

1

L'aparent «normalitat» plena de traves

EL PROBLEMA... QUIN PROBLEMA?

PERÒ SI ESTEM DE CONYA!

Sexe. Fer-ho bé no hauria de ser una feinada com la de construir piràmides, però quan entres en una botiga de joguines eròtiques o en una web especialitzada hi ha tant de decàleg i tan poc espai per a la imaginació i el «Fes-t'ho tu mateix» que inquieta. No hauria de ser tot més senzill? Ens hi hem d'esforçar? Per què?

Pot semblar que hem oblidat que amb el sexe podem fer el que ens vingui de gust, sobretot amb el nostre, i intentem d'adaptar-lo a modes, a guions de pel·lícules o al que se suposa que s'espera de nosaltres. Però no hauríem de complicar-lo així, ni esperar que sempre sigui perfecte, ja que segueix sent una qüestió d'estat d'ànim, de pell, de carn, i els humans no ens caracteritzem precisament per ser perfectes tothora.

Estic convençuda que ja no es tracta d'una falta de coneixement entre homes i dones, ni tan sols crec que hi hagi diferències entre els uns i les altres, ja que tenim la mateixa quantitat d'informació i fantasiejos sexuals diaris i els nostres respectius genitals guarden ja pocs secrets per a la immensa majoria... Però així i tot a la pràctica segueix sent complicat entendre'ns. És un misteri irresoluble el que passa als nostres caparrons del segle XXI?

Potser ens hem obsessionat amb el nombre i la intensitat dels orgasmes, la quantitat desitjable de claus setmanals i la cotilleria més adequada per a cada ocasió.

No ens relaxem gens, amb tantes pautes, i la sexualitat segueix provocant els seus petits problemes, per molt informats que estiguem, també entre parelles que s'estimen. Tot això produeix una paradoxa: ho tenim gairebé tot, a mà i a cop de clic, consells i trucs, però hem descobert que per a una sexualitat satisfactòria no n'hi ha prou amb posar més sexe a l'agenda o amb canviar sovint de parella. El que ens passa és més profund: no aconseguim divertir-nos del tot... A més, ja no podem donar la culpa a l'altre perquè, si no ens agrada, no hi ha res més fàcil que canviar de parella.

Vull aportar el meu petit gra de sorra. No es tracta de fer res especial, aquest llibre no és cap taller ni cap teràpia, sinó una sèrie de reflexions que ens poden servir per gaudir, per compartir-les i per obrir-nos els ulls a la senzillesa de si «Tu m'agrades» i «Jo t'agrado»..., on és el problema?

A tots ens anirà bé relaxar-nos respecte al sexe i els malentesos que arrosseguem, i en aquest sentit partim de la base que ni jo sóc tan bona per fer de professora de ningú ni tu ets tan inexpert per haver de fer el paper d'alumne, ni res per l'estil. Tu i jo sabem ben bé el mateix sobre sexe, del nostre i una miqueta del dels altres, però a mi m'ha agafat per posar-ho per escrit i ficar-me a la pell de l'altre, dues pràctiques fonamentals tant per cardar bé com per debatre.

Dialoguem de tu a tu i a veure què passa, no fa mai nosa poder dedicar una estona a xerrar sobre com és d'important desitjar sexualment el millor per a un mateix, perquè això que sembla tan obvi, a la pràctica, en el dia a dia, reconeguem-ho, no sempre ho és tant.

Quantes hores a la setmana dediques a reflexionar sobre el que de debò et ve de gust? Som-hi: sentit comú, ment oberta, confessions còmplices i zero vergonya a l'hora de reconèixer les pròpies contradiccions. Construïrem un manifest que després, ja ho veuràs, voldràs compartir amb la teva parella, els teus exs, els teus pares o els teus fills, i fins i tot els teus caps o els polítics que ens governen! Que tots sàpiguen que ets del club de les persones a qui els agrada respectar el sexe propi i l'aliè perquè és divertit, perquè es posa bé, i punt: res d'obtenir un diploma de la més sexi o la més experimentada. Al teu aire, al teu ritme, les coses pel seu nom i tot estarà bé.

SOM DEL SEXE

Partim de la idea que el sexe no és més teu que de l'altre, que ningú no ha de tirar del carro ni convèncer ningú de res. Partim de la diversitat de punts de vista, que no hi ha un únic camí per a tothom, sinó que tots evolucionem constantment i hem de trobar la nostra via personal i intransferible per a cada etapa de la vida, i unes vegades estem més inspirats i altres menys.

També partim de la idea que tota experiència, ja sigui positiva o negativa, és una oportunitat per aprendre i per créixer, així que a veure si deixem de defugir les frustracions i comencem a mirar-les de cara com el que són: ensenyances. En això em baso quan reflexiono sobre el sexe, perquè ningú no en sap res però entre tots podem saber-ne molt, així que em serveixo del meu entorn per contrastar qualsevol intuïció. Seria genial que tothom parlés de la seva sexualitat amb menys pudor, amb menys desconfiança...

Així ho he confirmat als sopars amb amics i amigues dels últims mesos, perquè a les sobretauls és quan es crea la intimitat per confessar el que sentim, les preocupacions íntimes. Aquesta mateixa nit hem quedat per sopar un grup d'antics companys de l'institut: tenim agendes complicadíssimes però hem fet el pas i ens hem reunit.

Ens asseiem al voltant de la primera ampolla de vi mentre els amfitrions feinegen a la cuina. Els explico la idea que m'ha empès a escriure aquest llibre i els agrada, els confesso que compto amb ells per al treball de camp i riuen nerviosos, dissimulen. Ja hi som. Una va a buscar gel, un altre posa música, que macos i calladets estan tots. Quan tornem a seure la conversa es reinicia i cadascun de nosaltres intenta resumir com li van les coses a la feina, en parella, en els seus projectes personals, i sense adonar-nos-en —o amb l'ajuda del vi— ens anem relaxant i també desvellem quina és la nostra relació amb el sexe.

Fixa-t'hi bé: a les reunions socials, de seguida que hi ha una mica de confiança, sempre acabem parlant de sexe tot i que intentem aparentar tot el contrari. Fes-ne la prova. Tard o d'hora aflora aquesta animalitat que intentem ocultar mostrant-nos com els moderns civilitzadíssims que ens agradaria ser.

No hauria de sorprendre'ns: és el tema que més condiciona el nostre benestar humà, tant si ho volem reconèixer com si no, i ens vestim i relacionem per potenciar-lo. Les emocions relacionades amb el sexe estan dissenyades per moure's a través de nosaltres com ho fan els núvols en un cel d'estiu, i poden enriquir-nos les vides al seu pas o bé espatllar-nos el dia, com veurem en el resum —al paràgraf següent— del que m'han explicat en aquest sopar, a veure si us sona alguna cosa. Segur que podem imaginar moltes històries similars del nostre entorn més proper, lleugerament semblants.

La Cèlia afirma que està bé amb la seva parella, però se la veu tibada i estressada, com si dissimulés un malestar... El Joan acaba de separar-se perquè la seva nòvia va deixar de mostrar desig per ell; ara està sol, i la seva propera parella vol que sigui... La Isabel està cansada de l'aeròbic eròtic i anhela un conte de fades: dilluns començarà a no lligar amb el primer que passi. El Joaquín no entén per què ell i la seva nòvia discuteixen cada cop més sovint i està pensant de separar-se, però no ho vol, pels nens. El Raúl, des que la seva dona es va quedar embarassada,

ha observat que ella no en té ganes. Ella se sentia millor amb el seu cos d'abans de l'embaràs, li ha dit, però ell se sent rebutjat. I a l'Olivia, en canvi, el que li passa és que no ha tingut mai un orgasme, tot i que aparentment no la preocupa perquè «El sexe no ho és tot» i algun dia trobarà l'home afectuós i comprensiu que la portarà al setè cel..., o no?

Què tenen en comú? El TEMA. Parlen de com se senten respecte a les seves relacions, a la seva felicitat sexual, parlen del que desitgen, dels seus cossos, dels canvis que els inquieten, dels desitjos no correspostos..., però no parlen del present, del seu present, del que fan per si mateixos per sentir-se millor, ni del que tenen pensat fer. És com si no acabessin de parlar del tot.

Parlen del passat o de les seves projeccions de futur sense tenir en compte que ara ja podrien estar fent alguna cosa, una cosa important, i molt més útil que la queixa, per sentir-se millor.

Estic convençuda que ho farien si poguessin, perquè és clar que volen arreglar o millorar la seva situació en comptes de repetir-se i repetir als altres tot això de «La culpa és de l'altre». Són joves i aparentment lliures, però els costa parlar d'aquests temes amb desimboltura, també —o, precisament, sobretot— amb les seves parelles, i quan poden s'escapen de la introspecció amb una broma, un comentari banal qualsevol, i continuen fent com si el sexe de cadascun d'ells no fos el tema central que ens ocupa.

Com veurem, la conversa i la curiositat sinceres seran claus perquè la tesi d'aquest llibre avanci, com també descobrir qui és cadascú des del punt de vista sexual. I a més, cal fer-ho amb intenció, expressament. Ens agrada el sexe en la seva expressió més àmplia, donar i rebre, confiar i descobrir? Llegeix, relaxa't

i gaudeix, amb orgasmes o sense, perquè en aquesta segona dècada del segle XXI el que compta de debò no és anar mirant si tu t'ho passes millor o pitjor que l'altre, això no importa a ningú.

En el sexe feliç cal treballar en equip, en reciprocitat. I no solament amb l'altre, sinó també amb les nostres intuïcions, dubtes, contradiccions, prejudicis, generositat i emocions desbocades. Cal ser valent.

M'agrada el sexe i la necessitat d'aquest llibre se sustenta en aquesta consideració: què passa si ho afirmo sense pèls a la llengua? Tinc algunes respostes, les he viscudes, i no és còmode, encara no: en el meu cas, he vist com s'estarrufen borrissols i s'aixequen celles, com es torcen somriures i es xiuxiuegen dubtes, molt baixet i sovint a la meua esquena, respecte a la meua seriositat com a mare, una suposada propensió a la infidelitat o la sospita que els meus èxits professionals han comptat amb un cop de mà «eròtic». Tant de bo, hauria estat tot més fàcil!

No l'encerten ni en l'aspecte alegre ni tampoc en el més fosc. Cal que refem aquesta «caricatura», que potser ha estat feta amb presses i és plena de prejudicis, però segur que li traurem profit entre tots: no, jo no sóc així, l'únic que passa és que no tenim les mateixes experiències, que tenim una sensibilitat diferent, i potser és millor així, perquè serà més divertit contrastar-les. Del que sí que estic segura és que no hi ha cap forma cultural o social d'afrontar el sexe que sigui «millor» o «pitjor», i també que si el sexe no fos el més important de la vida, el Gènesi no començaria per aquí, per posar un exemple.

Tot va bé si les persones estan bé; les religions o la societat en realitat no s'haurien de preocupar del que ens passa entre les cames. La sexualitat no és un deure sinó una virtut, és benestar, cadascú que faci el que li vingui de gust si hi ha llibertat personal, respecte dialogat, consentiment i tot el que cal a l'hora de compartir-la. Acord mutu i cap prejudici: aquesta hauria de ser l'única norma, encara que sigui precisament la primera que ens apremem a saltar-nos quan algú criticable se'ns posa al punt de mira.

Entesos. Doncs posem les ganes de queixar-nos a zero, i desfem tot aquest embolic que se'ns ha anat assentant a la ment, les moltes i successives normes, modes, prohibicions. Neutralitzem el que ens espanta, el que no ens deixa sentir-nos còmodes: això no es mira, això no es fa, això no es toca.

Apliquem aquest nou decàleg:

- 1. Fes el que et vingui de gust, encara que t'equivoquis.***
 - 2. Pessiga't cada cop que et sorprenquis preocupant-te.***
 - 3. Viu el moment, submergeix-t'hi i gaudeix-ne aquí i ara.***
 - 4. Evita l'excés d'ordre, no et quadriculis: penja un cartell a casa que digui: «Tot està prou ordenat per sentir-nos vius, però no per sentir-nos esclaus».***
 - 5. Permet-te totes les emocions: per no trencar-se, cal saber doblegar-se cap a tots els costats.***
 - 6. Permet-te ser i mostrar-te vulnerable: una imatge perfecta només es pot admirar, no estimar.***
 - 7. Accepta els errors dels altres: el món continuarà girant.***
 - 8. Recupera els teus instints: potser descobriràs que desitges que t'abraçin més que no pas que et grapegin, o al revés (i aprèn a demanar-ho).***
 - 9. Gaudeix de totes les experiències: la vida es construeix a força de proves i errors.***
 - 10. I continua jugant sempre.***
-

Hi ha, en definitiva, molt de secretisme en la pràctica del sexe, un discurs parlat (i sobretot murmurat) potser per milers de persones (i qui sap si amb prou feines murmurem?) però al qual ningú no sembla voler donar veu obertament: «Sexe... No acabem d'entendre'l, però ens encanta!», podria cridar algú, de tant en tant, com ho feien els faroners perquè els vaixells no xoquessin

contra les roques. No obstant això, regna el silenci, excepte a les visites ginecològiques o per demanar el divorci —on fins i tot s'esgrimeixen llibres com *Cinquanta ombres d'en Grey* davant del jutge de torn.

El sexe, el gust per un sexe divertit, sembla abandonat a la seva sort, o ignorat. O menyspreat, o escarnit en pel·lícules ridícules i en racons foscos. Està separat no sols del poder de control de cada individu, sinó també dels mecanismes naturals, mentre les ciències, els coneixements, els diàlegs i les arts sembla que volen —i poden— apropiar-se d'un sexe del qual hem perdut el control.

Com bé sabem, com més es reprimeix la pulsíó, més persevera, i apareix en els éssers humans el sentiment de culpa. Per posar un exemple quotidià, la televisió ho mostra com una caricatura en gags com els de les *Matrimoniadas* de TVE, i moltes parelles riuen aleshores dels problemes matrimonials, mentre que en la intimitat tot són males cares, i ja sabem que això és molt mal senyal. Però d'un gran mal en surt un gran bé, i el que importa és que el tema segueixi apareixent a escena, que recordem que necessitem parlar-ne, debatre'l.

En el meu cas tot va partir d'aquest principi: jo sí que m'atreveixo, des de ben jove, a dir «M'agrada el sexe», una mena de versicle, de refrany, de glosa que mereix ser cantada a *cappella* amb tota la convicció possible. «Mmm..., quina vergonya», diran alguns. Sí. És un tema espinós i incòmode, si ens el mirem des de fora, però quan entrem en matèria us asseguro que el veureu tan ric i fèrtil per a la vida serena i feliç com el veig jo. Ens aniria de meravella posar-lo en pràctica... Però ens falta una empenteta per acabar de deixar-nos anar. I per això he triat un to reivindicatiu: urgeix millorar la nostra relació amb la felicitat sexual, i en la mesura que pugui propiciaré i defensaré que els altres també diguin «M'agrada el sexe». Perquè on és el problema?

Estic convençuda que un bon sexe, una bona relació sincera amb la sexualitat, és clau per prendre bones decisions a la vida, per tenir una imatge satisfactòria i fructífera d'un mateix i dels

altres, per poder comunicar-se amb la parella o parelles al llarg dels anys i per als canvis que experimenta un mateix i també els seus, i també ho és per comunicar-nos amb el món sencer. Per aprendre de la vida mentre la vivim, la palpem i la investiguem amb tots els seus pèls i senyals cal que hi posem això, carn, vida. Perquè tot tingui més sentit, cal sentir-ho plenament.

Plantejo, doncs, una panoràmica desimbolta i simpàtica de la qual no s'exclou el submón de tot el que les dones ens expliquem a nosaltres mateixes (complexos, sentiments de culpa, mentides pietoses, por d'espantar els homes, excés de submissió o d'estrès perfeccionista...), uns fonaments ben minsos que cal que revisem, primer rient-nos de nosaltres mateixes, després expressant-nos sense pèls a la llengua.

Tenim un munt de coses amagades no tan sols a la llengua, sinó també sota aquests vestits i sabates d'última moda que ens fan semblar tan atractives i madones; anem maquillades per dins i per fora; estem cansades de tant fingir que estem estupendes; ens falta temps per al sexe perquè el deixem per al final del dia; els nens ens prenen molt de temps; els pares sexualment actius ens hem d'amagar dels fills per tenir relacions; hi ha l'habitual «Tinc mal de cap» provocat per l'estrès, la manca de motivació sexual i sobretot la necessitat, que no volem reconèixer, de veure-hi una mica més clar.

I tot això perquè som dones? Potser que no ens escudem més rere la idea que «Les dones estem molt perjudicades», perquè depèn de cadascuna de nosaltres estar-ho o no; depèn de cadascuna de nosaltres comprendre el que és ser una dona sexualment feliç i potenciar-ho.

El sexe ja està socialment acceptat en gairebé totes les seves expressions, no és que no puguem parlar-ne. No. Ho solem fer, però amb poca eficàcia, amb poca intenció, tard, malament o mai: quan hi ha «problemes», quan no arribem a l'orgasme, quan hi ha ejaculació precoç... Va ser a mitjan anys seixanta del segle passat que va aparèixer l'educació sexual, tan necessària per a

una vida més plena i lliure, i es va iniciar una progressiva eliminació de tabús sexuals relacionats amb la ignorància, com ara la prohibició d'estudiar l'aparell reproductor des de l'edat escolar. La lluita continua, i encara en falta, però les dones hi vam guanyar: vam aprendre a dir que sí a tot.

La veritat és que tot això ja havia començat una mica abans, als anys vint i trenta, quan l'ideal físic femení va aconseguir una transformació d'enorme interès: gràcies al dissenyador francès Paul Poiret, a qui se li atribueix haver alliberat el cos femení de la cuirassa de la cotilla, les dones comencem a guanyar una nova llibertat de conducta i de moviments. Al meu entendre, la història recent de la sexualitat té molt a veure amb l'eliminació de les cotilles, no solament de la indumentària femenina, sinó... sobretot de les ments!

Se n'han eliminat unes quantes, de cotilles, i ja era hora, perquè no feien més que complicar la sexualitat i convertir-la en un fantasma cada vegada més difícil de comprendre. Ara, progressivament, el sexe ha pogut començar a considerar-se com una de les funcions més naturals de l'ésser humà, com ho són menjar, beure, respirar. Llàstima de totes les prohibicions i embalums que s'han aplicat a la sexualitat abans, durant i després de l'inici d'aquesta modernització, inclosa la creació d'aquest monstre artificial anomenat *pecat* que tant costa encara d'eradicar del tot.

En quin estadi ens trobem actualment? Jo encara veig algunes cotilles, no sé vosaltres, i no em refereixo a les dels aparadors de les *boutiques* de roba interior. Ens compliquem molt, ens dediquem a renyar-nos els uns als altres, no acabem d'entendre'ns. Ens aniria millor si decidíssim parlar clarament de sexe, si el reconeguéssim com a motor de la creativitat, com a palanca que ha desplaçat biografies i etapes històriques i que ben portat pot engrandir les nostres vides, societats i ments: el desig i l'erotisme han ajudat a canviar el món en no poques ocasions, encara que després hi hagi qui digui que anem cap enrere, com els crancs.

Però és que potser és així..., potser a estones anem cap enrere. Reflexionem-hi, insisteixo: a mi m'interessa molt tot això,

vaig néixer curiosa, però a més sóc molt optimista i m'he dedicat a documentar-me per tenir una visió més àmplia del sexe i la felicitat sexual. I ha estat d'allò més divertit. Amb les neurones estimulades, m'he passat anys investigant fantasies, repressions, inspiracions glorioses i anècdotes de tot tipus.

He fet de rata de biblioteca però també he rigut molt xerrant amb coneguts i desconeguts, m'he excitat o he comprès la solitud d'aquests ulls que diuen «Això no m'excita» o «No sóc feliç amb la meua sexualitat». I l'agressivitat i la malenconia i l'èxtasi que provoca la vida sexual... Un any petant la xerrada amb tothom amb qui topava per traslladar-li les meves preguntes i reflexions, que han generat sobretaules la mar d'animades i conclusions rellevants i misterioses, i tot suma.

TEST

PRENGUEM LA TEMPERATURA A LA FELICITAT SEXUAL

Respon les preguntes següents posant de 0 (gens) a 7 (molt) a cada afirmació:

1) En general, em considero sexualment:

Poc feliç Molt feliç

2) Si em comparo amb els altres, em sento sexualment:

Menys feliç Més feliç

3) Algunes persones semblen sexualment molt actives i capaces d'assaborir al màxim la seva felicitat sexual. En quina mesura se't podria aplicar aquesta afirmació?

Gens Del tot

4) Altres persones semblen tristes, deprimides i sense vitalitat sexual. En quina mesura et consideres lluny d'aquesta afirmació?

Trista Vital