orgasmes amb la meva parella...**
(Solució: perquè així no he de donar explicacions del que em succeeix. Nota: existeixen nombroses raons. Qualsevol seria vàlida, però la idea és reflexionar sobre quins motius irracionals podria tenir una persona per fingir.)

A partir d’aquí, i seguint aquest patró d’exercicis, t’animem a que siguis tu qui plantegis nous enunciats. Segur que entre tots/es sorgeixen temes i dubtes molt interessants que segurament no s’hagin plantejat encara al llarg d’aquest dossier.

BON TREBALL!

