
L'ORIGINE DU MONDE



Marta Gil Fraca (2n BATX A)

Tutora: Elisabet Pous

13/12/2018

“El amor ha sido el opio de las mujeres
como la religión de las masas.”

-Kate Millet

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	pàg. 5
Naixement de la idea	pàg. 5
Què pretenc amb aquest Treball de Recerca?	pàg. 6
Metodologia	pàg. 7
PART TEÒRICA	
1. SEXUALITAT, QUÈ ÉS?	pàg. 9
2. NATURALS AMB L'ISIDORO	pàg. 11
2.1. Els òrgans sexuals	pàg. 12
2.1.1. Òrgans externs	pàg. 12
2.1.2. Òrgans interns	pàg. 14
3. "THE GADFLY OF VENUS"	pàg. 17
3.1. D'Hippocrates a Helen O'Connell	pàg. 17
3.2. Coneixent-lo una mica més	pàg. 19
3.2.1. Anatomia	pàg. 20
3.2.2. Innervació i vascularització	pàg. 21
4. 123543246422475767777777!	pàg. 23
4.1. El top 10	pàg. 23
4.2. El gran perquè	pàg. 24
4.2.1. Anglesos i africans	pàg. 24
4.2.2. Finlandesos de tota mena	pàg. 25
4.3. Nipple's odds	pàg. 26
5. CIGONYA? PERDUDA.	pàg. 28
5.1. Aquí centre de control	pàg. 28
5.2. Fisiològicament sexual	pàg. 31
5.2.1. Excitació	pàg. 31
5.2.2. Orgasme i resolució	pàg. 33
6. "ÉS COSA DE LES HORMONES".....	pàg. 34
6.1. Hormonalment connectats	pàg. 35

6.1.1. Amor hormonal	pàg. 35
----------------------------	---------

PART PRÀCTICA

1. PLANTEJAMENT	pàg. 39
2. ÀMBIT D'ESTUDI	pàg. 41
3. ANÀLISI DE RESULTATS	pàg. 42
3.1. Conclusió	pàg. 55
4. TALLER	pàg. 57
4.1. 1a sessió/Bellesa	pàg. 58
4.2. 2a sessió/Sensualitat	pàg. 60
4.3. 3a sessió/Erotisme	pàg. 63
4.4. 4a sessió/Plaer	pàg. 66

CONCLUSIONS, AGRAÏMENTS I FONTS D'INFORMACIÓ

CONCLUSIONS	pàg. 70
AGRAÏMENTS	pàg. 72
FONTS D'INFORMACIÓ	pàg. 73

ANNEXES

ENQUESTA	pàg. 77
----------------	---------

INTRODUCCIÓ

NAIXEMENT DE LA IDEA

Fer un Treball de Recerca semblava fàcil. Jo havia viscut tot el procés quan va ser el torn de la meva germana. Simplement havies de triar un tema, una idea que et semblés interessant, llegir un parell de llibres i ja ho tenies. Després només redactaves, passaves pel típic estrès de no arribar a la data d'entrega, feies l'exposició oral i eres lliure d'aquest procés pel que tot estudiant de segon de batxillerat de Catalunya ha de passar. Fer un treball de recerca semblava fàcil, fins que vaig haver de començar-lo.

Sóc una persona bastant impulsiva, més d'actuar i després pensar que no pas de reflexionar i més tard fer. Sovint em precipito a prendre decisions aparentment brillants que, passat un posterior plantejament en fred, acaben resultant errònies i obren les portes del penediment. El procés passat per tal d'arribar al tema que desenvoluparé al llarg d'aquest treball ha estat un clar exemple d'aquesta impulsivitat arrelada en la meua naturalesa indecisa.

El meu primer Treball de Recerca era un projecte maco que va acabar quedant enfocat d'una manera que no m'acabava de convèncer. Va derivar en un segon treball: mateix tema, diferent punt de mira, diferent tutor. Aquest em va venir gran. Era filosofia i un no pot fer filosofia sense mirar dins seu, cosa que em va portar a un malestar i bloqueig mental que em va fer abandonar aquest segon enfocament i canviar radicalment de tema. Tercer treball: diferent tema, diferent àmbit, diferent tutor. Aquest tercer treball va resultar impossible de tirar endavant ja que no hi havia recerca suficient d'on obtenir informació. Vaig intentar canviar la direcció dins el mateix tema però va perdre la essència i la motivació va minvar. Em sentia frustrada i creia haver decepcionat a tots aquells que confiaven en mi i que m'havien recolzat i intentat ajudar però, en un moment màxim de bloqueig, no se ben bé perquè, em va venir un record al cap que em va fer començar a idear aquest últim i definitiu Treball de Recerca.

Devia tenir uns 11, 12 anys, encara anava a l'escola, i creia que ho sabia tot del món. Estava amb els amics jugant no se ben bé a què quan un d'ells va dir "ei! Anem a fer un orgasme", jo vaig fingir saber del que parlava i vaig riure amb tota la resta. Recordo comentar-ho després amb una amiga molt amiga i confessar-li que no tenia ni idea de que era allò d'un orgasme, va resultar que ella tampoc. Encuriosides per aquella paraula i el que aquesta significava vam iniciar una missió de recerca, no tenia misteri simplement jo li havia de preguntar a la meua mare i

posteriorment informar a la meua amiga. No se exactament quant temps va passar fins que vaig tenir el coratge de fer LA PREGUNTA però un dia, la meua mare era a la cuina, vaig pronunciar les paraules, sense pensar-ho, totes en una exhalació d'aire "mama, què es un orgasme?". Em va sorprendre la seva reacció, esperava que em donés llargues, però va seure amb mi a la taula de la cuina i va resoldre, sense pèls a la llengua, els meus dubtes. Vaig descobrir com de malament havia fet servir el terme el meu amic (havia fet referència a aquest com a sinònim d'orgia) i al dia següent vaig explicar a les meves amigues, amb tota la pedanteria d'una nena d'11 anys què sap més que els altres, el que havia après la tarda anterior.

Aquest record entranyable em va fer reflexionar sobre com de fàcil ha estat per mi sempre tractar aquests temes a casa i com he pogut resoldre tots els dubtes que he tingut simplement preguntant. Mai he sentit que caminava a les palpentes en aquest misteriós món que sembla ser la sexualitat, a l'inrevés, sempre ho he vist com un àmbit més de la vida del qual se'n pot parlar sense embuts. Al llarg d'aquests anys de canvi, però, m'he trobat amb molta gent amb ganes de saber i sense els mitjans per fer-ho. He conegut adolescents que reconeixien no saber-ne res i d'altres que deien saber-ne molt i al final, ha resultat que tots sabem més o menys el mateix: poc i malament. Aquestes relacions d'idees i el tornar a fullejar *El diari vermell de la Carlota* (llibre de sexualitat que parla de les primeres vivències d'una adolescent, la qual decideix fer un diari recopilatori d'aspectes poc explicats: la regla, la masturbació, etc.) em van fer prendre una decisió que, al comentar-la amb la meua mare i alguna que altra amiga, va començar a prendre forma fins arribar a aquest projecte.

QUÈ PRETENC AMB AQUEST TREBALL DE RECERCA?

Tots els adolescents hem passat per aquest moment en que el nostre cos comença a canviar, a despertar-se. Canvien els nostres gustos musicals, literaris, cinematogràfics; canvien els nostres instints, les nostres maneres de fer; canviem nosaltres i la nostra forma de veure la vida. Aquest es un procés progressiu en el que sovint necessitem, encara que creiem el contrari, un guia i, alhora, algú que ens deixi fer i ens deixi aprendre dels nostres propis errors.

La sexualitat és el fruit d'aquests canvis, és el despertar del nostre cos a una part abans dormitada de nosaltres mateixos. No tothom la viu de la mateixa manera: hi ha aquells que hi cauen de sobte, aquells amb ànsies per saber-ho tot, experimentar-ho tot, sovint abans de temps; hi ha també els que semblen passar-hi de puntetes, els que no comenten gaire

però van fent, a poc a poc i amb bona lletra; hi ha que s'informen i segueixen pas a pas les instruccions i n'hi ha que s'hi llancen de cap i a veure què. Tant els uns com els altres, els de més aquí i més allà, tots entrem en territori desconegut i tots necessitem algú que ens escolti, que ens resolgui dubtes, algú que estigui allà per guiar-nos dia a dia i deixar que ens equivoquem però, no gaire. És precisament això el que més ens falta.

Fa 30 anys aquest tema començava a treure el cap fora les cortines del tabú, tot i així la informació era poca i la única via de coneixement era la experimentació maldestres d'aquell que sap que no sap res. Avui en dia la gent en parla, a vegades amb timidesa, sovint sense embuts i els adolescents creiem que ho sabem tot al respecte, la veritat, seguim caminant a les palpentes. Actualment la societat ven la sexualitat: ven la seducció i excitació darrere simples colònies, ven la diversió i experimentació darrere preservatius de complexitat variada, ven el plaer i la violència agafats de la mà, comercialitza, especula, obté benefici d'un simple instint convertint-lo així en debilitat. Les generacions anteriors a mi, la meva, les generacions posteriors, hem crescut i creixeran amb aquesta idea supèrflua i mal interpretada del que és la sexualitat: el coit salvatge, els crits de plaer.

Als 12 anys tractem la reproducció a l'escola, tot són riures histèrics quan el professor diu vulva o penis, és el tema més esperat i el que més por fa a qui l'ha d'explicar. Un cop passada aquesta petita introducció al que és la sexualitat el tema queda congelat per als adults alhora que explota de sobte a les vides dels adolescents, ningú te'n parla, et deixen anar fent. Als 15 anys aquest tema es descongela de sobte i apareixen els "tallers de sexualitat" on et parlen de protecció, d'embarassos no desitjats i malalties de transmissió sexual, et parlen de sexe i t'ensenyen a col·locar un preservatiu masculí, poc més. Així doncs tu marxaves a casa content amb la teva ignorància inconscient. I el plaer? I l'excitació? I la implicació emocional? No, d'això ningú te'n diu res.

Amb aquest Treball de Recerca m'agradaria cobrir totes aquestes mancances, des del més físic i obvi per a tothom fins a tot el que hi ha darrere. La sexualitat però és un tema molt ampli, haig de concretar, és per això que he decidit centrar-me en el que fa a la sexualitat femenina, pel fet de jo mateixa ser una noia i perquè la considero encara més desconeguda i misteriosa que la masculina. La meva intenció és crear un marc teòric (començant per la part més biològica fins arribar a la visió més sociocultural d'aquest tema, passant per l'anatomia reproductiva, els òrgans del plaer, les hormones, el cervell, etc.) que serveixi com a base per a la part pràctica i objectiu final (idear un taller de sexualitat per a

adolescents d'entre 13 i 16 anys que cobreixi les mancances d'aquests, descobertes a través de la divulgació d'una enquesta i l'estudi i comparació dels resultats obtinguts amb la part teòrica).

METODOLOGIA

L'inici d'aquesta recerca va ser senzill: Google, clítoris, enter. En un dels primers enllaços que vaig consultar, apareixia Helen O'Connell (pionera de la que parlaré més endavant, a l'apartat "The Gadfly of Venus") això em va derivar a una recerca de l'article científic al que allà feien referència. Vaig descobrir Google acadèmic i, alhora que seguia buscant conceptes més divulgatius per Internet, vaig iniciar la meua recerca científica. La gran part del treball teòric ha sorgit justament d'aquí; tant una mica per casualitat com per referències trobades en pàgines d'aquí i d'allà m'he fet amb un aplec d'articles científics diversos (esmentats a les fonts d'informació) que m'han aportat la informació necessària i fins i tot més. A mesura que m'endinsava en ells però, sorgien conceptes que desconeixia (anatòmics, de vocabulari, conceptuals, etc.) que em van obligar a portar una recerca paral·lela (més per a mi que per a introduir en el treball) que ha quedat plasmada en alguns casos al peu de pàgina. Als articles se li ha sumat també la informació obtinguda d'un llibre trobat gairebé per casualitat a inicis d'estiu i els apunts d'anatomia genital cedits per una estudiant de tercer d'anatomia humana a la UPF (també inclosos a les fonts d'informació). La recerca ha estat més àmplia del que finalment he introduït al document (hi ha coses que he obviat per excés de tecnicismes o perquè em desviava massa de l'objectiu principal). Finalment, per tal de dur a terme la part pràctica, he hagut de consultar tallers i formacions diverses (per observar la forma d'enfocar-ne un), ja que mai a la vida havia fet una cosa semblant (també ha pres partit la imaginació és clar). Tant les enquestes com l'anàlisi d'aquestes ha estat fet per mi amb el suport de Google forms, Excel i la calculadora.

Així doncs jutges, un cop lleugerament introduïts en els misteris d'aquest treball, espero haver captat la vostra atenció i desitjo de tot cor que gaudiu de cadascuna de les pàgines aquí incloses o si més no que despertin el vostre interès i curiositat. Moltes gràcies i endavant!

PART TEÒRICA

1. SEXUALITAT, QUÈ ÉS?

Sovint, quan fem referència a la sexualitat, pensem en el sexe, en aquell “conjunt de fenòmens sexuals o lligats al sexe”, en la “manera de comportar-se respecte a l’instint sexual i a la seva satisfacció” (diccionari DIEC 2). La sexualitat, dins la seva subjectivitat, és molt més.

Un dia vaig trobar de forma casual un article publicat a sexeducacion.com (pàgina web que m’havia passat la meua mare feia un temps); estava escrit per una noia amb paràlisi cerebral. Aquest estava ple de frases de l’estil: "La sexualidad está formada por sensaciones de placer y el placer está en las vivencias de disfrute, como por ejemplo una mirada cómplice con otra persona, o bañándose en la playa, eso es sexualidad porque estás disfrutando", "el concepto de sexualidad está muy contaminado como consecuencia de la insuficiente educación sexual que recibimos y la industria del sexo", "La mayoría de las personas cuando piensan en las zonas erógenas, piensan en la boca, los pechos y en los genitales. Pero la mayor zona erógena del ser humano está llena de límites, cánones de belleza, estereotipos y prejuicios; estoy hablando de nuestra mente" o "la sexualidad me da conocimiento de mi ser y confianza en mí misma". Vaig aixecar la vista del mòbil, abstrèta per les paraules que acabava de llegir, per la senzillesa amb que aquesta noia donava una de les millors definicions que he llegit sobre sexualitat. “Com ens agrada complicar-nos la vida al humans” va ser l’únic que vaig poder dir i en aquell mateix moment vaig arribar a la conclusió; volia que el meu treball exposés la sexualitat d’una forma simple i natural, tal com jo la veig, tal com vull que, qui el llegeixi, ho entengui.

La sexualitat, per a mi, és amor, però també és odi; és el plaer més dolç i el dolor més intens. Un cafè amb un amic és sexualitat, el plor per la mort d’algú estimat és sexualitat, aquell somriure sincer a la teua avia és sexualitat. La sexualitat és sentir, és vincle i interacció. És la irracionalitat encara latent en el nostre intent de racionalitat extrema, el que encara ens recorda que som mortals, que sentim, que vivim. La intimitat, la complicitat, la confiança són sexualitat. La tendresa i la luxúria, l’amor més consumidor i l’amistat més simple. La sexualitat va més enllà del contacte físic i el plaer sexual, va més enllà de l’orgasme. La sexualitat és l’ésser humà i aquest és la sexualitat. Llavors, perquè lligar-la al soterrani de la societat? Perquè tancar-la en una torre d’accés restringit? La racionalitat és i ha estat sempre el nostre major tresor, la hem cultivat i hem presumit d’ella. La irracionalitat però, sempre ha sigut mal vista, ha estat el que ens arrossegat als inferns, ha estat la presó de l’ànima. La sexualitat s’ha relacionat sempre amb la segona, reduïda al desig carnal del pecador, convertida en luxúria, en debilitat. No estimis, no ploris, no cridis, sigues fred, sigues racional. És hora de veure més enllà.

Malauradament no puc tractar elements tan subjectius i efímers, una cosa és la interpretació pròpia de la sexualitat, l'altra fer un treball sobre tot el que aquesta paraula em transmet. Així doncs, m'he centrat en el més mundà i immediat, el més fàcil de detectar. Aquest treball intenta desfer el vel que rodeja la nuesa de dos cossos estimant-se, el tabú que ofega el plaer sexual i l'erotisme. Busca desfer poc a poc el cabdell de llana, entortolligat i ple de nusos, en que hem convertit la sexualitat visualitzant-la sempre com un misteri científic amb solució. Sexe, amor i biologia, apassionant!

2. NATURALS AMB L'ISIDORO¹

Tot té un inici, aquest serà senzill: Anatomia femenina.

Podem considerar que des del minut zero estem en contacte amb la nostra anatomia, ella som nosaltres i nosaltres som, en resumides comptes, ella. Tot i així el coneixement que realment tenim d'aquesta sol ser bàsic i incomplet, allò après amb 12 anys a les mítiques classes de ciències naturals que tots recordem. La millor forma doncs d'endinsar-nos en el món de la sexualitat femenina és recuperar aquests coneixements ja oxidats i redescobrir d'una forma més extensa el que el cos de la dona amaga. Abans d'entrar purament en l'anatomia de l'aparell genital femení, però, cal tenir un parell de conceptes clars.

Com en la gran majoria d'espècies, la raça humana es constitueix per individus masculins i femenins els quals, tant els uns com els altres, realitzen les tres funcions vitals: nutrició, relació i reproducció. Per tal d'assolir exitosament aquesta última, la naturalesa ha creat una complementació tant anatòmica com fisiològica² d'ambdós sexes la qual dona lloc a una diferenciació entre aquests. Les característiques que reflecteixen aquest fenomen i ens permeten una distinció física i funcional dels gèneres són anomenades **caràcters sexuals**. Es poden classificar en primaris i secundaris:

- **Caràcters sexuals primaris:** es constitueixen pels òrgans sexuals (penis, testicles, vulva, vagina, ovaris, etc.). Aquests es determinen en el moment de la concepció³ i són la única diferència visible des del naixement fins a la aparició dels caràcters secundaris (entre els 10 i els 12 anys).
- **Caràcters sexuals secundaris:** apareixen en la pubertat i varien segons el gènere de l'individu (desenvolupament de les mames, creixement de borbolls en pubis i aixelles, inici de la ejaculació o de la menstruació, etc.).

Nosaltres, ens centrarem en els primaris.

¹ Isidoro Liébana García, professor, ja retirat, de l'escola Ramon Llull. Amb ell com a professor de ciències naturals vaig cursar 5è i 6è de primària cosa que el va convertir en el responsable d'explicar, a mi i al meu curs, la reproducció humana. Ens va parlar de l'anatomia reproductiva d'ambdós sexes, de la fecundació i l'embaràs i va ser ell qui, per primera vegada, va esmentar el plaer sexual a tota una classe d'alumnes de 12 anys. Ningú va riure, tot eren ulls encuriosits davant un misteri del que cap de nosaltres havia sentit mai a parlar.

² **Fisiologia:** f. [MD] [BI] [ZOA] Branca de la biologia que estudia les funcions dels éssers vius i els mecanismes que les regulen i regeixen (diccionari online DIEC2)

³ **Concepció o fecundació:** moment en que el gàmeta masculí (espermatozou) i femení (òvul) s'uneixen. Es produeix una combinació d'ambdós cromosomes i la creació d'un zigot el qual, després de múltiples divisions cel·lulars, passarà a ser un fetus. Aquest es desenvoluparà fins crear un nou individu dins el ventre de la mare. Si en el moment de la fecundació el gàmeta masculí aporta un cromosoma X (la qual es sumarà amb la X sempre aportada per l'òvul) s'obté una combinació XX (una noia). Aquest zigot desenvoluparà per tant uns òrgans sexuals femenins. En el cas que l'espermatozou porti un cromosoma Y, la combinació XY (un noi) portarà a la creació d'òrgans sexuals masculins.

2.1. ELS ÒRGANS SEXUALS

Sovint tendim a determinar com a òrgans sexuals, tant femenins com masculins, aquells que fan possible la reproducció. Si més no, aquesta afirmació és en part certa: tots aquells òrgans encarregats dels processos reproductius són en efecte sexuals però, són únicament els responsables d'aquesta tercera funció vital dignes de tal classificació? En el cas de la dona, no del tot.

Habitualment som conscients de la existència dels òrgans de l'aparell reproductor (òvuls, trompes de Falopi, úter i vagina), encarregats de la fecundació i gestació d'un nou ésser viu, tot i així, l'aparell genital femení no està constituït únicament per aquests. Consta de diverses parts intercomunicades i complementaries amb funcions independentment relacionades. És a dir, està format per una sèrie d'òrgans físicament comunicats entre ells, cadascun dels quals realitza una funció específica de la que en depèn un dels altres o viceversa⁴. Aquesta interrelació provoca que aquells òrgans sovint no considerats sexuals siguin tant importants com els estrictament implicats en la reproducció.

Podem classificar els òrgans sexuals en **interns** i **externs** segons la seva ubicació.

2.1.1. Òrgans externs

Tal com indica el nom, els òrgans sexuals externs són aquells amb una ubicació externa. El conjunt d'aquests és el que tots coneixem com a vulva⁵, i es troben situats a la regió del perineu⁶. Són considerats òrgans externs de l'aparell genital femení el **mont de venus o mont del pubis**, les **formacions labials**, l'**himen**, l'**aparell erèctil** i les **Glàndules vestibulars**.

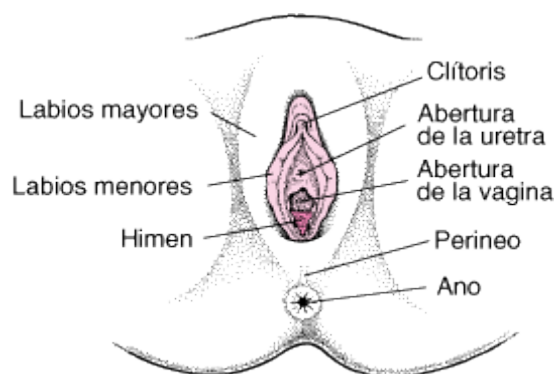


Fig. 1: òrgans externs femenins

⁴ Exemple: els ovaris fabriquen i emmagatzemen els òvuls i aquests són posteriorment transportats per les trompes de Falopi fins l'úter: sense els ovaris no hi hauria òvuls, sense l'úter no es podria dur a terme la gestació i si fallessin les trompes, no hi hauria manera de fer arribar l'òvul a l'úter.

⁵ Cal tenir molt clara la diferència entre vulva i vagina, ja que sovint s'utilitzen com a sinònims sent òrgans completament diferents. La primera és el conjunt d'òrgans externs i la segona, l'òrgan femení que permet la còpula.

⁶ **Perineu**: m. [ZOA] [MD] Regió limitada per les cuixes i compresa entre els òrgans sexuals i l'anus.

- **Mont de venus o mont del pubis:** no es pot considerar pròpiament un òrgan. Es tracta de la zona prominent situada just per sobre el pubis la qual, juntament amb els llavis vaginals, limita la vulva. Està recoberta de pell i fol·licles pilosos⁷.
- **Formacions labials:** compostes per quatre replegaments, dos a cada costat de la obertura vaginal i uretral⁸, que delimiten els diversos elements continguts a la vulva. Consten dels llavis majors i menors.
 - **Llavis majors:** sorgeixen del mont de venus. Amb una forma allargada de darrere endavant funcionen com a protectors dels òrgans sexuals. Es troben recoberts de fol·licles pilosos i contenen una capa de fibres musculars i nervis.
 - **Llavis menors:** plecs altament sensibles de pell situats al centre respecte els llavis majors. Conformen una unitat, dividida en dues fulles en la seva extremitat superior, que rodeja el clítoris i entre la qual s'ubica el vestíbul vaginal (zona en es troben la obertura vaginal i uretral). Estan compostos per teixit nerviós i vasos sanguinis.
- **Himen:** membrana de teixit mucós que rodeja la entrada de la vagina (a un o dos centímetres de l'orifici vaginal) i la tanca parcialment en les dones verges (separa els conductes vulvars i vaginals). Sol esquinçar-se en el primer coit, això provoca el sagnat característic de la pèrdua de la virginitat⁹.
- **Aparell erèctil¹⁰:** òrgan encarregat exclusivament del plaer sexual femení. La seva innervació sensitiva és molt rica. Igual que el penis, conté una quantitat molt elevada de venes i artèries que provoquen un augment de la seva mida en els moments d'excitació sexual. Consta de dues parts: el clítoris i els bulbs vestibulars.
 - **Clítoris:** s'estén des de la part anterior dels llavis menors fins el vestíbul vaginal. Es considerat l'òrgan homòleg del penis però, a diferència d'aquest, la única funció del clítoris és proporcionar plaer. Consta de tres

⁷ **Fol·licle pilós:** part de la pell que, al contenir cèl·lules mare provoca el creixement de pèl.

⁸ **Uretra:** conducte d'expulsió de la orina. Neix a la bufeta.

⁹ Només un 50% de dones sagnen en la seva primera relació coital, ja que, al tractar-se d'un teixit tan extremadament fi, l'himen sol trencar-se amb facilitat i sense que ens en adonem (anant en bici, amb la masturbació, al donar-se un cop, etc.). També existeixen hímens de composició molt flexible, això pot provocar que cedeixi el pas del penis en una o múltiples relacions coitals i un dia, avançada la vida sexual d'aquella persona, es trenqui o no ho faci fins el moment del part (si es que en algun moment aquella dona té un fill).

¹⁰ Tractat de forma més extensa a l'apartat "The gadfly of Venus"

parts: el gland (única part externa; els llavis menors li formen un prepuci), el cos del clítoris i dos cossos cavernosos (formacions erèctils¹¹ que travessen, de forma interna, els llavis menors).

- **Bulbs vestibulars:** formacions erèctils bilaterals situats a la vora dels llavis menors.
- **Glàndules vestibulars:** glàndules de secreció situades al vestíbul vaginal:
 - **Glàndules de Bartolí:** es troben a ambdós costats de la obertura vaginal i s'encarreguen de la lubricació femenina¹².
 - **Glàndules de Skene:** s'ubiquen a ambdós costats de l'orifici de la uretra i són les responsables de la ejaculació femenina¹³.

2.1.2. Òrgans interns

Els òrgans sexuals interns femenins són aquells que, situats de forma interna en la part inferior de l'abdomen (dins la pelvis menor), participen en el procés de la reproducció. Formen part dels òrgans interns els **ovaris**, les **trompes de Falopi**, l'**úter** i la **vagina**.

- **Ovaris:** situats a ambdós costats de l'úter encarregats de la secreció d'hormones sexuals (ex: estrògens). Al seu interior s'emmagatzemen els òvuls o cèl·lules germinals.
- **Trompes de Falopi:** conductes que uneixen els ovaris

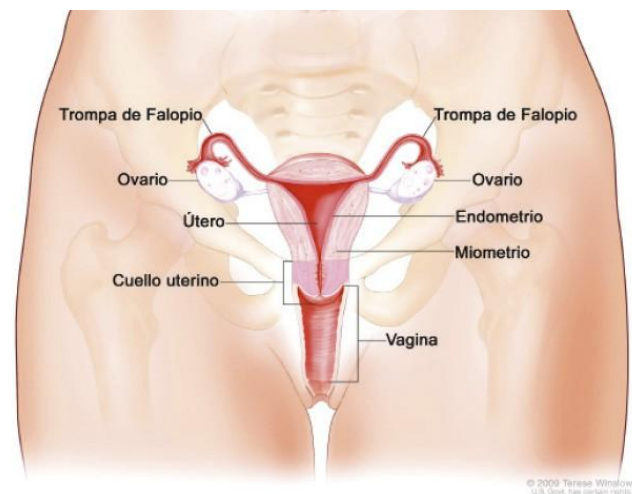


Fig. 2: òrgans interns femenins

¹¹ **Erèctil:** adj. [MD] [LC] Susceptible d'erecció. *Teixit erèctil.*

Erecció: 2 f. [MD] [ZOA] Enduriment i augment del volum de certs òrgans per l'afluència de sang. *L'erecció del penis, del clítoris.*

¹² En el moment de la excitació sexual, el cos femení lubrica, és a dir secreta un líquid de textura mucosa i color blanquinós que mulla l'orifici vaginal i facilita el coit.

¹³ De vegades, al arribar a l'orgasme, la dona desprèn un líquid que s'assimila al semen masculí alliberat en la ejaculació. Existeixen dones que ejaculen molt (entre un 4 i un 10%) i d'altres en que la ejaculació no es pot diferenciar de la lubricació. En el moment de la ejaculació femenina es pot desprendre, depenent de la dona, entre 1 i 15 mL de líquid.

amb l'úter i permeten així el transport dels òvuls a la cavitat uterina durant la menstruació. Es pot dividir en 4 parts:

- **Infundíbul:** part lateral mòbil i entapissada pel peritoneu¹⁴. En la zona propera a l'ovari s'estén en forma de prolongacions que floten lliurement al voltant d'aquest (fimbries).

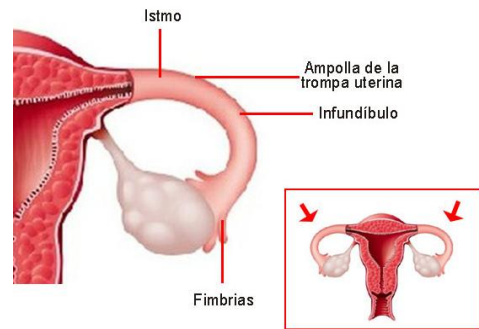


Fig. 3: parts de les Trompes de Falopi

- **Ampolla o cos:** zona mitja de les trompes (ampla a la part lateral que es va estrenyent a mesura que avança cap al istme) on es provoca la fecundació.
- **Istme:** part més prima i propera a l'úter.
- **Porció uterina o intramural:** zona de les trompes que travessa la paret uterina.

- **Úter:** òrgan muscular, buit, entapissat per teixit mucós. Les seves funcions només es manifesten durant la gestació (permet la implantació de l'òvul fecundat el qual es converteix en fetus dins l'úter; en el moment del part facilita la expulsió del bebè mitjançant contraccions musculars). Es troba situat al centre de la pelvis aixafat de davant a enrere. Consta de tres parts:

- **Cos uterí:** part superior de l'úter classificable en tres zones: la cara anterior (en contacte amb la bufeta urinària), la cara posterior (en contacte amb el recte) i el fons uterí (en les parts laterals del qual es troben les trompes uterines).

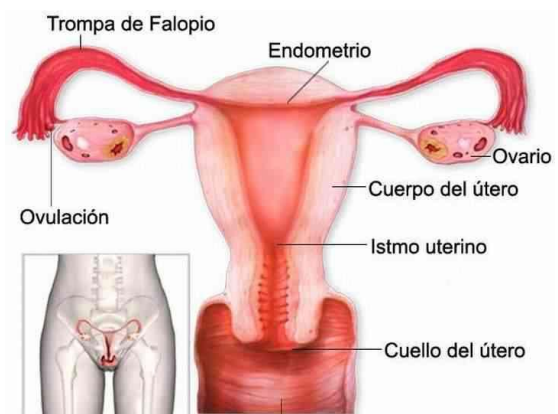


Fig. 4: parts de l'úter

- **Coll uterí:** porció de l'úter que s'insereix en la

¹⁴ **Peritoneu:** m. [ZOA] [LC] [MD] Membrana serosa que cobreix la superfície interior del ventre i forma plecs que envolten les vísceres abdominals.

vagina (intravaginal) i que representa l'única part visible d'aquest des de l'exterior (a través de la vagina).

- **Istme uterí:** part mitja i estreta que separa el cos uterí del coll a l'alçada de la línia de separació entre l'úter i la vagina. Normalment, en aquest punt, el cos de l'úter s'encorba cap endavant (anteflexió) o cap enrere (retroflexió) respecte al coll.
- **Vagina:** òrgan musculo-membranós que va de l'úter a l'exterior. Segueix una direcció obliqua¹⁵ de dalt a baix i de darrere a endavant. Les seves parets estan en contacte sempre que es troben en estat de repòs (excepte la part superior on es forma una volta al voltant del coll de l'úter: fòrnix). La vagina es troba en contacte amb la bufeta urinària (separades pel septe vesicovaginal). Consta de tres parts diferenciades:
 - **Òstium vaginal:** orifici extern que s'obre a la vulva. recobert per l'himen en la dona verge.
 - **Mucosa vaginal:** recobriment intern de la vagina.
 - **Fòrnix o volta vaginal:** part superior que es troba en contacte amb el coll de l'úter.

¹⁵ **Oblic -iqua:** 1 adj. [LC] [MT] Que no és perpendicular ni paral·lel a un pla, a una recta, a una direcció, determinats. *Dos eixos oblics entre ells.*

3. “THE GADFLY OF VENUS”

El botonet. La campaneta. La cresta. El què? El clítoris.

Aquest petit gran òrgan encarregat, exclusivament, del plaer femení ha estat sempre motiu de confusió i dubte, de curiositat davant la desconeixença. Des dels temps d'Hippocrates s'han creat teories de tota mena per tal de trobar explicacions, a hores d'ara encara queden molts misteris per descobrir. Tot té una història, avui m'agradaria explicar-vos la del clítoris.

3.1. D'HIPPOCRATES A HELEN O'CONNELL

Aquest relat comença al voltant del segle IV a.C. amb **Hippocrates** i la seva classificació dels genitals femenins com “les parts de la vergonya”.

El 1486 es publica el **Malleus Maleficarum** (“Martell de les bruixes”; llibre sobre la persecució de bruixes) on es parla del clítoris com “la mamella del diable” i formula la teoria que és a través d'aquest que el dimoni xucla les ànimes de les seves víctimes i les converteix en les tan conegudes bruixes. No serà fins el segle XVI que es deixarà de considerar un òrgan pecaminós.

El 1559 **Realdo Colombo** (anatomista italià) defensa haver descobert el clítoris -al que es refereix com *Amoris dulcedo* (dolçor amorosa), *sedes libidinis* (seient de la luxúria) i *gadfly of venus* (mosca “collonera” de Venus)- i estipula que aquest és la font del plaer i l'esperma femení. **Gabrielle Fallopi** (anatomista italià deixeble i successor de Vesalius a la càtedra d'anatomia a la universitat de Pàdua; va descobrir les trompes de Falopi) reclama ser ell el vertader descobridor d'aquest òrgan. Ambdós són taxats de bojós per **Andrea Vesalius** (anatomista flamenc considerat una de les figures més importants en la història de la investigació mèdica) qui, defensor de la vagina com a òrgan homòleg del penis (diu que el cos femení és una versió invertida del masculí), declara que el clítoris no és res més que una part inútil i el relaciona amb l'hermafroditisme¹⁶ (compara el clítoris amb els rudiments d'un petit fal·lus). El pes de la paraula de Vesalius fa que les investigacions de Colombo i Fallopi romanguin en un segon pla i que el clítoris perdi, de nou, la seva funció.

¹⁶ El veure el clítoris com les restes d'un penis no acabat de formar i el relacionar-lo amb l'essència hermafrodita d'aquelles dones en que era més visible (creien que era una característica present en un nombre reduït de dones) va iniciar el que ara coneixem com a ablació femenina. Se n'anomenava *nymphotomia* i era considerada una simple operació quirúrgica per tal de fer de la dona hermafrodita una dona normal. També s'utilitzava com a tractament per la cura de la histèria (infermetat associada a les dones “nervioses” com les sufragistes).

Al llarg del segle XVI múltiples anatomistes descobreixen i redescobreixen el clítoris, atorgant-li cada vegada un nom diferent de l'anterior, això fa regnar la confusió i que fa impossible treure'n res en clar. Finalment, al 1610 s'estableix la paraula clítoris i, gràcies a la utilització d'aquest terme per **De Graaf** en els seus estudis (el seu treball¹⁷ sembla ser el primer informe comprensible en anatomia del clítoris), comença a utilitzar-se com a "oficial". Al voltant del 1840, l'anatomista grec **Georg Ludwig Kobelt** publica un dels informes més detallats pel que fa a l'anatomia sexual femenina de la època. És el primer en fer esquemes gràfics i detallats de l'interior i l'exterior del clítoris. Estudia també la activitat dels diferents òrgans sexuals femenins i el subministrament arterial i nerviós del clítoris (tot i no existir evidència d'informes anteriors als de De Graaf o Kobelt, aquest últim fa referència al treball de diversos anatomistes anteriors els quals, aparentment, van centrar també els seus estudis en aquest misteriós òrgan).

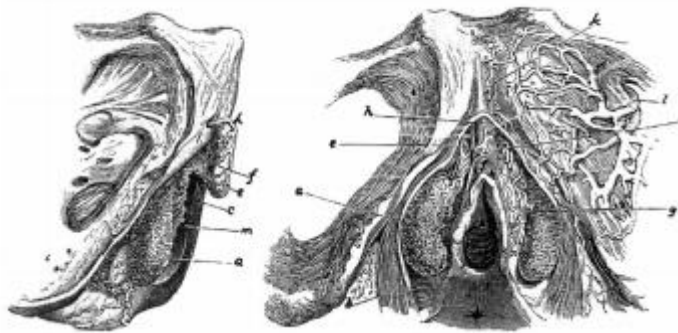


Fig. 5: dibuixos de la vista lateral (esquerra) i frontal (dreta) del clítoris segons Kobelt.

Arriba el segle XX i **Freud**, una de les figures intel·lectuals més importants de la època, imposa la idea que "els orgasmes clitorians no són res més que un símptoma de la immaduresa sexual de la dona que els pateix, les dones sanes són capaces d'arribar a l'orgasme simplement amb la penetració; el clítoris no té cap utilitat en un cos femení normal". Aquesta idea s'arrela molt profundament en la societat de la època (avui en dia encara existeix molta gent confusa pel que fa a la provenença de l'orgasme femení i a com aconseguir-lo). Gairebé mig segle després de les afirmacions de Freud, l'americà **Alfred Kinsley**, incapaç d'atorgar plaer a la seva dona, decideix desenterrar les idees polsegoses del clítoris i redescobrir de nou els seus misteris. Després d'un extens estudi sociològic de les conductes i activitats sexuals americanes acaba

¹⁷ Se li atribueix el descobriment dels bulbs (posteriorment, a l'apartat "Anatomia del clítoris", us parlaré d'ells) als que va anomenar *plexus retiformis*.

aconseguint suficients proves per reorientar el clítoris com a font principal del plaer i l'orgasme femení.

El temps passa i, tot i haver recuperat la seva funció, el clítoris provoca encara molta confusió i, malgrat els estudis de De Graaf i Kobelt, encara no existeix una descripció anatòmica completa d'aquest òrgan. A finals del segle XX, la uròloga australiana **Helen O'Connell** observa com, a diferència de l'aparell sexual masculí, no existeix tampoc cap mapa nerviós del clítoris (en operacions com les de pròstata, el cirurgià tenia molt clar quines parts no podia tocar si volia conservar la capacitat erèctil del pacient, en canvi, en una extirpació d'úter ningú sabia, o tenia tan sols en compte, com preservar el plaer sexual femení). El 1998 O'Connell publica el primer estudi anatòmic complet del clítoris on fa una descripció exhaustiva de les seves parts i subministrament arterial i nerviós. El 2009 **Pierre Foldès** i **Odile Buisson** obtenen el primer ultrasò en 3D del clítoris.



Fig. 6: ultrasò en 3D del clítoris

3.2. CONEIXENT-LO UNA MICA MÉS

Hippocrates, Colombo, Fallopa, Vesalius, De Graaf, Kobelt, Freud, Kinsley i O'Connell. Pecaminós, inútil, imprescindible. Al llarg del temps el clítoris ha estat moltes coses, ha rebut noms diversos per científics diversos, ha sigut oblidat i redescobert, romàs sempre tímid entre pell i nervis. Ha estat i estat mentre, desapercebudament era el que és i serà: la font principal de plaer sexual femení. Actualment, el concepte de clítoris i la seva relació amb l'orgasme femení és mitjanament familiar per a la majoria. El botonet, la campaneta és coneguda, més enllà, però, floreix la desconexença.

Tal com he esmentat en "D'Hippocrates a Helen O'Connell", fins el 1998 no va existir cap document actualitzat (des de Kobelt i De Graaf al segle XVII) sobre l'anatomia completa del clítoris i la seva innervació i vascularització. Aquell any, Helen O'Connell va publicar el seu primer

estudi sobre aquest petit gran òrgan [6]. Va basar, principalment, la seva recerca en la dissecció de cadàvers i en les imatges obtingudes per ressonància magnètica, cosa que va permetre-li observar tant la relació entre el clítoris i la vagina, la uretra i els llavis com les venes, artèries i nervis que li atorguen funcionalitat. Abans d'endinsar-nos en els seus descobriments¹⁸, però, necessitareu una petita base aclaridora (per ser capaços de visualitzar les zones que tractarem i la relació entre elles). Primer, situem-nos: la pelvis. Els genitals femenins ocupen part de la cavitat pèlvica (fig. 2). El clítoris es troba a la base d'aquesta, al voltant de l'orifici vaginal i de la uretra, nosaltres el visualitzarem des de dues perspectives: de forma frontal i lateral (sempre en posició supina, és a dir, estirada la persona mirant amunt). Frontalment el trobarem sota el mont de venus i sobre l'anús.

3.2.1. Anatomia

El clítoris és una estructura "multiplanar" és a dir, consta de més d'una cara. S'estén a través dels llavis menors, el greix labial, el "bulbospongiosus" (múscul situat davant i darrere la vagina, la comprimeix, per això en estat de repòs, les parets d'aquesta es troben enganxades) i els músculs isquiocavernosos (fig. 7). Frontalment té una estructura piramidal formada pel gland, el cos del clítoris i els cossos erèctils (crura i bulbs¹⁹).

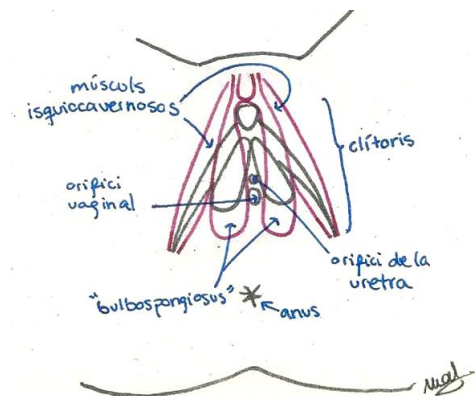


Fig. 7: vista frontal interna dels genitals femenins.

¹⁸ La explicació escrita continuació es tracta de la interpretació d'un article científic redactat en anglès. Vull aclarir que és una traducció pròpia i per tant, tenint en compte la relativitat de la llengua anglesa, possiblement millorable. No s'ha fet ús de cap dispositiu de traducció més enllà del diccionari anglès-espanyol.

¹⁹ Encara està en debat la relació dels bulbs dins el clítoris. Hi ha estudis que afirmen que són la continuïtat del gland i d'altres que defensen que són estructures totalment separades. La hipòtesi més ferma sembla ser que la connexió entre ells varia depenent de l'individu (les dades són escasses).

La crura i el bulbs formen els marges laterals de la base de la piràmide. La primera, inicialment separada en dos “braços”, s’uneix per formar un únic cos (cos del clítoris) que sobresurt a l’exterior formant un gland (punta no erèctil) que constitueix l’extrem superior de la piràmide. A l’interior del cos, trobem la corpora (plural de corpus, cos en llatí: cossos cavernosos que sorgeixen de la crura) semi unida fins pràcticament arribar al gland. Els bulbs s’estenen, bifurcant-se, des del final del cos del clítoris cap a l’anus, rodejant la uretra i la vagina (fig. 8). Ambdues estructures estan formades per teixir erèctil.

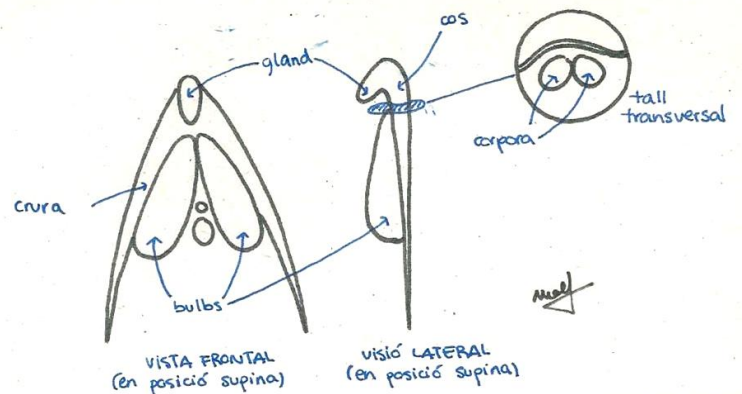


Fig. 8: vista frontal (esquerra) i lateral (dreta) de l’anatomia del clítoris

El clítoris, a diferència del penis, forma un angle d’aproximadament 90 graus respecte la posició supina, aquesta inclinació és possible gràcies al lligament de suspensió (uneix la part superior del cos del clítoris a l’os púbic). Es troba centralment unit a la uretra i la vagina, al punt on coincideixen les tres estructures es forma una espècie de nucli: el conegut com a punt G (epicentre de l’activitat sexual i l’orgasme femení).

3.2.2. Innervació i vascularització

El clítoris és un òrgan amb un elevat nombre de nervis i vasos sanguinis. Podem classificar la irrigació nerviosa i vascular d’aquest en dos, segons la seva procedència i mida:

- “Neurovascular Blunders”: conjunts neurovasculars (nervis i vasos sanguinis) visibles a ull nu. Provenen de les parets laterals de la pelvis.
- “Cavernous nerves”: nervis microscòpics provinents del plexe (xarxa de filaments nerviosos i vasculars entrelaçats) vaginal.

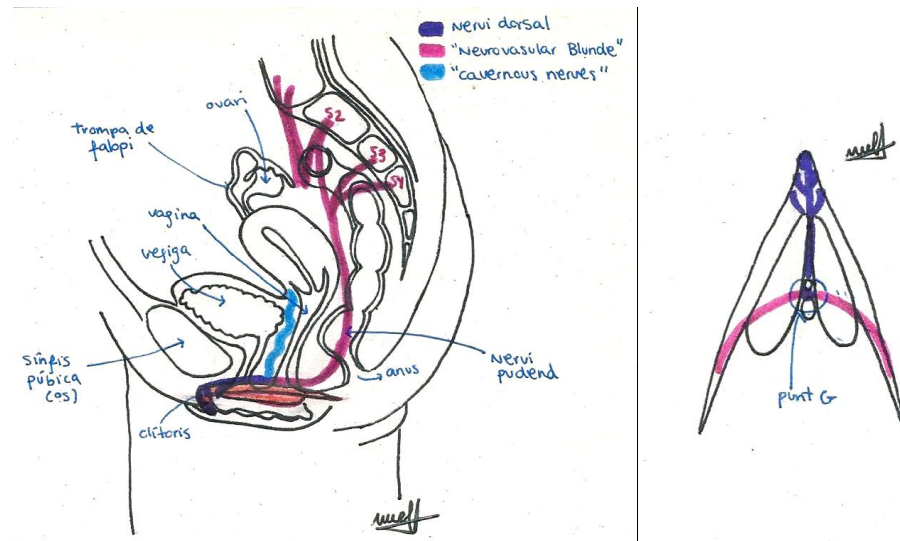


Fig. 9: vista lateral (esquerra) i dorsal (dreta) de la innervació del clítoris

El nervi pudend (fig. 9) es ramifica a ambdues parets pèlviques creant els dos "Neurovascular Blundes" que viatgen a través del periosteum (membrana que recobreix els ossos, en aquest cas en pèlvic) fins a la part dorsal (del darrera) del clítoris. En arribar es desramifiquen (es tornen a ajuntar) i s'uneixen a la zona on clítoris, vagina i uretra es troben en contacte i formen el nervi dorsal. En aquest mateix punt, els "cavernous nerves" provinents de la paret vaginal es fusionen amb el nervi dorsal i creen un epicentre nerviós que dona explicació a la coneguda existència del punt G. Ramificacions d'aquest conjunt de nervis embolcallen el cos del clítoris i s'estenen, amb menor densitat, cap als bulbs. La crura està formada per teixit erèctil però no consta ni de nervis que la rodegin ni d'una vasculatura interna com la corpora (a dins hi ha artèries internes). Tant el nervi dorsal com les seves ramificacions ascendeixen a través del cos fins el gland on també s'hi troben un elevat nombre de receptors sensorials, els quals li atorguen una elevada sensibilitat a la vibració. Igual que en el penis, els cossos cavernosos del clítoris (corpora) contenen una sèrie de vasos sanguinis que, en el moment de la excitació sexual, s'omplen de sang provocant una erecció. És per això que, igual que el seu homòleg, aquest no tan petit òrgan, augmenta de mida durant les relacions sexuals o la masturbació.

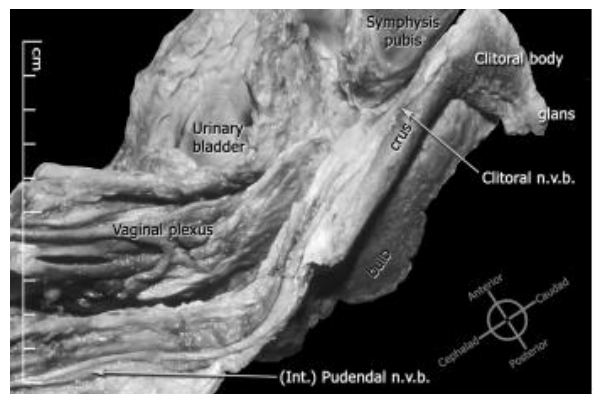


Fig. 10: dissecció (vista lateral) del clítoris i la seva innervació.

4. 123543246422475767777777!²⁰

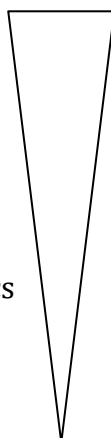
Coneixem el clítoris. És la font principal del plaer, ho sabem. Entenem el perquè de la seva alta sensibilitat, si. Hem desxifrat llavors l'erotisme femení? No pas. El desig sexual, la excitació són mecanismes neuronals i imprescindibles que sovint passem per alt al parlar del plaer sexual.

Com un enginy que es prepara per arrencar, el cos consta de peces, parts imprescindibles, la intervenció de les quals posen en marxa l'escalfament de motors, siguin nous de trinca, vertaderes relíquies o simples màquines oxidades. A aquestes, els diem zones erògenes.

4.1. EL TOP 10

Considerem com a erògenes aquelles parts del cos que en acariciar-les generen una excitació sexual. Tant la ubicació d'aquestes com el grau de sensibilitat de cadascuna però, poden variar segons la persona, les més comuns són:

1. el clítoris
2. la vagina
3. els llavis
4. el coll
5. els mugrons
6. els pits
7. la part interna dels malucs
8. la nuca
9. les orelles
10. el cul



Major estimulació erògena

Menor estimulació erògena

Com a peces independents que col·laboren, no totes requereixen el mateix tracte; algunes són més sibarites, altres més conformistes. El 2014, el departament de sexologia de la Université du Québec à Montréal (Canadà), va dur a terme un estudi [1] per tal d'investigar les reaccions provocades en cadascuna de les zones al aplicar diferents estímuls; un petit manual d'instruccions científic.

Un grup de dones d'entre 18 i 35 anys van ser sotmeses a tres tipus d'estímul (fricció lleu, pressió i vibració) en clítoris, llavis menors, vagina i anus (zones sexuals primàries); pits (lateral) aureola, mugró i coll (zones sexuals secundàries), avantbraç i abdomen (zones sexuals neutres). En la taula següent podeu observar els resultats obtinguts classificats segons l'estímul i el grau de sensibilitat provocada.

²⁰ Capítol 11. Temporada 4. "Friends" (la Mònica explica a en Chandler quines són les zones erògenes principals d'una dona) <<https://www.youtube.com/watch?v=tugYUQNDh1I>>

	Major sensibilitat	Menor sensibilitat
Fricció lleu	Coll, avantbraç i marge vaginal	Aureola
Pressió	Clítoris i mugró	Pit i abdomen
Vibració	Clítoris i mugró	-

4.2. EL GRAN PERQUÈ

Les zones erògenes han despertat sovint la curiositat de científics d'aquí i d'allà; com és possible que parts tant poc sensibles en el dia a dia tinguin tal grau de sensibilitat i importància en les relacions sexuals? Què és el que els atorga la seva essència erògena? Varien depenent de la cultura, el gènere o la orientació sexual? Tot i així, han estat molt pocs els que han intentat desentranyar el misteri que s'amaga darrere d'aquestes.

4.2.1. Anglesos i africans

Els primers en buscar respostes van ser un grup de científics anglesos i sud-africans [7] que, el 2013 van iniciar un projecte basat en una teoria proposada durant els anys noranta (1998). En aquesta, els científics americans Ramachandran i Blakeslee centaven la seva hipòtesi en la distribució de les diferents parts del cos en el mapa homuncular sensorial (fig. 11). Suggestien la possibilitat que, la estimulació de parts del cos adjacents a la regió genital en el còrtex somatosensorial primari, provoqués una parcial activació d'aquesta última generant, com a conseqüència, una excitació sexual en l'individu.

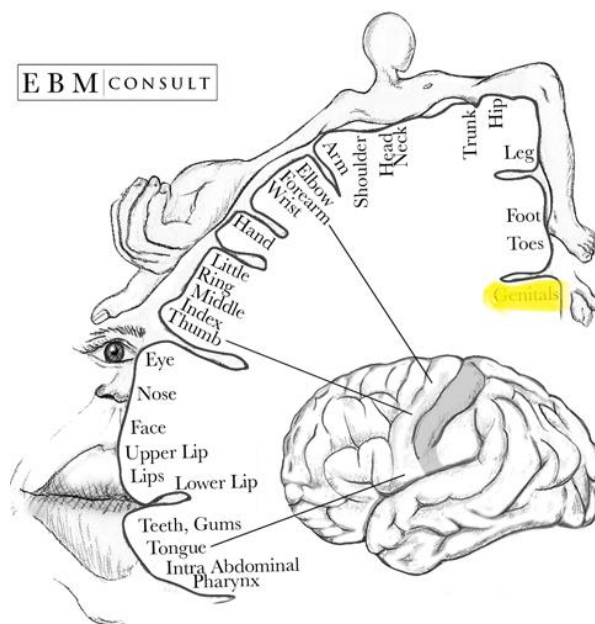


Fig. 11: mapa homuncular del còrtex sensorial. A mitjans del segle XX, el científic Wilder Penfield va crear un mapa de la representació sensorial de cada part del cos a la escorça sensorial.

Es coneixia el pes de la podofilia (fetische relacionat amb els peus) i la proximitat somatosensorial del peu a la regió genital en el còrtex cerebral, cosa que va convertir aquesta extremitat en la clau per a la afirmació o refutament de la teoria de Ramachandran. L'estudi es va centrar en la avaluació i graduació de les diferents zones erògenes (mitjançant qüestionaris passats a 800 participants mixtes). Els resultats van permetre seleccionar les 10 zones erògenes principals i avaluar les variació de sensibilitat depenent del sexe de l'individu (ambdós consten del mateix nombre de zones erògenes, però la sensibilitat, en el cas de les dones, és més elevada). La teoria base es va refutar ràpidament (més d'un 75% dels participants van senyalar els peus com una zona 0 erògena), però en van sorgir una de nova: la possible existència d'un altre mapa cerebral en que, efectivament, les regions erògenes i genitals es trobin en contacte i on l'activació de les primeres provoqui una excitació. Els principals candidats són (ordenats de menys a més probables):

- El mapa somatosensorial del tàlem, el qual es troba a prop de l'hipotàlem (part del cervell involucrada en la excitació sexual)
- El mapa somatosensorial topogràfic del colícle superior, adjacent al bulb raquidi (involucrat en les emocions fortes i les experiències sexuals)
- La insula (lloc d'assimilació emocional i multi sensorial)

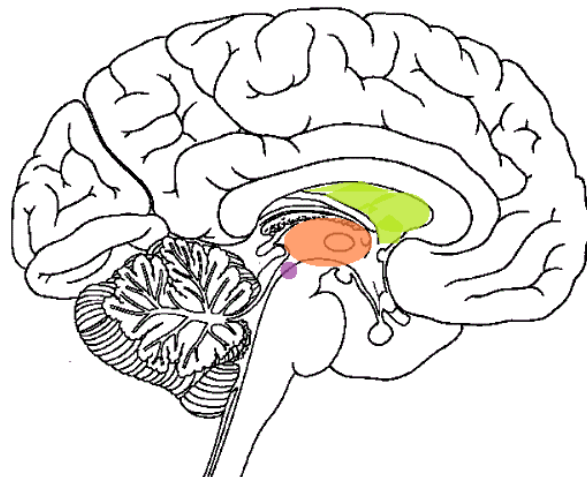


Fig. 12: tàlem (vermell), colícle superior (violeta) i ínsula (verd)

4.2.2. Finlandesos de tota mena

El 2016, un grup de científics de diferents llocs de Finlàndia van portar a terme un projecte per crear el primer mapa topogràfic de les zones erògenes humanes en la masturbació i les relacions sexuals [5]. Per fer-ho van seguir uns passos similars als dels seus col·legues del

2013 (anàlisi dels resultats obtinguts a través de la divulgació de qüestionaris a 704 participants mixtes).

Al estudiar les zones erògenes durant la masturbació en comparació amb les mateixes en les relacions sexuals (els participants van rebre dos qüestionaris), es va observar un augment de la extensió i intensitat de sensibilitat d'aquestes en el segon cas respecte el primer. També es va trobar una relació entre el grau d'excitació provocada per una zona determinada i el nivell de sensibilitat tàctil d'aquesta (en alguns dels casos). Això va portar a la elaboració d'una possible teoria pel que fa al "perquè" de la funció erògena d'aquestes: la capacitat d'una regió del cos de generar una excitació sexual en l'individu depèn, generalment, de la seva sensibilitat tàctil. En aquest punt, l'estudi es va redirigir per tal d'intentar trobar una explicació a l'augment produït en les relacions sexuals.

Actualment hi ha recerques científiques que demostren la generació d'oxitocina ("hormona de l'amor"; involucrada en la creació de vincles afectius) com a conseqüència del contacte físic humà²¹ (abraçades, alletament, relacions sexuals). A partir d'aquesta base i els resultats obtinguts, els investigadors van crear una hipòtesi que donés resposta a les incògnites sorgides al llarg del projecte: cap la possibilitat que, al ser acariciats per la nostra parella, el cos generi hormones com la oxitocina que generin un augment de la excitació i, per tant, de la extensió de les zones acariciades i que, a llarg termini augmenti el vincle de parella (aquest podria ser l'objectiu final de la natura a l'hora d'establir una sensibilitat sexual i erògena a la pell en el seu conjunt)

4.3. NIPPLE'S ODDS

Grans, petits, d'aureola fosca i ample, petita, clara o rosada. Piràmides egípcies, esferes gairebé perfectes, turgents o febles. Els pits, zona erògena per excel·lència.

Des d'un principi, tant pits com mugrons, s'han considerat zona sexual secundària; una ajuda, un catalitzador de la excitació sexual. Amb el temps però, s'han conegut múltiples casos de dones capaces d'arribar a l'orgasme només amb la estimulació dels mugrons²². Com és possible doncs que una zona simplement "complementària" en el món del plaer sexual pugui adquirir un paper tant protagonista?

²¹ Podreu obtenir més informació sobre la oxitocina i els seus efectes al punt 5

²² S'han documentat també, casos de dones que asseguraven obtenir orgasmes a l'alletar els seus fills, dones que no entenien que els passava quan això succeïa, que és sentien confoses i que aquest fet les alterava.

El 2011, un grup d'investigació anglès i americà [2], va iniciar un projecte per tal de comprovar si la regió establerta en el mapa homuncular del còrtex sensorial com a genital (trobadada experimentalment a partir d'investigacions amb participants exclusivament masculins) es corresponia amb la projecció sensorial de la vagina, el clítoris i el cervix (coll de l'úter) en aquest. Les participants (exclusivament dones) eren sotmeses a una prova de 5 minuts per part del cos estudiada. Aquesta consistia en 30 segons de repòs seguits de 30 més d'auto estimulació (procés repetit fins a 5 vegades en cadascuna de les zones). A través de ressonàncies magnètiques van ser capaços d'observar les respostes neuronals del còrtex sensorial davant aquesta estimulació. Per tal d'obtenir un punt de referència en el mapa homuncular, van registrar també els resultats obtinguts al estimular els dits grossos del peu i la mà, així com del mugró. A través d'aquesta investigació, es va poder confirmar la teoria: la regió genital es troba, tant en homes com en dones, en el mateix lloc del mapa homuncular. Com en tot estudi científic, però, la resolució d'una hipòtesi va aportar nous dubtes i en va solucionar, inesperadament, d'altres.

Van sorgir dues observacions sorprenents amb les que no comptaven: la activació de la regió genital del còrtex, a més de la toràcica ja esperada, al estimular el mugró i la lleu, però present, diferència entre les zones activades per la estimulació de la vagina, la del cervix i la del clítoris.

Tot i no haver-la buscat, aquest estudi va donar resposta al gran misteri dels "orgasmes mugronals". Tot i així no van acabar de saber que provoca aquesta anòmala activació de la regió genital. Estan els nervis de mugrons i genitals d'alguna forma relacionats? Provoca la estimulació dels pits una generació d'oxitocina que provoca una falsa activació²³ genital al cervell? De la segona observació, va sorgir una nova hipòtesi que posava en dubte les afirmacions de Helen O'Connell²⁴: la estimulació vaginal no provoca una simple estimulació indirecta del clítoris; aquesta i la cervical activen regions específiques del còrtex, diferents de la projecció sensorial del clítoris.

²³ L'article planteja la possibilitat que, al estimular els mugrons, al ser aquests una zona erògena, es generi oxitocina. Aquesta podria provocar contraccions en l'úter de l'individu, activant, com a conseqüència, la regió genital del còrtex sensorial.

²⁴O'Connell, després d'investigar en profunditat l'anatomia del clítoris, va arribar a la conclusió que no existia orgasme que no fos clitoriana (anteriorment Freud havia classificat els orgasmes com a clitorians i vaginals segons si s'aconseguien a través de la estimulació del clítoris o mitjançant la exclusiva penetració). Va negar la paraula de Freud defensant que, al ocupar el clítoris l'interior dels llavis menors i rodejar la vagina, l'orgasme obtingut per pura penetració no era res més que l'orgasme obtingut per la estimulació indirecta del clítoris (a través del cos i els bulbs).

5. CIGONYA? PERDUDA.

Seu, ha arribat el moment. Ja tens una edat... si, ja toca. Sexe. Bé, no del tot. Un abans, un durant i un després. Un perquè i un com. La resposta sexual [3].

Va ser batejada d'aquesta forma per Masters y Johnson [4]; es tracta del conjunt de canvis psicològics, neurofisiològics, vasculars i hormonals que patim al realitzar qualsevol tipus d'acte sexual (de forma individual o en companyia). La resposta sexual és un procés cíclic que consta de diverses fases: el desig, la excitació, l'orgasme i la resolució. No sempre es passa per totes i cadascuna de les etapes (no arribar a l'orgasme) i sovint l'ordre varia (una estimulació sense desig pot provocar una excitació i acabar en un orgasme²⁵).

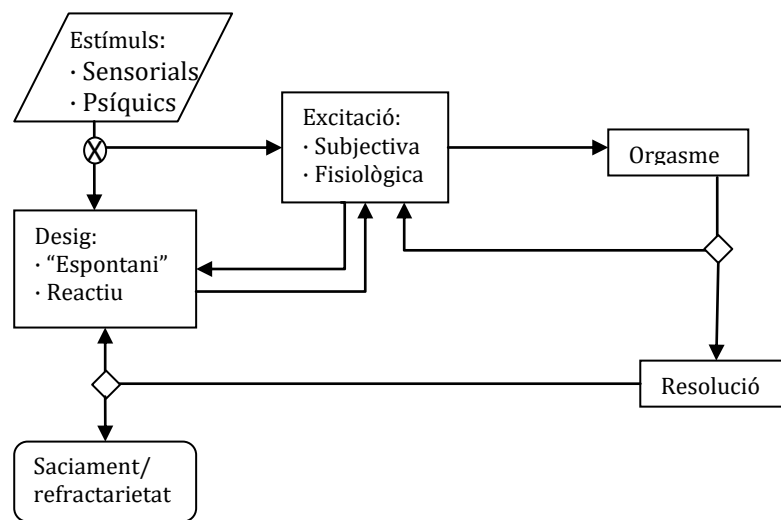


Fig. 13: Esquema operatiu del cicle de la resposta sexual humana. El desig pot sorgir de forma espontània (espontani) o com a efecte secundari d'una estimulació determinada (reactiu). Al mateix temps, la excitació pot tenir un caràcter fisiològic, induïda com a reflex del cos (fisiològica) o ser "auto provocada" per tal d'intensificar el desig i completar el cicle de la resposta sexual. Entre ambdós es produeix una espècie de "feedback" positiu en que un genera la altra i la altra l'un.

5.1. AQUÍ CENTRE DE CONTROL

"No amb el cor , sinó amb el cervell pensem" va dir Hippocrates i és que, no només amaga la nostra racionalitat, controla absolutament tot el nostre cos. Podem dir doncs que el cervell, pel que fa a la sexualitat, és

²⁵ Aquest fet pot tenir importants implicacions psicològiques i legals. En el cas d'una violació, per exemple, si la víctima (sent una dona) pateix una estimulació intensa, aquesta pot provocar una excitació (tot i la negació mental de la persona) que la porti a l'orgasme.

l'òrgan sexual per excel·lència. És precisament allà on emmagatzemes aquelles fantasies que ningú mai descobrirà o l'amor mut que sents pel teu millor amic. És el lloc on s'organitzen totes i cadascuna de les reaccions sexuals que patim. El cervell és el "jefe dels jefes", i com a tal, cal conèixer-lo per entendre'l.

L'encèfal o cervell humà consta de cinc parts diferents: el tall cerebral, el cerebel, el sistema límbic, el cervell i els lòbuls corticals. Cadascuna té un paper determinat: la memòria, el moviment, les emocions, els sentits, etc. Per tal que hi hagi un complet funcionament del cos, doncs, cal que totes les parts intervinguin. La zona del cervell més important en vers la sexualitat és l'**hipotàlem**. Aquest pertany al sistema límbic (constituït pel tàlem, l'hipotàlem, la amígdala cerebral, el cos callós, el gangli basal i la hipòfisi). S'encarrega tant de les necessitats bàsiques (menjar, dormir, beure, etc.) com de la temperatura corporal o la freqüència del pols. Controla la **hipòfisi** o glàndula pituitària, considerada la glàndula més important de tot el cervell, ja que s'encarrega de regular el cos mitjançant les hormones.

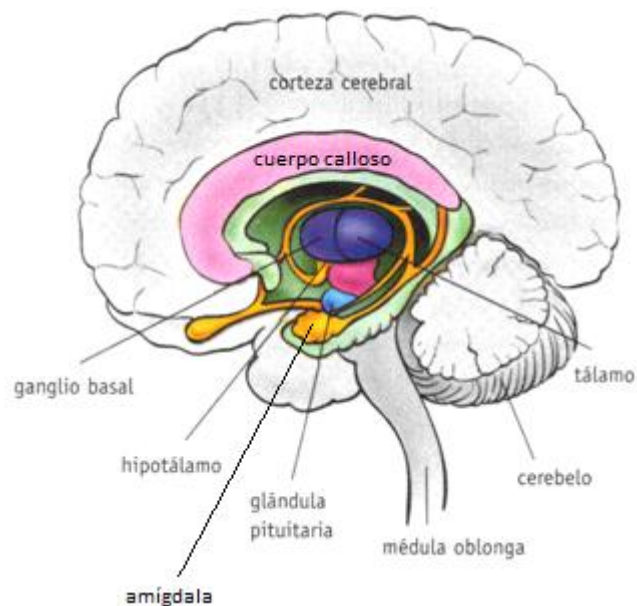


Fig. 14: zona límbica del cervell

El cos consta d'una **xarxa nerviosa** que el recorre sencer, la medul·la espinal n'és el centre. Comença al bulb raquidi i descendeix a través de la columna vertebral fins la segona vèrtebra lumbar; en aquest punt es ramifica a ambdós costats a cadascun dels quals sorgeixen dues arrels nervioses: la dorsal o sensorial (transmet els impulsos del cos a la

matèria gris²⁶) i la davantera o motora (envia impulsos de la medul·la als músculs del cos). Una part dels nervis que abandonen la medul·la hi retornen i segueixen el seu camí a través de l'espai intervertebral (nervis espinals). El sistema nerviós es divideix en somàtic i vegetatiu (col·laboren entre ells, sobretot a l'hipotàlem):

- **Sistema nerviós somàtic:** es pot dirigir conscientment, coordina la nostra motricitat (la musculatura sota el seu control s'anomena estriada).
- **Sistema nerviós vegetatiu:** escapa del nostre control voluntari, regula tant les funcions vitals (respiració, digestió, secrecions, etc.) com alguns òrgans (p. ex. genitals; la musculatura sota el seu control s'anomena llisa). Es subdivideix en simpàtic i parasimpàtic.
 - Sistema nerviós simpàtic: augmenta el ritme cardíac, eixampla les vies respiratòries, redueix els moviments de l'aparell gastrointestinal i activa les glàndules sudorípares.
 - Sistema parasimpàtic: disminueix el ritme cardíac, estreny les vies respiratòries i incrementa els moviments de l'aparell gastrointestinal.

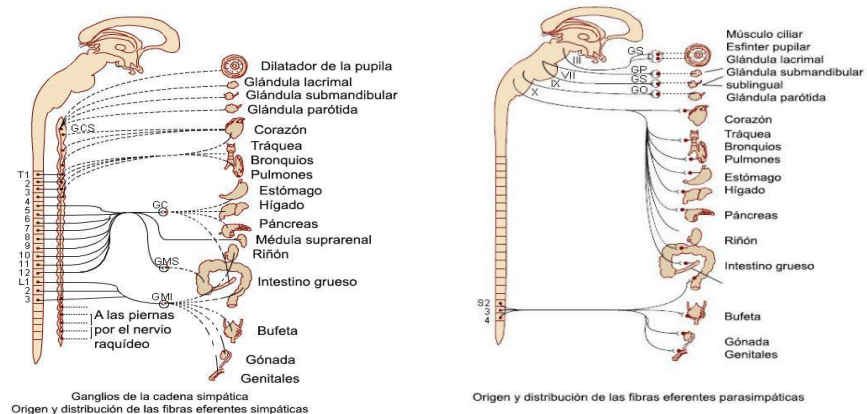


Fig. 15: fibres simpàtiques (esquerra) i parasimpàtiques (dreta).

Tant la medul·la espinal com el cervell estan formats per cèl·lules nervioses (les neurones), les quals consten de diverses parts, les principals són: el nucli, l'axó i les dendrites. Les dues últimes són les encarregades de transmetre i rebre la informació transferida d'una cèl·lula a una altra. L'axó d'una neurona segrega una sèrie de substàncies químiques (neurotransmissors) que són captades pels receptors

²⁶ La matèria gris es troba tant al cervell com a la medul·la espinal (on també hi ha matèria blanca recoberta de fibres nervioses) i està formada per una xarxa de cèl·lules nervioses, és a dir, neurones

presentes a les dendrites, aquest procés rep el nom de sinapsis. Cada cèl·lula nerviosa es troba en contacte amb 10.000 més, cadascuna de les quals li envia informació i rep la enviada per aquesta.

5.2. FISIOLÒGICAMENT SEXUAL

El cos és com una maquinària complexa, plena d'engranatges, tots imprescindibles i dependents els uns dels altres. Al llarg de la resposta sexual, aquesta es posa en marxa i poc a poc escalfa motors, accelera i gruny, xiula; vapor i frena. Excitació, orgasme i resolució. La resposta sexual s'inicia com una successió de reflexes neurovegetatius i somàtics ("automàtics i conscients"; provinents d'ambdós sistemes nerviosos) que provoquen una sèrie de canvis fisiològics genitals i extragenitals (les senyals que solem associar amb la excitació sexual, com la lubricació, l'augment del pols o la temperatura corporal).

5.2.1. Excitació

S'inicia la resposta sexual; hi ha hagut un estímul i el cos es comença a excitar. Augmenta la activitat en algunes de les zones límbiques i corticals del cervell: primer la escorça cingular (expressió emocional y control neurovegetatiu), progressivament la amígdala (menor activació en dones que en homes, cosa que suggereix una reacció diferent als estímuls eròtics), els ganglis basals (processos "apetito-motivacionals") y finalment la ínsula-claustre (percepció i integració de sensacions visceral). Nosaltres observem com el cor se'ns accelera i ens falta l'aire, comencem a suar i els genitals s'humitegen.

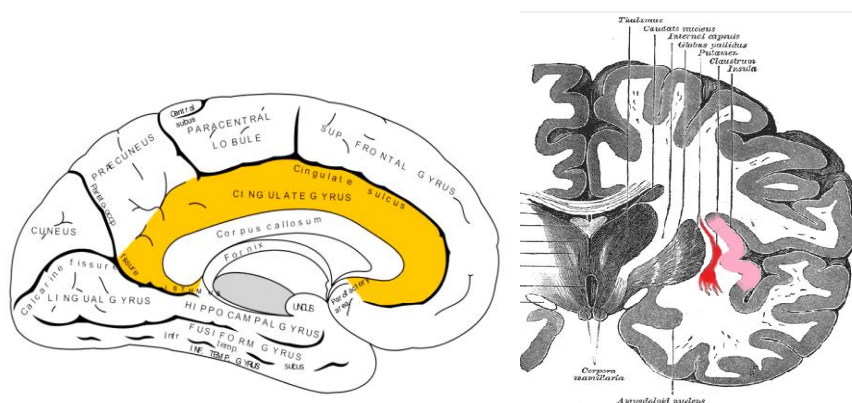


Fig. 16: escorça cingular (esquerra) i ínsula-claustre (dreta) del cervell

En la excitació sexual augmenta el flux sanguini del clítoris, el plexe de les parets vaginals i uretrals i l'interior dels llavis menors (per això el pols augmenta, el cor necessita bombejar més sang). Això provoca la erecció del primer (a causa de l'augment de volum de sang en la corpora i els bulbs) i la lubricació vaginal. Com? Ara veureu:

1. El cervell es “comunica”, mitjançant uns neurotransmissors determinats i a través de les fibres nervioses parasimpàtiques²⁷ originades als ganglis basals, amb les cèl·lules musculars llises dels teixits erèctils i els seus vasos sanguinis.
2. El nivell de l'ió Calci $2+$ en el citosol de les cèl·lules musculars disminueix²⁸.
3. Els músculs llisos es relaxen i permeten la entrada de sang als vasos sanguinis, que es dilaten

La lubricació vaginal apareix com a conseqüència d'aquesta vasodilatació. Entre l'epiteli (“pell”) i els músculs del conducte vaginal trobem la làmina pròpia (té molts vasos sanguinis, principalment capil·lars, i terminacions nervioses amb abundant quantitat de neurotransmissors). Al augmentar el volum sanguini dels seus capil·lars, la pressió augmenta també i una part del plasma (líquid de la sang) travessa l'epiteli. En un estat de no excitació, això també passa, però a menor escala. En aquest cas, les cèl·lules epitelials són capaces de reabsorbir part del sodi (Na^+) acompanyat d'aigua present en el plasma (a la resta li afegeixen K^+ i H^+), això augmenta l'acidesa del líquid expulsat i en redueix la quantitat: el flux. En la excitació, s'accedeix la capacitat de reabsorció de l'epiteli cosa que provoca l'augment de líquid expulsat i la disminució de l'acidesa²⁹: la lubricació vaginal (a la que es suma la lubricació vulvar provocada per l'augment de la secreció de les glàndules de Bartolino). Aquesta facilita la penetració i els moviments del penis dins la vagina.

A mesura que la excitació sexual augmenta la percepció sensorial i dolorosa es veu alterada. Quan aquesta fase es troba molt avançada, es pot percebre una elevació de l'úter i la paret posterior de la vagina (atribuït a la contracció de la musculatura llisa), així com l'engrossiment del final de la paret vaginal (a causa de la congestió dels vasos sanguinis; la denominada plataforma orgàsmica per Masters i Johnson).

²⁷ Tal com ja he esmentat en l'apartat anterior (“Aquí centre de control”), els òrgans genitals femenins estan innervats pel sistema nerviós vegetatiu. Reben fibres tant simpàtiques (controlen la vasoconstricció, estrenyiment dels vasos sanguinis, dels òrgans erèctils i la vagina) com parasimpàtiques (provoquen la vasodilatació dels òrgans erèctils i la lubricació vaginal).

²⁸ Tant les cèl·lules com els vasos sanguinis es troben sota la influència de múltiples mediadors químics (neurotransmissors) generats pel cervell, les cèl·lules veïnes i ells mateixos. Aquests regulen el balanç de missatgers intracel·lulars (p. ex. les hormones) del que, al mateix temps depèn en nivell de l'ió Calci ($2+$) en el citosol de les cèl·lules musculars.

²⁹ El pH normal de la vagina es troba entre el 3,5 i el 4,5 (en una escala del 0 al 14, on el 0 és molt àcid, el 7 neutre i el 14 completament bàsic). Si no es reduís la acidesa, els espermatozous moririen i no podrien fecundar l'òvul (objectiu final de la natura: procrear), és per això que la excitació sexual és imprescindible per aconseguir quedar-se embarassada (això no retreu que en alguns casos els espermatozoides puguin sobreviure)

5.2.2. Orgasme i resolució

La excitació ha assolit la cúspide, a poc a poc el cos es prepara per alliberar, deixar anar i tornar a la calma. Sovint es perd la percepció de temps, tot passa més ràpid i la consciència es veu alterada. L'orgasme.

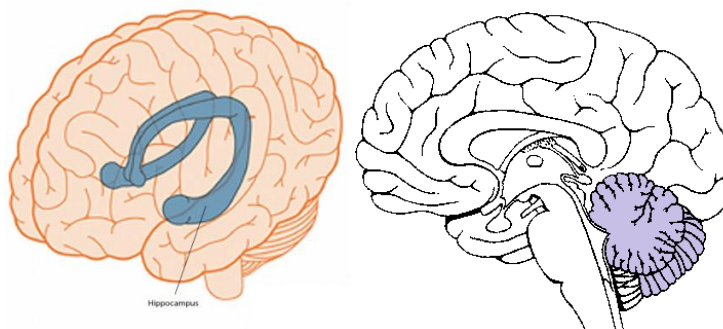


Fig. 17: hipocamp (esquerra) i cerebel (dreta) del cervell

En arribar a aquesta fase de la resposta sexual, s'activen l'hipotàlem, l'hipocamp i el cerebel. El sistema somàtic s'activa i el nervi pudend (com ja hem vist a "the Gadfly of Venus" porta part de la innervació del clítoris) s'encarrega de contraure tots aquells músculs implicats en el moment de màxim clímax ("bulbospongiosus", isquiocavernós, esfínter, anal, etc.). Les contraccions de la musculatura llisa s'uneixen a les de la estriada i les parets de la part més externa de la vagina (plataforma orgàsmica) s'estrenyen. En alguns casos l'úter també s'hi apunta, sol anar lligat a una experiència de major plaer.

Un cop assolit l'orgasme el cos retorna a la calma, es redueix la congestió dels vasos sanguinis, el pols es rallenteix, entrem en la resolució. Tot seguit s'entra en un "període refractari" que dura un parell de minuts (s'allarga progressivament amb la edat) durant el qual es difícil iniciar una nova resposta sexual. Aquest fet és més comú en homes que en dones; les últimes, únicament el pateixen després d'un orgasme molt intens. Habitualment, després del clímax femení, es torna a un estat encara alt d'excitació que, en el cas que es mantingui l'estímul, pot derivar en més d'un orgasme posterior (som multiorgàsmiques).

Tant durant l'orgasme com en el procés de resolució, el nivell d'algunes hormones en sang augmenta. En al llarg del primer s'allibera sobretot oxitocina i després d'aquest la prolactina guanya protagonisme.

6. “ÉS COSA DE LES HORMONES”³⁰

Més d'una vegada haureu sentit a parlar d'elles; petites, efímeres, complexes i versàtils: les hormones.

L'hormonal és un món molt ampli, tot el nostre cos està controlat per aquestes substàncies i cadascuna d'elles porta a terme múltiples funcions; algunes conegudes, altres que encara són un misteri. Segons la seva composició distingim dos tipus d'hormones: les que contenen principalment proteïnes (peptídiques; p. ex. hormones de l'hipotàlem i la hipòfisi) i les que contenen principalment lípids (lipídiques; sobretot esteroides; p. ex. les hormones sexuals). Juntament amb el sistema nerviós vegetatiu, l'hormonal ajuda a controlar el nostre medi intern.

D'hormones n'hi ha moltes, nosaltres però, ens centrarem en aquelles que intervenen en la sexualitat (ja sigui com a potenciadores de la resposta sexual o com a responsables de les relacions afectives humanes). Les més importants i conegudes són els estrògens, la oxitocina, la dopamina, la serotonina i la feniletilamina (la adrenalina també hi participa i, juntament amb la noradrenalina, s'encarrega de l'augment del pols i el flux sanguini, així com de l'eixamplament i estrenyiment dels vasos sanguinis).

- **Estrògens:** hormones sexuals femenines, es formen als ovaris i s'encarreguen principalment de regular els cicles sexuals normals. Col·laboren també en la lubricació vaginal i l'assoliment de l'orgasme.
- **Oxitocina:** s'elabora a l'hipotàlem d'on passa a la zona posterior de la hipòfisi, aquesta la segrega. Controla les contraccions de l'úter (en el part i en l'orgasme en alguns casos) i la funció de les glàndules mamàries. També es coneix amb el nom de “hormona de l'amor”, fent així referència a la seva intervenció en qualsevol tipus de vincle humà.
- **Dopamina:** estimula el sistema nerviós simpàtic (part del vegetatiu) i ens provoca la coneguda eufòria (present en l' enamorament), també rep el nom de “hormona de la felicitat”.
- **Serotonina:** controla, juntament amb la dopamina, l'estat anímic (es tracta en veritat d'un neurotransmissor). Es troba present en aliments com la xocolata.
- **Feniletilamina (FEA):** se la relaciona amb la felicitat i el desig, es troba, entre altres òrgans, al cervell.

³⁰ Quantes vegades haureu sentit o dit aquesta frase per intentar donar una explicació a la muntanya russa d'emocions, el rebuig als pares o la reiterada tergiversació de les paraules (sempre portades a l'àmbit sexual per suposat!) de la adolescència. Bé, aquesta afirmació és més certa del que sembla.

6.1. HORMONALMENT CONNECTATS

El món dels sentiments ha estat sempre un misteri; per què quedar amb els amics em puja els ànims? Per què se m'accelera el cor i em poso nerviosa quan veig la persona que m'agrada? Per què, fins i tot quan els odio, no puc deixar d'estimar amb bogeria els pares? Amb el temps s'ha descobert que, aquests fenòmens, es troben fortament relacionats amb les petites substàncies que recorren la nostra sang dia si dia també. Al principi era tot una simple hipòtesi (basada en estudis hormonals en animals) actualment és gairebé un fet. L'amor que genera desig, el desig que deriva en amor, la cascada d'emocions que aquests provoquen. Els alts i baixos de la adolescència, les depressions i la eufòria. Influenciat tot, potenciat, potser fins i tot provocat, per les hormones. Quatre protagonistes: oxitocina, dopamina, serotonina i feniletilamina [8]

6.1.1. Amor hormonal

No és nou, la oxitocina es troba present en gairebé totes les interaccions humanes. Tal com afirma l'expert en hormones Richard Ivell (científic de l'Institut d'investigació d'hormones i reproducció d'Hamburg) "la oxitocina és una hormona molt veterana que es troba en entitats tan simples com el cuc; ha acompanyat sempre a la vida com a element essencial per a la convivència i la fidelitat" (Froböse, 2009, p. 65). L'amor no n'és una excepció.

Helen Fisher, antropòloga biològica de la Universitat Rutgers (Nova Jersey), va realitzar un projecte per tal d'investigar la fisiologia cerebral de l'amor romàntic. Amb aquest, va corroborar la teoria (formulada a partir d'experiments efectuats en ratolins): hormones com la **oxitocina** o la vasopressina es troben connectades amb els sentiments d'estreta vinculació. Simultàniament, la psiquiatra de la Universitat de Pisa (Itàlia), Donatella Marazziti va anar més enllà. En lloc de centrar-se únicament en la oxitocina com havia fet Fisher, va investigar tot el conjunt de missatgers químics presents en la sang. Al comparar els nivells normals d'aquests amb el d'estudiants enamorats va poder observar un considerable augment de **dopamina**. Amor i eufòria, bioquímicament agafadets de la mà.

A vegades però, l'amor s'entortolliga i s'enfosqueix, es torna malaltís o obsessiu. Podríem atribuir la responsabilitat d'aquest fet a la oxitocina; segons la psicòloga americana Diane Witt (Universitat de Binghamton, Nova York) un nivell massa elevat d'aquesta hormona provocaria la creació d'un vincle exagerat

(similar al d'un nadó i la seva mare³¹), cosa que justificaria la immensa dependència cap a l'altre (present en relacions tòxiques o malaltieses). Partint d'aquesta hipòtesi, Marazziti va iniciar un estudi comparatiu entre els nivells hormonals d'enamorats "novatos" i persones amb neurosis obsesiu-compulsiva; va trobar un paral·lelisme en la quantitat en sang de **serotonina** (hormona involucrada en la estabilitat anímica i emocional). En ambdós casos, els valors dels individus es trobaven un 40% per sota dels normals. Posteriorment, al realitzar el mateix experiment amb persones que es trobaven en una relació estable des de feia anys, els nivells eren pràcticament normals. Aquest fet justificaria la inestabilitat emocional i anímica que experimenten els enamorats en iniciar una relació.

Tots coneixem també els símptomes de l'enamorament, les mans suen, tartamudegem davant aquella persona especial i les papallones ens mantenen desperts a la nit. Culpable d'això? Una altra hormona: la **feniletilamina**. El químic australià Dr. Peter Godfrey, junt amb alguns investigadors americans, atribueixen a aquesta col·lega de la adrenalina (augmenta també la pressió sanguínia i accelera el pols cardíac) la responsabilitat d'aquesta "tonteria" que l'amor genera en els éssers humans (encara no es sap si la FEA actua de forma individual o col·lectivament amb neurotransmissors i la estrella de tot això, la oxitocina). Se la culpa també del fracàs de les parelles; en els enamorats, els nivells de feniletilamina augmenten considerablement, molts investigadors creuen que en 2/3 anys el cos s'hi acostuma i la fase, bioquímicament parlant, d'enamorament finalitza. Aquest fet consta amb el suport d'un estudi realitzat en 61 cultures del món actual el qual mostrava que el màxim nombre de divorcis es donen als 4 anys de matrimoni.

Al observar la gran implicació que tenen les hormones en l'amor i l'afecte, alguns científics van començar a plantejar-se el seu paper en la excitació i resposta sexual (al cap i a la fi, el sexe, més enllà de la seva finalitat reproductora, és una forma més de vincle humà). Al iniciar a experimentar amb animals van trobar-se amb pollastres i coloms que gallejaven davant les femelles al rebre oxitocina i ratolins promiscus a causa de la dopamina; les hormones de l'amor i la felicitat generant desig sexual.

³¹ La oxitocina és la encarregada, també, de produir llet durant l'embaràs i la lactància. A l'alletar, la mare passa aquesta hormona al nadó a través de la llet, es creu que aquest és un dels motius pels quals el vincle mare-fill és tan potent.

Tal com hem vist al punt anterior (“fisiològicament sexual”), en arribar a l’orgasme els nivells d’oxitocina en sang augmenten (a major escala en les dones, les quals en el cas que pateixin més d’un orgasme, el nivell en el segon serà encara més alt que en el primer). Això va ser descobert pel Prof. Richard Ivell, científic de l’Institut d’investigació d’hormones i reproducció d’Hamburg, qui va plantejar un experiment per observar el paper d’aquesta hormona en el nostre món emocional. Va reunir un grup d’estudiants homes als que va extreure una mostra de sang abans i després que es masturbessin; el nivell d’aquesta hormona va augmentar considerablement. A la següent sessió es va seguir el mateix procés; anteriorment però, se’ls havia subministrat un bloquejador d’oxitocina. Físicament els resultats van ser els mateixos, la resposta sexual va completar el seu cicle, tot i així els participants van afirmar no haver experimentat cap tipus de plaer. Aquest fet va generar nous dubtes. Més endavant, Witt va comparar la actuació de la hormona de l’amor amb el conegut efecte Parlov³². Igual que la campana generava la salivació dels gossos, haver tingut relacions sexuals de forma reiterada amb algú podria provocar la secreció d’oxitocina simplement en veure-la. Tot i així, encara està per desentranyar el misteri que rodeja al paper d’aquesta hormona amb el plaer i la excitació sexual. Amor que genera desig, desig que deriva en amor, què va abans l’ou o la gallina?

D’amors n’hi ha molts; el primer, apassionat, consumidor, aquell que dura poc però recordes sempre; l’efímer i insignificant o el tortuós amb final dramàtic; el de tota la vida, reconfortant, còmode, aquell que gairebé no recordes com va començar o l’amor incondicional cap als pares i amics de tota la vida. Amors que venen i van, que s’obliden o perduren. Bons o dolents, petits, mitjans o grans, cadascun té la seva festa d’oxitocina, dopamina, serotonina i feniletilamina; aix... amors hormonals.

³² Premi Nobel de Medicina el 1904, Parlov va combinar, en el seu estudi de condicionament, el subministrament de menjar als gossos amb el so d’una campana, aquesta sonava en el moment en que els animals veien i oloraven el menjar. Després d’una sèrie de sessions, només amb el so de la campana, els gossos salivaven de la mateixa manera que quan els mostraven l’aliment.

PART PRÀCTICA

1. PLANTEJAMENT

“La sexualitat és el despertar del nostre cos a una part abans dormitada de nosaltres mateixos. No tothom la viu de la mateixa manera: hi ha aquells que hi cauen de sobte, aquells amb ànsies per saber-ho tot, experimentar-ho tot, sovint abans de temps; hi ha també els que semblen passar-hi de puntetes, els que no comenten gaire però van fent, a poc a poc i amb bona lletra; hi ha que s’informen i segueixen pas a pas les instruccions i n’hi ha que s’hi llancen de cap i a veure què. Tant els uns com els altres, els de més aquí i més allà, tots entrem en territori desconegut i tots necessitem algú que ens escolti, que ens resolgui dubtes, algú que estigui allà per guiar-nos dia a dia i deixar que ens equivoquem però, no gaire. És precisament això el que més ens falta” (*Introducció*, fragment)

Fa un parell d’anys, possiblement més, vaig veure una pel·lícula: *Hombres, mujeres y niños*. T’endinsava en la vida de 5 adolescents; famílies diferents, situacions i històries diverses. Recordo que em va agradar, res més enllà. Fa un parell de mesos vaig tornar-la a veure, per casualitat, una tarda que no sabia que fer amb les amigues. Mateix argument, diferent regust al aparèixer els crèdits finals. Em va portar el record de vivències pròpies i històries de l’amic d’aquell amic. *Hombres, mujeres y niños* no tracta la vida de 5 famílies d’un mateix barri, parla de la societat actual; supèrflua, intoxicada, hipòcrita, ignorant.

La base és la pressió; pressió estètica per ser la més guapa, la més prima, la més desitjada; pressió sexual per ser el primer en experimentar, el primer en tenir parella, el primer en perdre la virginitat; pressió social camuflada en anuncis, en les grans marques, en el capitalisme. D’aquí sorgeixen diversos problemes que s’entortolliguen i creen un cercle viciós molt difícil de trencar. En primer lloc la noia de baixa autoestima (provocada per no ser tot el que “he de ser”) que, com a conseqüència de la superficialitat atribuïda a la sexualitat, troba confort en el sentir-se desitjada, de quina forma? Sexualment. Seguida per el noi que des dels 12 anys veu pornografia (“és el que li toca per edat, és normal, experimenta amb el seu cos”), que veu el sexe, el qual relaciona directament amb la sexualitat, com el coit, la penetració i l’orgasme desmesurat, com un procés impersonal i fred, un penis i una vulva. A tot això se li suma el tabú, els prejudicis, la desigualtat, que porten a noies d’aquí i d’allà a sentir vergonya al conèixer-se. La sexualitat es tergiversa i quan arriba el moment de compartir-la amb l’altre arriba el desastre. El coit precedeix a la intimitat i la confiança, a la complicitat i glorifica la visió medieval del pecador que sucumbeix al plaer carnal. I el “fer l’amor” es converteix en “follar”; un follar en que la noia de baixa autoestima que no es coneix, que no sap com funciona el seu plaer, conscientment ignorant, es posa en mans del seu príncep blau, del seu salvador que, reproductor d’imatges adquirides, segueix al peu de la lletra una escena pornogràfica. Ell mitjanament gaudeix, ella no. Ambdós es senten buits, però és normal “no sempre es gaudeix

del sexe". Tot això s'estableix, s'arrela en una societat manipulada i manipulable i preval, i ningú ho canvia, perquè la desconexió és normal, perquè són encara joves, perquè no és important.

Teniu raó, potser no és tan fatalista tot. Si, i tant que hi ha excepcions, que cada vegada són més els que no segueixen aquest patró o que ho fan i aprenen dels seus errors. Ho sé, cal que ens estampem a vegades, però, que passa amb aquella gent que no és capaç de rectificar, que no sap com fer-ho? Són adolescents que existeixen, plens de dubtes i inseguretats, adolescents que tenen dret a saber que la sexualitat no és el que ens han fet creure que és, adolescents necessitats d'algú que els guiï.

El meu objectiu en vers aquesta part pràctica del treball és, en primer lloc, afirmar o refutar la meua hipòtesi sobre la visió i coneixements de la sexualitat dels adolescents d'avui en dia. Posteriorment, un cop analitzat què saben o deixen de saber, plantejar un "taller ideal" que cobreixi les mancances observades, crear una "Guia de la sexualitat per adolescents". Les dades seran obtingudes a partir de la prèvia divulgació- als alumnes de 3r i 4rt (13-16 anys) de la ESO de l'institut- d'una enquesta (adjuntada als annexes) que intenta englobar tot el tractat a la part tòrica. Consta de 6 apartats: sexualitat, anatomia, plaer i excitació sexual, auto coneixement, implicació emocional i comunicació, i informació. El primer busca descobrir quin concepte tenen els adolescents actuals de la sexualitat humana, els dos que el segueixen, conèixer de quines bases "teòriques" consten. Al final de cadascuna d'aquestes parts hi ha una activitat de vertader o fals plena de mites i preguntes "trampa" amb l'objectiu fer-los caure en les idees socialment establertes (tan arrelades que es consideren veritats absolutes). Amb la resta d'apartats vull acabar d'entendre la seva forma d'enfocar i enfrontar la sexualitat i verificar o negar la baixa autoestima, falta d'auto coneixement (especialment en noies) i pressió social present en els adolescents d'avui en dia. Finalment, saber d'on extreuen la informació que tenen i quins recursos tenen per resoldre dubtes amb la part d'informació. Per últim he realitzat una avaluació dels resultats per poder arribar a una conclusió.

2. ÀMBIT D'ESTUDI

Aquesta part del treball ha estat realitzada amb la col·laboració dels alumnes de 3r i 4t de l'Institut Fort Pius. Aquest es troba situat dins el barri del Fort Pienc, districte de l'Eixample.

Va ser a l'Eixample on va néixer la Barcelona moderna (finals del segle XIX inicis del XX). Es va construir en la època de la industrialització catalana, en que Barcelona creixia i s'establia com a "motor de Catalunya". Dissenyat per Ildefons Cerdà, L'Eixample està distribuït en forma de quadrícula, amb carrers perfectament paral·lels i perpendiculars a excepció de la Diagonal, la Meridiana i La Gran Via de les Corts Catalanes. Consta de 6 barris: la

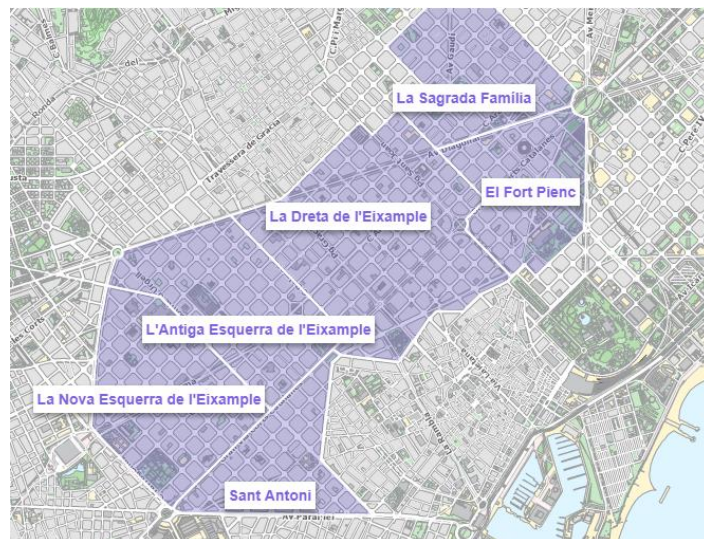


Fig. : districte de l'Eixample

Districte de l'Eixample Barri el Fort Pienc			
INDICADORS SOCIOECONÒMICS 2016	BARRI	DISTRICTE	BARCELONA
Població. Gener 2017	32.048	267.184	1.625.137
Superfície (km2)	0,9	7,5	102,2
Densitat (hab/km2)	34.501	35.737	15.908
Població per sexe			
Dones	16.962	142.939	856.266
Homes	15.086	124.245	768.871
Població per edat (en %)			
0-14	11,6	11,0	12,7
15-24	8,7	8,5	8,9
25-64	58,5	58,4	56,9
65 i mes	21,2	22,1	21,5
Població per lloc de naixement (en %)			
Barcelona	48,5	49,8	51,4
Resta Catalunya	8,1	8,8	7,4
Resta Espanya	16,1	15,0	17,4
Estranger	27,3	26,5	23,7
Població per nacionalitat (en %). Gener 2017			
Epanyols	78,1	79,7	82,2
Estrangers	21,9	20,3	17,8
Principals nacionalitats estrangeres. Gener 2017			
	Xina	Itàlia	Itàlia
	1.278	7.135	29.272
	Itàlia	Xina	Xina
	996	5.834	19.866
	França	França	Pakistan
	529	3.631	19.285
% Titulats superiors i CFGS (1)	38,2	41,4	30,9
Taxa natalitat / 1.000 hab. (2016)	8,1	7,8	8,5
Població de més de 65 anys que viu sola (%) (2)	25,7	27,7	25,7
Índex de sobreenvelliment (3)	53,0	54,3	53,0
Turismes (persones físiques) / 1.000 hab	291,0	290,8	308,4
Motos (persones físiques) / 1.000 hab	122,9	135,5	127,5
Nombre d'aturats registrats (4)	1.347	10.659	78.864
Renda familiar disponible per habitant (2015)	104,8	115,8	100,0
Índex Barcelona=100			

(1) Estudis universitaris-CFGS grau superior / població de 16 i més anys
(2) població >65 anys viu sola / població >65 anys
(3) població >75 anys / població >65 anys *100
(4) Estimació per barris a partir de dades facilitades per codis postals, realitzada pel Departament d'Estadística.

Dreta de l'Eixample, l'Antiga Esquerra de l'Eixample, la Nova Esquerra de l'Eixample, el Fort Pienc, la Sagrada Família i Sant Antoni.

El barri del Fort Pienc, situat al sud-oest del districte, és el més petit. Tot i així té una alta densitat de població, amb un 21,9% d'immigració (sobretot xinesa), de poder socioeconòmic mitjà-alt (comparat amb el total de Barcelona). L'índex d'habitants amb estudis superiors (respecte el total de Barcelona) és elevat.

3. ANÀLISI DELS RESULTATS

La enquesta ha estat contestada tant per nois com per noies, tot i així algunes de les respostes han estat analitzades per separat (observant únicament les d'un dels sexes envers el total). La participació ha estat més baixa del que m'hagués agradat, ja que només he aconseguit 66 respostes (38 noies i 28 nois, majoritàriament de 14 i 16 anys; 60% i 30% respectivament), tot i així he pogut extreure informació interessant.

He introduït en detall únicament l'anàlisi d'aquelles preguntes rellevants, tant perquè mostraven fets sorprenents o perquè corroboraven la meua hipòtesi. Igual que la enquesta, he decidit organitzar l'anàlisi en 6 apartats: sexualitat, anatomia, plaer i excitació sexual, auto coneixement, implicació emocional i comunicació, i informació.

1. Sexualitat:

La gran majoria (83%) dels enquestats han demostrat ser conscients de la "capitalització" de la sexualitat a mans de la societat actual. Relacionen també el saber gaudir de la sexualitat (en l'àmbit més sexual, ja sigui individual o col·lectiu) amb la maduresa de la persona. El problema però, sorgeix quan els preguntes què és la sexualitat exactament. Entre les respostes regnaven els "tot el que està relacionat amb el sexe", "l'atracció cap a un o varius sexes", "el relacionat amb les parts genitals del cos" o "el que et sents: noi o noia o altres"; seguits molt de prop dels "no ho se" o "no ho se definir". Únicament 2 persones van anar més enllà amb "tot allò que es relaciona amb el plaer íntim?" i "doncs el que ve sent l'amor, el sexe (en alguns casos), el plaer (no fa falta que sigui sexual), etc. depèn de la persona". Va haver també graciosos i imprecisos de tota mena entre els que es trobaves respostes com "per mi la sexualitat és un mètode per entretenir-se i passar-s'ho bé", "és el que tens entre les cames per naixement", "noves experiències", "no lo se, no lo he probado" o "quan algú vol tenir algo".

En general, tant en la pregunta de definició com en l'activitat de vertader o fals, els adolescents demostren tenir la confusió i desconeixença esperada respecte la sexualitat.

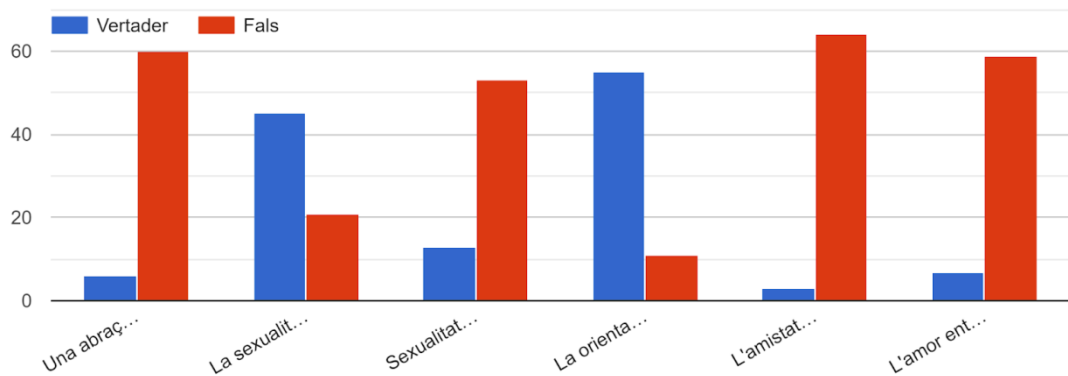


Fig. : resultats obtinguts de la pregunta de vertader/fals de l'apartat de sexualitat. De esquerra a dreta "Una abraçada és sexualitat", "La sexualitat apareix en la pubertat", "La sexualitat és sinònim de sexe", "La orientació sexual forma part de la sexualitat", "La amistat es considerada sexualitat" i "L'amor entre pares i fills forma part de la sexualitat". Totes aquestes afirmacions són vertaderes menys la segona (som éssers sexuals des que naixem, a la pubertat es desperta la part més estrictament sexual: desig, amor romàntic, etc.; des que som petits estimem, tant a amics com a pares, som sexualment innocents però tenim sexualitat).

Podem observar com, tot i no reduir la sexualitat únicament a sexe, molts dels participants són incapaços de relacionar-la amb l'amor fora de la parella o l'atracció sexual.

2. Anatomia:

Pel que fa a aquest apartat més "estrictament teòric", els adolescents mostren tenir clar els conceptes estudiats d'anatomia femenina (tanta interna com externa, tot i existir una mica més de confusió en aquesta segona, però sense gaire rellevància). El dubte ve amb la diferenciació entre vagina i vulva, si més no, la gran majoria saben que no es tracta del mateix però, que és què?

5. Són la vulva i la vagina el mateix?

66 respuestas

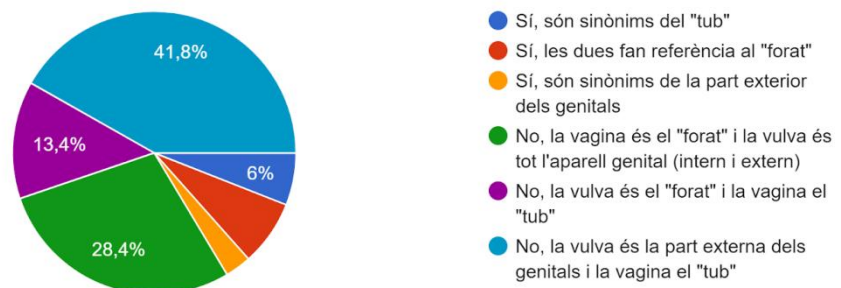
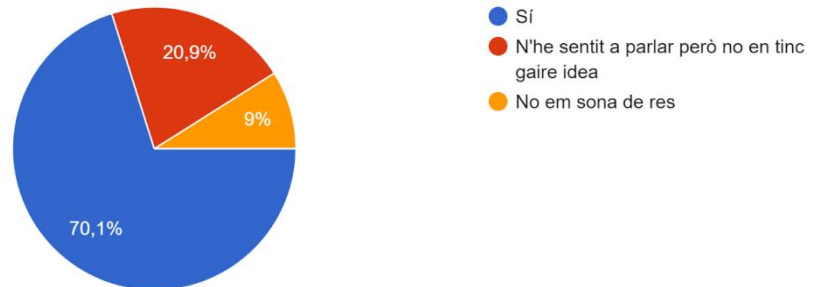


Fig. : Observem com, dins el 83,6% de persones que les classifiquen com diferents (blau clar, violeta i verd) aproximadament el 50% confonen el concepte (violeta i verd).

Si parem atenció a les respostes obtingudes sobre el clítoris (concepte mai tractat a les escoles) la desconeixença augmenta.

7. Saps què és el clítoris?

66 respuestas



Al veure aquest gràfic podem pensar que la majoria saben el que és, a l'analitzar les respostes obtingudes a la següent pregunta però, trobem certa confusió. Participants que havien marcat si a l'anterior, en aquesta definien el clítoris com "el punt G de les dones", "la part que sent les coses", "el orifici del pis", "una zona de plaer del cos", "com una boleta molt sensible al tacte" o "es com la llengüeta que es veu des de la part superior de la vagina". Gairebé ningú va saber identificar la imatge de l'anatomia interna del clítoris (la gran majoria van identificar-la amb la menstruació, només 2 amb el clítoris).

Per últim, a la activitat de vertader o fals els resultats mostraven com, alguns dels mites socials eren associats com certs per gairebé el mateix número que sabien que eren erronis.

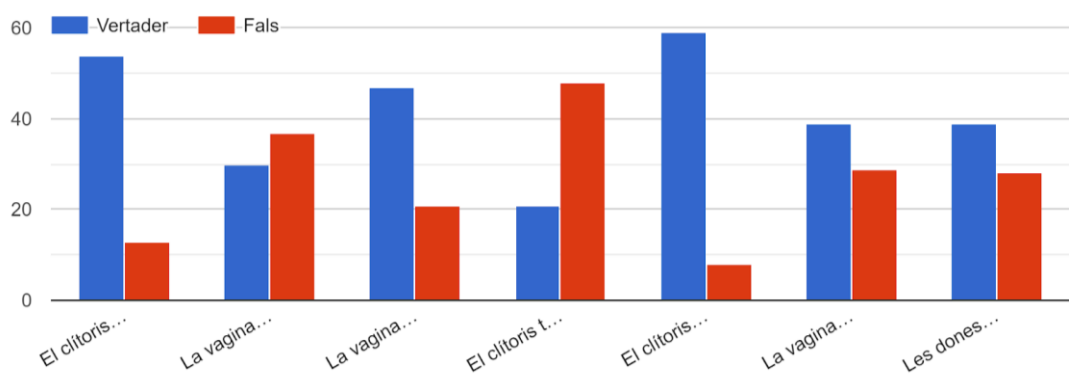


Fig. : de esquerra a dreta: "El clítoris és l'òrgan encarregat del plaer sexual femení" (principalment si, cert) "La vagina és molt llarga" (fals, mesura entre 8 i 11 cm), "La vagina connecta l'exterior amb l'úter" (cert), "El clítoris té una mida proporcional a la del penis" (cert, només en veiem el gland, però en la seva totalitat pot arribar a la mesura d'un penis), "El clítoris conté unes 8.000 terminacions nervioses en el seu gland" (cert), "La vagina segueix una direcció vertical" (fals, és obliqua, no paral·lela a cap dels dos plans principals; vertical i horitzontal) i "Les dones són capaces de controlar la contracció o relaxació dels músculs de la vagina (cert, pertanyen a la musculatura estriada; controlada pel sistema nerviós somàtic).

3. Plaer i excitació sexual:

Sempre he trobat confusa la descripció de relació sexual, què s'hi inclou, que no? Els dubtes augmenten encara més quan es tracta d'una relació lèsbica: el que no és considerat sexe en una parella heterosexual, ho és en una homosexual? Aquesta confusió ha estat demostrada també pels participants.

11. Què consideres com a relació sexual? (marca tantes com creguis)

66 respuestas

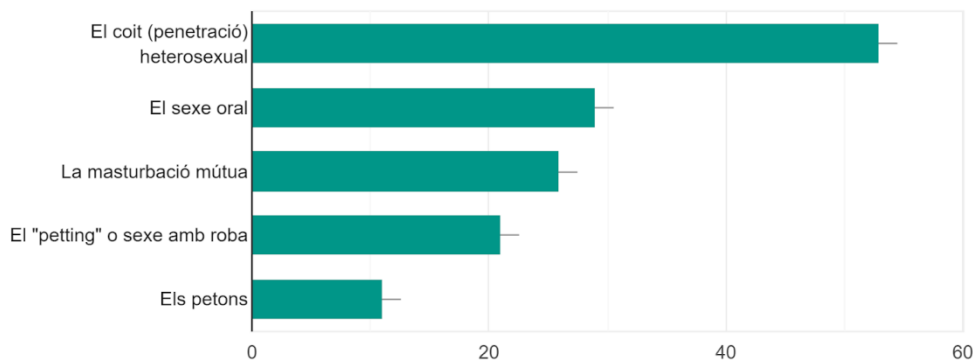
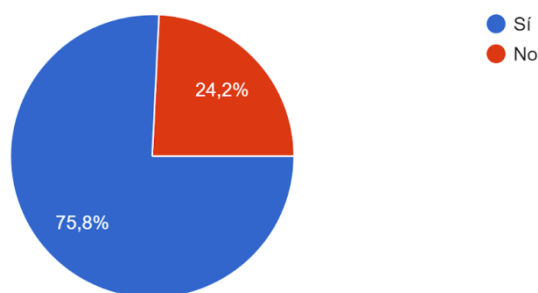


Fig. : totes les opcions donades són relacions sexuals, ja que es considera relació sexual tota aquella interacció de caràcter sexual (que proporcioni plaer, que serveixi com a mostra d'afecte, etc.) entre dues o més persones.

He pogut observar la gran desconeixença que sorgeix quan vas més enllà del coit mecànic, quan preguntes per les zones erògenes o el plaer femení.

13. Saps què és la lubricació femenina?

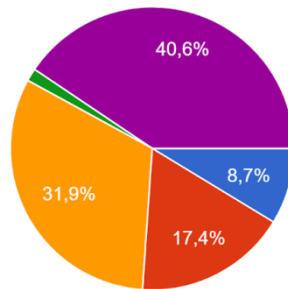
66 respuestas



Tot i no ser un percentatge molt gran els que no saben què és la lubricació femenina (cosa bona), al observar individualment les respostes, he descobert que són més les noies que diuen no conèixer què és (26% en vers un 20% de nois). El mateix succeeix quan preguntes per les zones erògenes, en aquest cas la diferència és encara més gran (32% de nois que desconeixen què són en vers un 47% de noies). Entre els que diuen conèixer-les (57%) regna la confusió pel que fa al concepte (només 12 de 38, un 31,5%, 18% del total, l'encerten).

15. Les zones erògenes femenines són:

66 respuestas

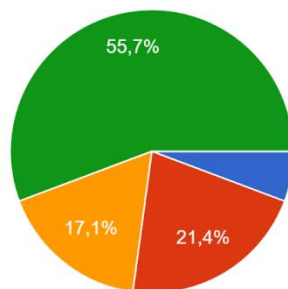


- Les parts dels genitals femenins que més plaer proporcionen
- Les parts del cos d'una dona que provoquen que aquesta s'exciti sexualment
- Totes les anteriors són correctes
- Cap de les anteriors és correcta
- No ho sé

Al preguntar pel plaer femení ens trobem, una altra vegada, que la desconexió entre les noies és major que entre els nois (el 50% de noies creuen imprescindible/necessària la penetració en vers el 42% de nois). A més a més, gairebé la meitat del total ignoren lo prescindible que és la penetració per tal d'arribar a l'orgasme.

16. És imprescindible la penetració (d'un penis, dit, joguina sexual, etc.) per tal que una dona arribi a l'orgasme?

66 respuestas



- Sí, ja que el plaer sexual femení prové de l'interior de la vagina
- Sí, tot i que també pot obtenir plaer (sense arribar a l'orgasme) mitjançant les carícies, la fricció amb una altra persona, etc. (estimulació del clítoris)
- Depén de la persona però normalment no
- No, una dona pot arribar a l'orgasme només amb la estimulació del clítoris

D'aquest apartat m'ha sorprès descobrir que pràcticament tots aquells que veuen o coneixien com funciona la pornografia la classifiquen com no representativa d'una relació sexual. A excepció dels conceptes relacionats amb l'orgasme femení (a les preguntes anteriors ja hem pogut observar certa confusió al respecte) la activitat de vertader o fals l'han realitzat prou bé.

17. Vertader o fals?

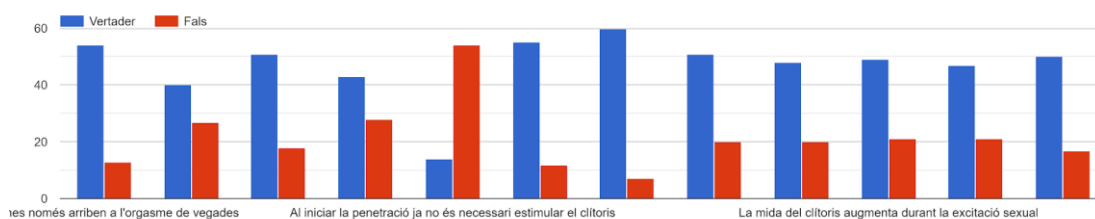


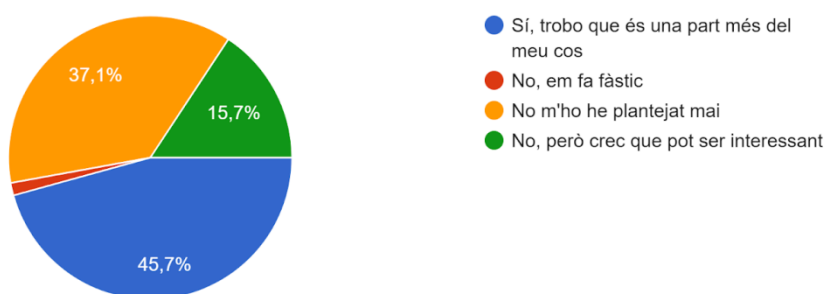
Fig. : d'esquerra a dreta "Les dones només arriben a l'orgasme de vegades" (fals, sempre i quan rebin una estimulació correcta), "Les dones triguen més en arribar a l'orgasme" (fals, una dona pot arribar a l'orgasme en el mateix temps que un home), "És necessari que la dona estigui ben lubricada abans d'iniciar la penetració" (cert), "Cal que hi hagi una estimulació del clítoris prèvia a la penetració" (cert, el clítoris és la font principal del plaer femení), "Al iniciar la penetració ja no és necessari estimular el clítoris" (fals), "Quan una dona s'excita segrega una espècie de moc blanc" (cert), "les dones poden tenir múltiples orgasmes en una única relació sexual" (cert, som multiorgàsmiques), "Existeixen orgasmes vaginals i clitorians" (fals, hi hagi penetració o no, l'orgasme és provocat pel clítoris), "Hi ha dones que poden arribar a l'orgasme només amb la estimulació del mugrons" (cert), "La mida del clítoris augmenta durant la excitació sexual" (cert), "Quan una dona està excitada la seva vagina es dilata" (cert) i "Les dones també ejaculen" (cert, en alguns casos més que en d'altres)

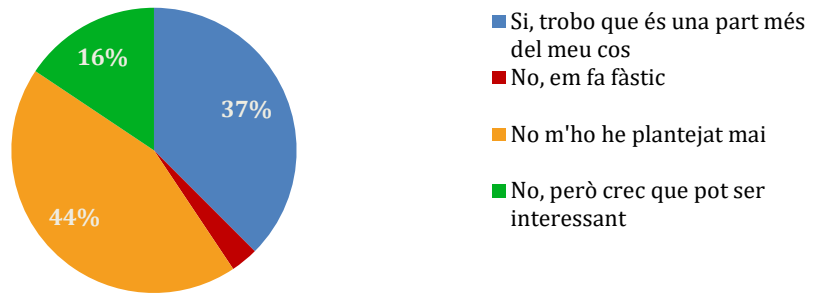
4. Auto coneixement:

A l'inici de l'anàlisi d'aquesta part vaig pensar que els resultats eren sorprenents (si es miraven del forma mixta), al separar-los per sexes la cosa va canviar. Trobareu els gràfics globals i femenins de cada pregunta situats a dalt i a baix respectivament.

18. T'has explorat els genitals alguna vegada (amb un mirall per exemple) per tal de conèixer-los i, per tant, conèixer-te?

66 respuestas

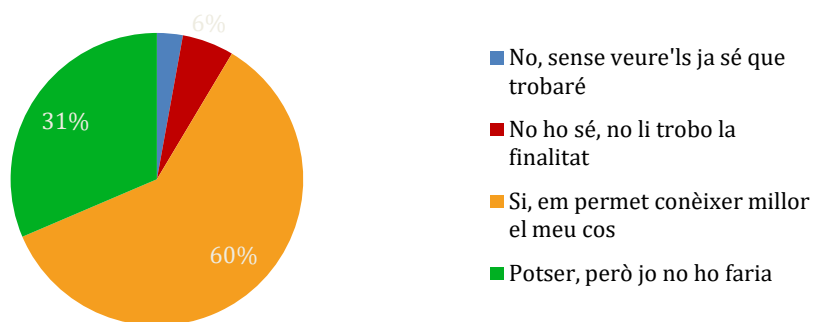
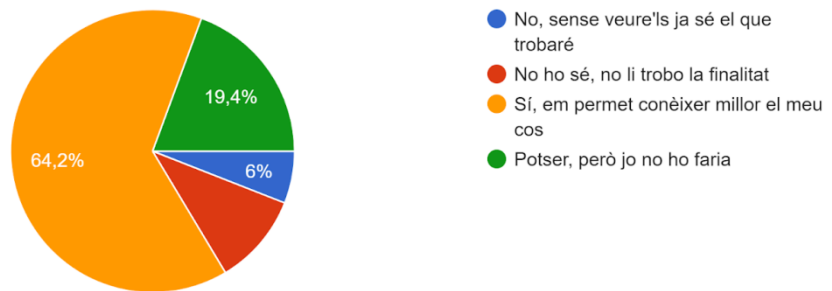




Tant en aquesta pregunta com en la següent, la variació de les dades, depenent de si l'anàlisi es fa sobre el total o únicament sobre les respostes femenines, és gairebé nul·la. Tant nois com noies consideren els seus genitals una part més del cos amb la que conviuen di a dia (ja no són tabú com en la època dels nostres avis o, fins i tot, pares).

19. Creus que és important conèixer els teus genitals?

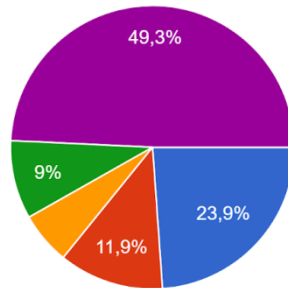
66 respuestas



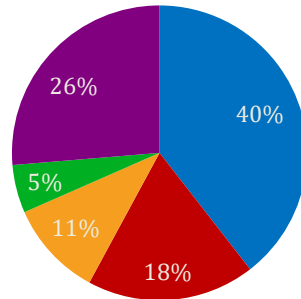
Quan arribem a la masturbació però, les coses canvien i es nota molt la diferència entre els resultats mixtes i femenins.

20. T'has masturbat alguna vegada?

66 respuestas



- No, i no crec que ho faci
- No, em fa fàstic
- Ho he intentat però no sé del tot com fer-ho
- Si, però després m'he sentit malament per fer-ho
- Si, ho trobo normal i crec que tothom hauria de fer-ho

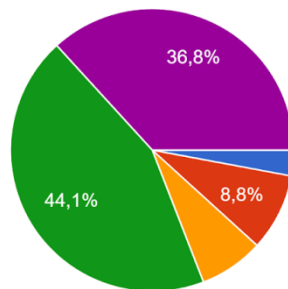


- No, i no crec que ho faci
- No, em fa fàstic
- Ho he intentat però no sé del tot com fer-ho
- Si, però després m'he sentit malament
- Si, ho trobo normal i crec que tothom hauria de fer-ho

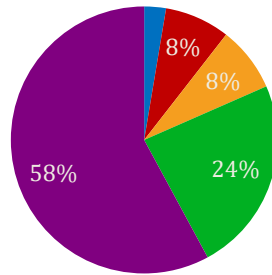
El si disminueix al mateix temps que el no i el fàstic augmenten. De 38 noies, 22 no es masturben (58%) i de les 16 que ho fan, només 9 la gaudeixen tant física com psíquicament (56%). Només 2 estan segures d'haver tingut un l'orgasme, 5 creuen haver-hi arribat i 2 no ho han fet mai.

21. Gaudeixes de la masturbació?

66 respuestas



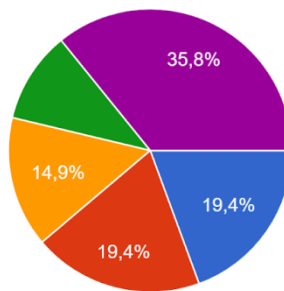
- No, em sembla una sensació estranya i no aconseguixo que em doni plaer
- Físicament sí, obtinc plaer, però després em sento malament
- No sempre obtinc plaer
- Si, sé com obtenir plaer i gaudeixo experimentant
- No em masturbo



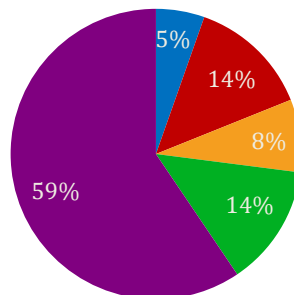
- No, em sembla una sensació estranya i no aconseguixo que em doni plaer
- Físicament si, obtinc plaer, però després em sento malament
- No sempre obtinc plaer
- Si, sé com obtenir plaer i gaudeixo experimentant
- No em masturbo

22. Has arribat a l'orgasme masturbant-te?

66 respuestas



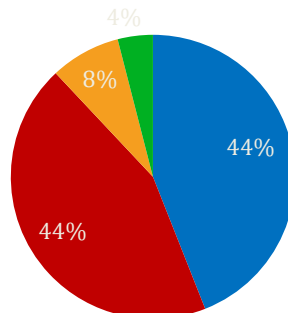
- Si
- Crec que si
- Diria que no
- No
- No em masturbo



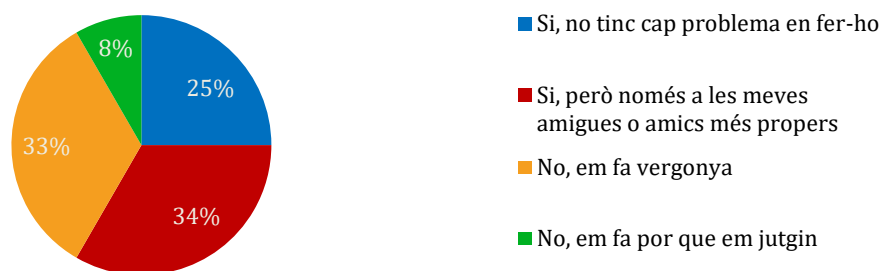
- Si
- Crec que si
- Diria que no
- No
- No em masturbo

Això ens deixa amb 7 noies de 38 (18%) que, en el moment de tenir relacions sexuals, seran capaces de gaudir sense dependre de l'altre.

23. Sols reconèixer que et masturbes?



- Si, no tinc cap problema en fer-ho
- Si, però només a les meves amigues o amics més propers
- No, em fa vergonya
- No, em fa por que em jutgin



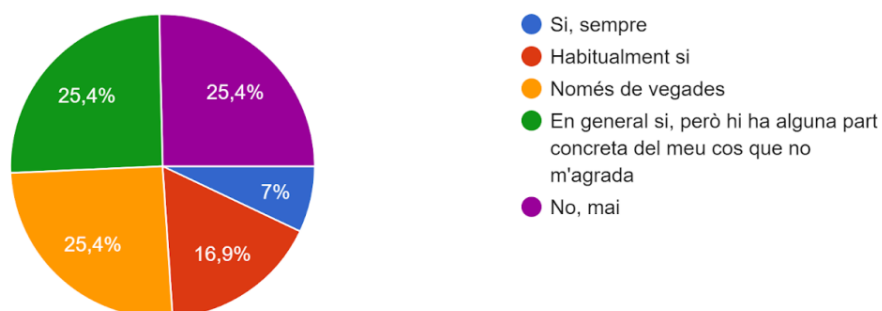
En aquesta he volgut comparar la situació d'ambdós sexes (obviant a aquells que no es masturben). Tot i observar que el nombre de nois que reconeixen masturbar-se (sobretot sense cap tipus de filtre) és major que el de noies, m'ha sorprès trobar casos en que ells tampoc ho diuen a ningú, per vergonya o per por a ser jutjats. Això, juntament amb els casos de 2 nois que diuen no masturbar-se i 3 que asseguruen no gaudir psicològicament (si prenem aquestes respostes com a vertaderes i no com a broma, que també podria ser el cas), em porta a pensar que, tot i ser major tabú la femenina, la masturbació masculina encara no es troba 100% acceptada (el malestar d'aquests 3 nois podria ser tant educacional com personal o individual).

5. Implicació emocional i comunicació:

Aquest ha estat un apartat força interessant, amb ell volia observar el nivell d'autoestima dels participants (preguntes 25 i 26) i de pressió social a la que es senten sotmesos (veure també si en són conscients; preguntes 27 i 33). Veure també de quina manera aquests dos factors influeixen sobre el seu enfocament de la sexualitat (preguntes 28-30) i amb quin nivell de trivialitat afronten la seva experimentació (per poder comparar-ho amb la implicació emocional experimentada, en són conscients de la relació? pregunta 34 i 31 i 32). Finalment descobrir com actuarien en una sèrie de situacions hipotètiques (preguntes 35-38). Els resultats obtinguts han estat tant esperats com sorprenents.

25. Et sents desitjable al mirar-te al mirall?

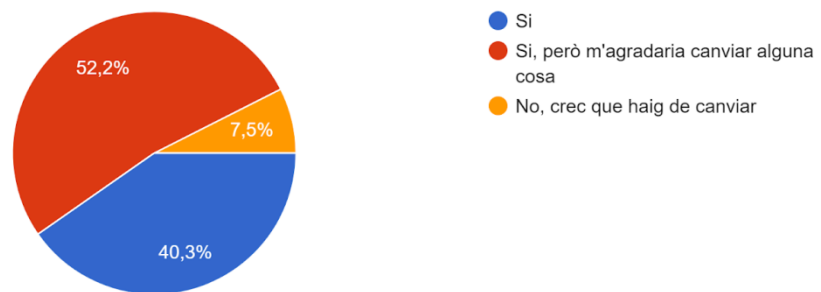
66 respuestas



Per analitzar les dues primeres preguntes he separat les respostes per sexes. Tant nois com noies han demostrat agradar-se més psíquicament que físicament; tal com esperava, la autoestima del sexe femení és inferior. Dels 66 participants, només 16 s'agraden sempre o habitualment (24%); d'aquests, 12 són nois (75%), 5 dels quals han marcat "si, sempre" (42%); de les 4 noies d'aquests 16 (25%), cap ha marcat aquesta opció. Ha estat sorprenent però, que, al observar l'extrem oposat, el percentatge de nois que han marcat "no, mai" (25% dels 28) és pràcticament igual que el de noies (26% de les 38).

26. T'agrada la teva forma de ser?

66 respuestas

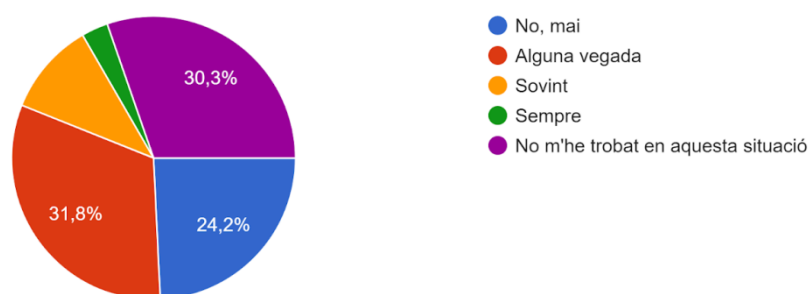


Quan analitzem detalladament la segona pregunta, la situació dóna un gir. Tot i que, si comparem els percentatges entre sexes, segueixen sent més els nois que responen que estan agust amb la seva forma de ser (43% dels nois en vers 37% de les noies) i menys els que asseguren que els agradaria canviar alguna cosa (43% dels nois davant el 59% de les noies), hi ha més nois que marquen "no, crec que haig de canviar" (14% dels 28) que noies (3% de les 38).

Partint d'aquests resultats no és sorprenent trobar-nos amb un 70% del total que, en algun moment, han buscat el benestar individual en la sexualitat (ja sigui iniciant una relació amorosa o lligant de festa).

28. Has intentat trobar el benestar individual en una altra persona (iniciant una relació, volent lligar de festa, buscant que et diguessin piropos...)?

66 respuestas

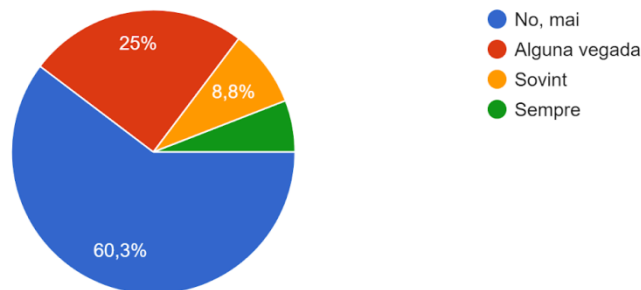


Al separar les respostes per sexes però, els resultats m'han xocat bastant. Esperava una majoria de noies que haguessin recorregut a la sexualitat per sentir-se millor, el percentatge però, és menor que en els nois (73% dels nois en vers un 58% de les noies). Es curiós també el fet que hi hagi més noies (37%) que no s'han trobat en la situació que nois (21%).

Pel que fa a la pressió social, tot i que la gran majoria (82%) en són conscients, només el 40% dels participants diuen haver-la patit en primera persona (tot i així és un número bastant gran).

27. T'has sentit malament per ser dels únics que encara no ha fet alguna cosa (liar-se, tenir sexe oral, perdre la virginitat...)?

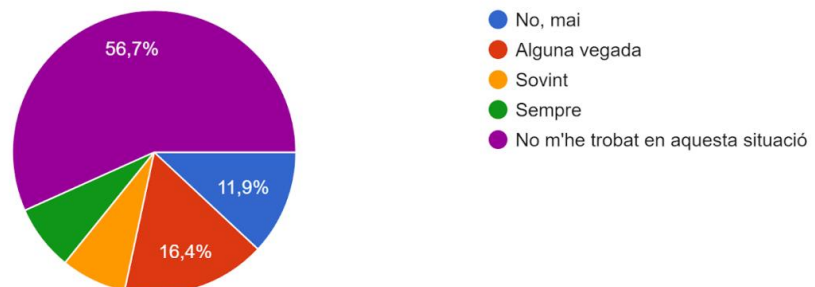
66 respuestas



Els resultats mostren que, tant per pròpia experiència com de forma hipotètica, els adolescents són conscients (en major o menor mesura) de la implicació emocional que resideix en la sexualitat, experimentar està bé i és normal, però cal tenir en compte que pot portar conseqüències inesperades (sovint, sobretot si utilitzes la sexualitat com a mètode per sentir-te millor, acabes més enfonsat que al principi).

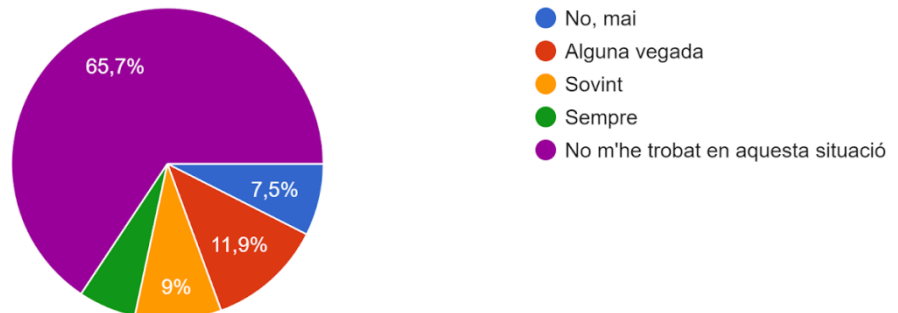
31. Has augmentat la teva intimitat i estima cap a una persona després de compartir experiències sexuals (des de petons fins a sexe) amb ella?

66 respuestas



32. Al seguir veient-te amb algú amb qui t'has liat de festa, ha augmentat la teva excitació sexual cap a aquella persona amb el temps?

66 respuestas



34. Consideres que et sentiries igual de bé després de tenir relacions sexuals amb algú a qui tens estima que amb un desconegut?

66 respuestas



M'agradaria fer un incís: en aquesta última pregunta el 25% dels nois han marcat la opció vermella o blava, de les noies l' 11% . Pel motiu que sigui (potser per influència de la pornografia o per culpa dels rols socials, en que el noi ha de ser el "maxote" "puto amo" que lliga amb totes), els nois tenen menys consciència de la implicació emocional.

Les últimes preguntes tracten la comunicació i el respecte dins la parella; tant nois com noies tenen clar, de forma majoritària, la seva importància. Pel que fa a aquelles respostes que es surten de la mitja, el sexe no influeix (els percentatges de nois i noies que han contestat coses com "ho faig, total algun dia ho he de fer" o "insisteixo fins que accedeixi" són gairebé iguals) i són molt minoritàries (de l'ordre de 1 o 2 persones).

6. Informació:

La gran majoria del participants voldrien tenir més informació sobre sexualitat de la que ja consten (obtinguda principalment a través dels amics).

3.1. CONCLUSIÓ

Els resultats obtinguts em permeten confirmar la meua hipòtesi. He pogut observar la desconeixença dels adolescents en vers la sexualitat (més enllà del sexe o la orientació sexual), així com la pressió social que recau sobre ells en aquest tema (patida pel voltant del 40% de nois i noies). La falta d'autoestima també s'hi ha sumat, però m'ha sorprès. A la meua hipòtesi plantejava una inseguretat majoritàriament femenina respecte el físic, això ha estat corroborat, però se li ha sumat la baixa autoestima d'un nombre considerable de nois (un 25% asseguren no agradar-se físicament mai i un 14% psíquicament). Això demostra com tant nois com noies lluiten contra els rols socials i com això els juga sovint una mala passada. Probablement, que el percentatge de nois que s'agraden físicament sigui més gran que el de les noies és degut a la pressió social més encarada cap al sexe femení que potencia el haver de ser la més desitjable per tal de triomfar a la vida. En canvi, els nois es veuen més afectats pels rols de masculinitat, el no poder plorar perquè ets un home, el haver de ser fort i valent, cosa que pot provocar molt malestar en aquells que no els compleixin i els vulguin complir o aquells que es sentin atrapats en un rol que no els fa senti bé.

Ha estat sorprenent que la gran majoria dels participants classifiquessin la pornografia com no realista, tot i així el dit a la meua hipòtesi sobre la desconeixença del plaer femení (tant per part dels nois com de les pròpies noies) ha quedat confirmat. Tot i que els números han estat més baixos del que m'esperava, encara hi ha molta gent que ignora la funció del clítoris (la anatomia completa gairebé no la coneix ningú), així com la lubricació o les zones erògenes. Ha estat sorprenent però, veure com eren més les noies que desconeixien aquests conceptes. És possible que això es degui al que poden aprendre amb la pornografia, a que, al no ser la seva pròpia sexualitat, els desperti més curiositat i decideixin buscar informació o a que socialment es reprimeixen menys que les noies i són capaços de preguntar o informar-se. Els resultats m'han permès confirmar que la masturbació femenina segueix sent un tabú (moltíssim més que la masculina, tot i que encara hi ha nois que es priven d'ella).

Caldria aprofundir en conceptes més teòrics d'alguns àmbits com l'anatomia del clítoris o la diferència entre vulva i vagina, la lubricació i el plaer sexual femení. És necessari tractar les inseguretats físiques i psíquiques (per evitar que recorrin a la sexualitat per sentir-se millor), així com desmitificar-los (desmentir idees socialment molt arrelades, com la llargada infinita de la vagina) i fer que vegin la masturbació i la experimentació individual com una cosa bona i necessària. Caldria també

insistir en la importància de la comunicació en parella, de la intimitat, complicitat i confiança.

Els resultats obtinguts no es poden considerar 100% representatius (és possible que amb una mostra més gran variessin, així com si la enquesta es realitzés en un altre barri o ciutat), tot i així, és per a les mancances d'aquests 66 alumnes d'entre 13 i 16 anys que he ideat el taller posteriorment plantejat.

4. TALLER

“La sexualitat, per a mi, és amor, però també és odi; és el plaer més dolç i el dolor més intens. [...] És la irracionalitat encara latent en el nostre intent de racionalitat extrema, el que encara ens recorda que som mortals, que sentim, que vivim. La intimitat, la complicitat, la confiança són sexualitat. La tendresa i la luxúria, l'amor més consumidor i l'amistat més simple. La sexualitat va més enllà del contacte físic i el plaer sexual, va més enllà de l'orgasme. La sexualitat és l'ésser humà i aquest és la sexualitat.” (*La sexualitat, què és?*, fragment)

Vull que aquest sigui un taller diferent; no hi haurà penis de plàstic i condons, tampoc xerrades exhaustives sobre els riscos d'embaràs o els mil i un tipus d'anticonceptius existents. Vull que sigui innovador i desperti el dubte i l'interès; que deixi un regust dolç, que aquells que el rebin marxin havent après.

L'objectiu principal és oferir als adolescents una visió més amplia del que és la sexualitat, més abstracta i filosòfica. Que compreguin que no només el sexe o la orientació sexual en formen part, que reflexionin sobre el plaer no sexual i la importància d'aquest. Sobre la bellesa i l'erotisme, la complicitat i la intimitat. Com a objectius secundaris, resoldre les mancances més concretes (esmentades a la conclusió de l'anàlisi) i dubtes diversos.

El taller consta de 4 sessions d'hora i mitja aproximadament. En cadascuna es tracta un àmbit diferent de la sexualitat. La intenció és que vagi del més abstracte al més concret; de la bellesa i el plaer no sexual a la genitalitat més pura, passant per la sensualitat i l'erotisme, l'amor propi i les relacions amoroses. El fil conductor, l'art; la forma més vella de plaer i sexualitat, el reflex més innocent de la bellesa del món. Cada sessió s'inicia amb un quadre (de pintors i èpoques diverses, més coneguts o menys), d'aquest en sorgeixen preguntes i explicacions. S'asseuran en rotllana; educador i alumne interactuen, aprenen l'un de l'altre.

Durant tot el taller, els alumnes seran lliures d'aixecar la mà i preguntar allò que creguin necessari. A més a més, se'ls repartiran fulls i bolígrafs per a què puguin anar escrivint tots aquells dubtes que els sorgeixin i no vulguin compartir (per no interrompre, per vergonya...). Al final de cada sessió podran escriure'ls en uns post-its que enganxaran en un mural prèviament preparat per l'educador (on també hi haurà lloc per posar què han après en aquella sessió).

4.1. 1a SESSIÓ/BELLESA



“Almendro en flor”, Vincent van Gogh

Presentació

- Duració:

Els primers 10-15 minuts

- Objectius:

Que els participants i l'educador es coneguin i es sentin agust i relaxats, que s'estableixi una relació més còmplice (dins el possible).

- Activitats (l'educador també hi participa):

1. *El pistolero*
2. *Stop*

Bellesa i sexualitat

- Duració:

Aproximadament 60 minuts

- Objectius:

Introduir als alumnes en el concepte més abstracte de la sexualitat, que entenguin que va més enllà del plaer sexual.

- Activitats:

1. *Adjectiva la imatge*: es projectarà la imatge inicial (quadre de Van Gogh) i es faran grups d'unes 5 persones. L'educador repartirà un full amb una llista d'adjectius a cada grup, els nois i noies hauran de triar-ne els 3 que creguin que millor descriuen el quadre. Un cop tothom ho hagi fet per separat, es recolliran els folis i l'educador anirà llegint els adjectius, els 2 més triats s'establiran com a definitius i s'escriuran a la pissarra.
2. *Tinc un hobby*: l'educador llençarà una pregunta a l'aire i donarà uns minuts per a que reflexionin: Què us agrada fer quan necessiteu desconnectar del món? Què feu en el vostre temps lliure? Què us genera pau i benestar? Un cop passat uns 3/5 minuts es demanarà als alumnes que responguin un a un.
3. *I això perquè?*: una altra vegada per grups (recuperant els inicials o fent-ne de nous) caldrà que els alumnes reflexionin quina relació tenen els adjectius de la imatge i els seus hobbies amb la sexualitat. Un cop l'educador cregui que tothom ha acabat demanarà que cada grup exposi les seves hipòtesis. Un cop escoltades totes, i lligant-ho amb les respostes donades, parlarà de la bellesa i el plaer no sexual, de com els éssers humans som sexuals des del naixement i què implica això. Donarà una definició més ampla de sexualitat (tot allò que ens proporciona plaer o benestar, els vincles humans, les emocions, la empatia, l'amor ja sigui romàntic o no, etc.).

Tancament

- Duració:

Els últims 5 minuts

- Objectius:

Saber què han après al llarg de la sessió i recollir dubtes (contestats a la següent sessió).

- Activitat:

1. *Post-it*: es repartiran post-its de 2 colors a tots els alumnes, en un se'ls demanarà que escriguin què han après en la sessió, en l'altre tots aquells dubtes que els hagin sorgit (si en tenen). Al costat de la porta hi haurà un mural (cartolina dividida en dues columnes: què he après i què vull saber) on caldrà que els enganxin abans de marxar.

4.2. 2a SESSIÓ/SENSUALITAT



“Belleza y abismo”, Egon Schiele

“Se denomina sensualidad (término que procede del latín *sensualitas*), a la cualidad que favorece la estimulación sexual. En el caso de las personas, se asocia a la personalidad y a la apariencia física: cuando estos dos factores logran despertar el deseo sexual en otros individuos, se dice que la persona es sensual. Debido a que la atracción sexual es subjetiva, no existe un único tipo de sensualidad.” (Definición.DE < <https://definicion.de/sensualidad/> >)

Introducció

- Duració:

Els primers 15 minuts

- Objectius:

Resoldre els dubtes de la sessió anterior, recordar el treballat i introduir aquesta.

- Activitats:

1. *Resolució de dubtes*
2. *Remember*: es demanarà que, voluntàriament, aixequin la mà i expliquin que recorden de la sessió anterior
3. *Pluja d'idees*: es projectarà la imatge inicial (quadre d'Egon Schiele) i l'educador preguntarà de forma general què els transmet, què creuen que tractaran en aquella sessió.

Sensualitat i sexualitat

- Duració:

Aproximadament 60 minuts

- Objectius:

Aconseguir que els alumnes siguin conscients de la importància d'estimar-se abans de voler estimar i entenguin que recórrer a la sexualitat (en el seu àmbit més sexual) per sentir-se millor amb ells mateixos no és la solució.

- Activitats:

1. *Barbie i Ken*: es preguntarà als alumnes com creuen que ha de ser un noi o noia físicament per ser atractiu/va i agradar. L'educador anirà apuntant el que diguin (aixecant la mà) a la pissarra.
2. *Entranyes*: es repartiran fulls i bolígrafs als nois i noies i se'ls demanarà que escriguin les 3 coses que consideren més importants d'una persona, què els atrau d'algú? (s'espera que facin referència a la personalitat). Hauran de deixar els papers en una capsa/bossa d'on, de forma anònima, l'educador els anirà traient i llegint. Apuntarà alguns a la pissarra, els que li semblin més convenients per a la reflexió posterior.
3. *M'agrado?*: es demanarà als alumnes que comptin mentalment coses que els agraden d'ells i coses que no i ho exposin de forma voluntària (només el número, no el què; p. ex. m'agraden 4 coses, no m'agraden 10; s'espera un nombre més gran de coses negatives que positives). L'educador apuntarà els nombres a la pissarra (on encara es trobarà l'escrit a les activitats anteriors) i parlarà dels cànons de bellesa, els rols socials, la importància d'estimar-se abans d'estimar (si no ho fas acaba sortint malament, carregues el teu malestar sobre l'altre i, a més de "matxacar-lo", tu no aconsegueixes sentir-te millor) i de saber gaudir de la sexualitat amb algú com a mostra d'afecte o forma de gaudir d'una bona estona, però sense intentar buscar-hi el benestar individual (l'únic que

aconseguiran serà sentir-se més buits). Al llarg de tota la activitat l'educador interactuarà amb l'alumne i aquest podrà intervenir si ho creu necessari, caldrà també que relacioni les explicacions amb els resultats obtinguts en les activitats anteriors (amb preguntes com: perquè veiem més el negatiu que el positiu?, perquè ens exigim tant físicament si el que més atrau als altres és com som?) i introdueixi el concepte de sensualitat.

Tancament

- Duració:

Els últims 5 minuts

- Objectius:

Saber què han après al llarg de la sessió i recollir dubtes (contestats a la següent sessió).

- Activitat:

1. *Post-it*: es repartiran post-its de 2 colors a tots els alumnes, en un se'ls demanarà que escriguin què han après en la sessió, en l'altre tots aquells dubtes que els hagin sorgit (si en tenen). Abans de marxar hauran d'enganxar-los al mural.

4.3. 3a SESSIÓ/EROTISME



“El beso”, Gustav Klimt

“Los griegos utilizaban la palabra *érōs* para referirse a la pasión aplicada al amor y al deseo de tipo sensual (sentimiento representado por el dios Eros). En la lengua española, el término erotismo connota y denota lo relacionado con la sexualidad. Suele verse combinado con la libido, ya que se trata de todo aquello que guarda relación con el sexo y el amor.” (Definición.DE < <https://definicion.de/erotismo/> >)

Introducció

- Duració:

Els primers 15 minuts

- Objectius:

Recordar el treballat fins el moment, resoldre els dubtes de la sessió anterior i introduir aquesta.

- Activitats:

1. *Resolució de dubtes*

2. *Remember*: es demanarà que, voluntàriament, aixequin la mà i expliquin que recorden de la sessió anterior
3. *Pluja d'idees*: es projectarà la imatge inicial (quadre de Gustav Klimt) i l'educador preguntarà de forma general què els transmet, què creuen que tractaran en aquella sessió.

Erotisme i sexualitat

- Duració:

Aproximadament 60 minuts

- Objectius:

Que els alumnes prenguin consciència de la implicació emocional en la sexualitat, així com de la importància de la complicitat, la intimitat i la confiança a l'hora de compartir-la amb algú altre.

- Activitats:

1. *Llença't!*: l'educador escollirà una parella d'amics (triarà 1 persona i li preguntarà qui són els seus amics, d'aquest li deixarà triar un) i una de simples companys (farà el mateix que abans, aquesta vegada l'emparellarà amb algú dels que no hagi dit), a ambdues els demanarà que es posicionin un davant de l'altre (estil trenet, sense mirar-se, cara amb esquena). El de davant haurà de deixar-se caure als braços de la seva parella (s'espera que els amics ho facin sense problemes i als altres els faci més por). La "perillositat" anirà augmentant (primer es deixaran caure a una distància curta, cada vegada augmentarà una mica).
2. *Què preferiries?*: es demanarà als alumnes que es reparteixin en grups d'unes 5 persones, a cadascun se li repartirà una llista de situacions en que hauran de triar entre dues opcions, caldrà que sigui difícil escollir i que la intimitat hi estigui involucrada d'una forma o altra (p. ex.: Què preferiries, sortir despullat al carrer o que la teva mare t'ensexampés masturbant-te?). Un cop hagin respost totes (unes 5) es demanarà a un representant de cada grup que exposi el triat i es farà un petit debat entre els que hagin escollit coses diferents.
3. *I això?*: l'educador preguntarà quina relació pot haver entre les activitats anteriors i la sexualitat, els alumnes participaran de forma voluntària. Posteriorment, tenint en compte les respostes obtingudes, parlarà de la confiança i la intimitat i la importància d'aquestes en una relació, tant amorosa com

sexual. Relacionarà la sensualitat tractada a la sessió anterior amb l'erotisme.

Tancament

- Duració:

Els últims 5 minuts

- Objectius:

Saber què han après al llarg de la sessió i recollir dubtes (contestats a la següent sessió).

- Activitat:

1. *Post-it*: es repartiran post-its de 2 colors a tots els alumnes, en un se'ls demanarà que escriguin què han après en la sessió, en l'altre tots aquells dubtes que els hagin sorgit (si en tenen). Abans de marxar hauran d'enganxar-los al mural.

4.4. 4a SESSIÓ/PLAER



"L'origine du Monde", Gustave Courbet

Introducció

- Duració:

Els primers 15 minuts

- Objectius:

Recordar el treballat fins el moment, resoldre els dubtes de la sessió anterior i introduir aquesta.

- Activitats:

1. *Resolució de dubtes*
2. *Remember:* es demanarà que, voluntàriament, aixequin la mà i expliquin que recorden de la sessió anterior
3. *Pluja d'idees:* es projectarà la imatge inicial (quadre Gustave Courbet) i l'educador preguntarà de forma general què els transmet, què creuen que tractaran en aquella sessió

Plaer sexual

- Duració:

60 minuts aproximadament

- Objectiu:

Resoldre les mancances més “teòriques” observades a l’anàlisi de la enquesta.

- Activitats:

1. *Vulva vs. vagina:* debat obert sobre què és què i posterior explicació per part de l’educador.
2. *Hola, sóc el clítoris:* es projectarà una imatge de l’anatomia sencera del clítoris i es preguntarà de forma general què és. L’educador ampliarà la explicació (complementant el ja dit pels alumnes), parlarà de les seves parts i la seva funció com a font principal del plaer, així com de la seva mida (proporcional a la d’un penis) i l’augment d’aquesta durant la excitació. Caldrà també que parli de la importància de la seva estimulació durant les relacions sexuals (abans i durant la penetració en el cas que siguin heterosexuales), de la necessitat de ser delicats alhora de tractar amb ell i dels estímuls als que és més sensible (vibració i pressió). Cal que mencioni que les dones són multiorgàsmiques i que la velocitat a l’hora d’arribar a l’orgasme no depèn del sexe (noi o noia) sinó de la estimulació rebuda.
3. *I això, és sexe?:* l’educador escriurà a la pissarra diverses opcions [*petons, masturbació mútua, petting o sexe amb roba, sexe oral i coit heterosexual*] i llençarà una pregunta a l’aire: què és per a vosaltres una relació sexual? Demanarà als alumnes que vagin aixecant la mà segons si consideren o no sexe cadascuna de les opcions i apuntarà els números sota les aquestes (es podrà votar més d’una vegada). Posteriorment donarà la definició de relació sexual [*es considera relació sexual tota aquella interacció de caràcter sexual (que proporcioni plaer, que serveixi com a mostra d’afecte, etc.) entre dues o més persones*] i tornarà a fer la pregunta (s’espera que en aquest cas responguin que ho són totes).
4. *El que em posa:* es demanarà quants dels alumnes coneixen què és la lubricació femenina i quants no, s’apuntaran els números a la pissarra, és farà el mateix amb les zones erògenes. En cada cas es demanarà un o dos voluntaris per a fer una breu explicació (el segon ha d’estar més o menys en contra del que ha dit el primer si és possible), en base del que hagin dit, l’educador ampliarà els conceptes. Caldrà que parli de quan lubrica una dona i de la importància d’aquest fet per evitar que faci mal i obtenir una experiència satisfactòria

(relacionar-ho amb la implicació del clítoris: com millor s'estimuli major serà la excitació i per tant la lubricació), insistir també en lo imprescindible que és la comunicació (la noia sap millor quan està preparada per a la penetració). Cal que esmenti les zones erògenes principals i el tipus d'estímul al que millor reacciona cadascuna (explicat a l'apartat de "123543246422475767777777!") i parli de la implicació d'aquestes en la excitació. Hauria de tractar també de la importància de conèixer-se, de la masturbació i com aquesta no ha de ser tabú sinó una forma més d'obtenir plaer (insistir sobretot en noies), també remarcar la importància de saber el que t'agrada per tenir criteri i ser capaç de transmetre-ho a l'altre quan arribi el moment.

Fi de taller

- Duració:

Els últims 10 minuts

- Objectius:

Relacionar el tractat al llarg de tot el taller per crear un concepte complet de la sexualitat i el seu paper en les relacions humanes i el plaer sexual. Resoldre també els últims dubtes que hagin pogut sorgir i recollir la valoració del taller de cada alumne.

- Activitats:

1. *Resolució de dubtes:* de forma voluntària podran aixecar la mà i preguntar el que vulguin, l'educador intentarà respondre.
2. *Valoració:* es repartiran fulls i es demanarà als alumnes que escriguin, de forma anònima, el que els ha agradat i el que millorarien del taller (de les 4 sessions) i les deixin dins una caps/bossa abans de marxar.
3. *Acomiadament*

CONCLUSIONS, AGRAÏMENTS I FONTS D'INFORMACIÓ

CONCLUSIONS

“Fer un treball de recerca semblava fàcil, fins que vaig haver de començar-lo.”
(*Introducció, cita*)

Vaig iniciar aquest procés amb certa timidesa, no sabia si seria capaç d'enfocar el tema amb serietat, si s'adequaria al que s'espera d'un Treball de Recerca o si aconseguiria plasmar la idea que portava al cap. L'enfocament ha anat variant, gairebé ni recordo quina va ser la guspira que va iniciar-ho tot, han estat molts mesos de treball i modificacions, de frustracions a vegades, d'aprendre i créixer. Al principi era tot molt difús, la meva ment anava d'una banda a l'altra, d'idea efímera en idea efímera, de “mama que et sembla això” a “no, no, i això?”. Poc a poc, amb idees provisionals i diverses, vaig anar estructurant el primer esborrany, la base sobre la que he anat fent i desfent. Com més m'endinsava en la biologia més pura de la sexualitat femenina, més m'absorbia la complexitat del cos, dels processos neuronals i, ho haig de reconèixer, sovint he acabat llegint coses per pur plaer i curiositat.

Al llarg d'aquests mesos de recerca, he fullejat articles, blogs, llibres, pàgines de consulta popular i conceptes purament científics. He llegit en anglès, en castellà i en català, he tret forces per treballar quan no en tenia ni per estar desperta i he après a organitzar-me i a complir els meus propòsits. El Treball de Recerca m'ha ajudat també a entendre una mica més com vull enfocar el meu futur, he descobert una passió cap al “voler saber més” de la que no era conscient i ha despertat el meu interès cap a la biologia. Qui sap, igual acabo en un laboratori envoltada de ratolinets blancs i pots de tota mena!

És la primera vegada que duc a terme un treball de tal envergadura, llarg i amb molta necessitat de dedicació i constància. La primera vegada que he hagut de gestionar una redacció tan llarga i un procés de comprensió prèvia tan elevat. La recerca m'ha resolt dubtes que no sabia que tenia i m'ha obert les portes a un altre tipus de forma de treballar. Ha estat sorprenent i enriquidor endinsar-me en un món tan aparentment superficial i descobrir el nivell de complexitat que s'hi amaga. Tant el treball en si com tot el procés passat fins arribar a aquí, m'ha ajudat a entendre'm i comprendre moltes coses, ha estat un temps de reflexió i introspecció, d'anàlisi del món i la dona com a individu, un temps enriquidor en molts sentits. He après a estimar-me i estimar el meu cos, a admirar la bellesa de la complexitat que ens fa ser qui som; ha encès la meva part més revolucionària.

M'agradaria remarcar també que la sexualitat femenina és un àmbit molt ampli, que el que jo he tractat no constitueix ni una tercera part! Crec també que seria molt interessant portar a terme una investigació sobre la part masculina de la sexualitat, si, pot semblar més obvia, però estic segura que amaga un munt de

coses que desconeixem, que escapen a la nostra percepció. Els nois també tenen dret a conèixer-se i a comprendre's, a saber com són i com funcionen.

Es podria dir que aquest treball m'ha aportat una nova forma de veure el món, potser fins i tot d'entendre'l una mica millor. Els homes son complexos, les dones som complexes, els éssers humans som extremadament interessants i diversos. Les relacions humanes, l'amor, l'odi, la vida, tot reduït a molècules i processos químics, tot insignificant i efímer; terra que torna a la terra. He crescut i he après i sobretot he gaudit. Si, hi ha hagut moments de mandra, moments de bloqueig i estrés, però ara hi penso i els trec importància. Ha valgut la pena.

AGRAÏMENTS

Seré breu o això espero; gràcies. A la meva mare per fingir interès cada vegada que una idea nova m'envaïa, per donar-me idees meravelloses i deixar-me fer i equivocar-me. Gràcies al meu pare i la meva germana, per estar presents en tot el procés, per aguantar els sopars mono tema i les crisis existencials, per acompanyar-me i donar-me ànims constants. A les meravelles de les meves amigues, que han rebut sempre, amb els braços oberts, "datos curiosos" de tota mena, que m'han recolzat i impulsat endavant. A aquelles amb qui he compartit moments de mútua desesperació, frustració i dubte, a les que m'han fet riure quan més ho necessitava i a les que m'han arrossegat fora de casa quan ja em començava a sortir molsa de les orelles, a totes i cadascuna d'elles, gràcies. Vull agrair les cares de sorpresa i la intriga de tots aquells a qui he explicat les meves idees quan eren encara difuses, això m'ha ajudat a plasmar en paper el que, a la meva ment, era un simple esborrany.

Per suposat, agrair la imprescindible col·laboració dels meus petits conillets d'índies de 3r i 4t, sense ells el meu Treball de Recerca no seria el mateix. Agrair-te a tu, Eli (si, ja ho sé, és el teu treball i no vols que et nombrem aquí) la confiança atorgada, al decidir acollir-me quan la meva impulsivitat em va portar a la deriva i al creure en un projecte que, fins i tot a mi, em feia dubtar. Gràcies per la teva paciència davant la meva tossudesia i per donar-me la llibertat que necessitava per buscar el meu camí dins aquest treball. Finalment, gràcies a vosaltres que esteu llegint això, que heu recorregut les meves paraules de tants mesos i retocs, espero que hagueu gaudit tant com ho he fet jo.

FONTS D'INFORMACIÓ

1. IMATGES

➤ Pàgines web

Portada: “Grey Lines with Black, Blue and Yellow”, Georgia O’Keeffe

Fig. 1: Manual Merck [en línia] < <https://www.merckmanuals.com/es-pr/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADa-del-aparato-reproductor-femenino/%C3%B3rganos-genitales-externos-femeninos> > (Consulta: 15 juliol 2018)

Fig. 2: el Popular.pe [en línia]
<<https://www.elpopular.pe/series/escolar/2015-08-25-el-aparato-reproductor-femenino-sus-organos-internos> > (Consulta: 18 juliol 2018)

Fig. 3: Paxala bien! < <https://www.paxala.com/las-trompas-de-falopio/> > (Consulta: 22 juliol 2018)

Fig. 4: Partesdel.com [en línia] < <https://www.partesdel.com/utero.html> > (Consulta: 22 juliol 2018)

Fig. 6: Center for erotic itelligence [en línia]
<<http://centerforeroticintelligence.org/internal-clitoris/> > (Consulta: 13 setembre 2018)

Fig. 11: The Seven Worlds [en línia]
<<https://thesevenworlds.wordpress.com/2016/03/31/cortical-little-men/> > (Consulta: 7 novembre 2018)

Fig. 12: UNACH, Universidad Nacional de Chimborazo [en línia]
<<http://neuropsicofisiologia1unach.blogspot.com/p/unidad-i.html> > (Consulta: 5 novembre 2018)

Fig. 14: Paginewebgratis.es [en línia] < <https://lijeronmed.es.tl/Sistema-reticular-y-sistema-l%E3%93%B3mbico.htm> > (Consulta: 20 octubre)

Fig. 15: PSICOACTIVA mujerhoy.com [en línia]
<<https://www.psicoactiva.com/blog/sistema-nervioso-autonomo-simpatico-parasimpatico/> > (Consulta: 4 desembre 2018)

Fig. 16: Wikimedia commons [en línia]
<<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gray718.png> >

Fig. 17: RECURSOSDEAUTOAYUDA [en línia]
<<https://www.reursosdeautoayuda.com/hipocampo/> > (consulta: 15 desembre 2018)

➤ **Articles científics**

Fig. 5: O'CONNELL, Helen, et al. (2005) *Anatomy of the clitoris*. American Urological Association. USA.

Fig.10: O'CONNELL, Helen, et al. (2005) *Anatomy of the clitoris*. American Urological Association. USA.

Fig. 13: MAS, Manuel, Departamento de Fisiología y CESEX. (2007) *Fisiología de la respuesta sexual femenin: actualización*. Facultade de Medicina, Universidad de La Laguna. Tenerife, España.

➤ **Extres**

Fig. 7: Marta Gil Fraca, 2018

Fig. 8: Marta Gil Fraca, 2018

Fig. 9: Marta Gil Fraca, 2018

2. MARC TEÒRIC

➤ **Articles científics**

[1] CORDEAU, Department of Sexology, Université de Québec à Montréal. (2014) *The assessment of sensory detection thresholds on the perineum and breast compared with control body sites..* International Society for Sexual Medicine. Montreal, Canada.

[2] KOMISARUK, Barry, et al. (2011) *Women's Clitoris, Vagina, and Cervix Mapped on the Sensory Cortex: fMRI Evidence*. International Society for Sexual Medicine. New Jersey, USA & Paisley, UK.

[3] MAS, Manuel, Departamento de Fisiología y CESEX. (2007) *Fisiología de la respuesta sexual femenin: actualización*. Facultade de Medicina, Universidad de La Laguna. Tenerife, España.

[4] MASTERS & JOHNSON, WH, VE. (1966) *Human sexual response*. Inter-Médica. Buenos Aires, Argentina.

[5] NUMMENMAA, Lauri, et al. (2016) *Topography of Human Erogenous Zones*. Springer Science+Business Media. New York, USA.

[6] O'CONNELL, Helen, et al. (2005) *Anatomy of the clitoris*. American Urological Association. USA.

[7] TURNBULL, Oliver, et al. (2013) *Reports of intimate touch: Erogenous zones and somatosensory cortical organization*. Elsevier Ltd. UK.

➤ **Llibres**

[8]FROBÖSE, Gabriele i Rolf. (2009) *Deseo y amor ¿solo química?*ACRIBIA S.A. Zaragoza, España.

➤ **Extres**

PEREIRA, José Antonio, Universitat Pompeu Fabra. Aparato genital femenino. Ovario. Trompa uterina. Útero. Vagina. Vulva. Mama. Temari didàctic, Anatomia Humana II.

ANNEXES

ENQUESTA

Sexualitat

1. Què és per a tu la sexualitat?

-resposta-

2. Creus que existeix una relació entre la maduresa d'una persona i el saber gaudir de la seva sexualitat?

sí

no

3. Creus que la societat actual ha fet de la sexualitat un element de consum? Per què?

si -perquè-

no

4. Vertader/ fals:

- Una abraçada és sexualitat
- La sexualitat apareix en la pubertat
- Sexualitat és sinònim de sexe
- La orientació sexual forma part de la sexualitat
- L'amistat es considera sexualitat
- L'amor entre pares i fills forma part de la sexualitat

Anatomia

5. Són la vulva i la vagina el mateix?

si, són sinònims del "tub"

si, les dues són el forat

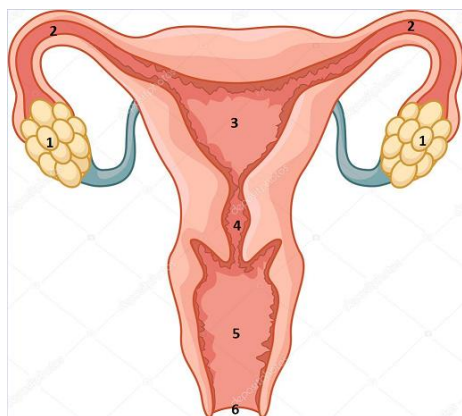
si, són sinònims de la part exterior

no, la vagina és el forat i la vulva és tot (intern i extern)

no, la vulva és el forat i la vagina el "tub"

no, la vulva és la part externa i la vagina el "tub"

6. Relaciona els números amb els noms:



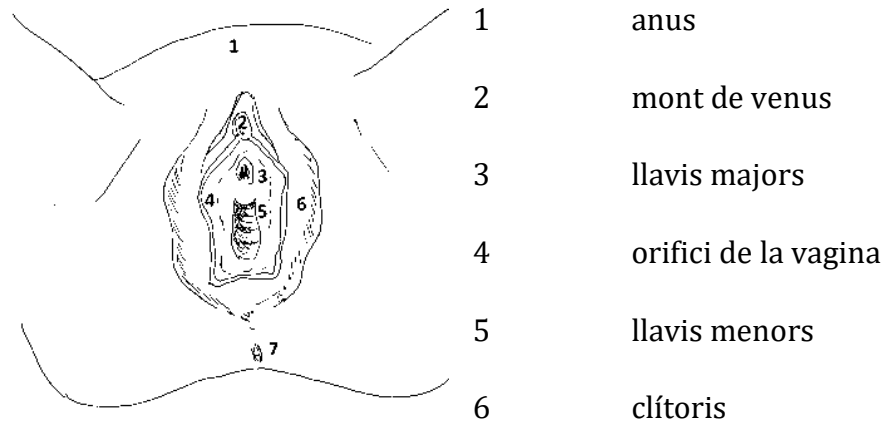
- 1 orifici vaginal
- 2 úter
- 3 vagina
- 4 Trompes de Falopi
- 5 ovaris
- 6 coll de l'úter

7. Saps que és el clítoris? En cas que hagi respost que sí, podries donar una breu descripció?

- sí
- N'he sentit a parlar però no tinc gaire idea
- no em sona de res

-espai per descripció-

8. Relaciona els noms amb els números:



9. Sabries dir que representa aquesta imatge? Què és o creus que és?



-espai per que és-

10. Vertader/ fals:

- El clítoris és l'òrgan encarregat del plaer sexual femení
- La vagina és el "forat" de la penetració
- La vulva és el conjunt de tots els òrgans sexuals
- La vagina és molt llarga
- La vagina connecta l'exterior amb l'úter
- El clítoris té una mida similar al del penis
- El clítoris conté unes 8.000 terminacions nervioses
- La vagina segueix una trajectòria vertical
- Les dones són capaces de controlar la contracció o relaxació dels músculs de la vagina.

Plaer i excitació sexual

11. Què consideres com a relació sexual?(multi opcional)

- El coit (penetració) heterosexual
- El sexe oral
- La masturbació mútua
- El "petting" o sexe amb roba
- Els petons

12. Creus que la pornografia reflexa la realitat d'una relació sexual?

- si, el sexe és penetració
- si, el porno és la base de tota relació sexual
- no, una relació sexual implica estimulació prèvia (carícies, petons, sexe oral...)
- no, el porno és fred i distant
- no ho sé, mai he vist porno

13. Saps que és la lubricació femenina?

- si
- em sona
- no

14. Quina és la font principal de plaer de les dones?

- vagina
- vulva
- vulva i vagina
- llavis menors
- clítoris
- pits
- vagina i clítoris

15. Les zones erògenes femenines són:

- les parts dels genitals femenins que més plaer els proporciona
- les parts del cos d'una dona que provoquen que aquesta s'exciti sexualment
- totes les anteriors són correctes
- cap de les anteriors és correcta
- no ho sé

16. És imprescindible la penetració (d'un penis, dit, joguina sexual, etc.) per tal que una dona arribi a l'orgasme?

- si, ja que el plaer de la dona prové de l'interior de la vagina
- si, tot i que també pot obtenir plaer (sense arribar a l'orgasme) mitjançant les carícies, la fricció amb una altra persona, etc. (estimulació del clítoris)
- depèn de la persona però normalment no
- no, una dona pot arribar a l'orgasme només amb la estimulació del clítoris

17. Vertader/ fals:

- Les dones només arriben de vegades a l'orgasme
- Les dones triguen més en arribar a l'orgasme
- És necessari que la dona estigui ben lubricada abans d'iniciar la penetració
- Al iniciar la penetració ja no és necessari estimular el clítoris
- Cal que hi hagi una estimulació del clítoris abans de la penetració
- Quan una dona s'excita genera una espècie de moc blanquinós
- Les dones poden tenir múltiples orgasmes en una única relació sexual
- Existeixen orgasmes vaginals i clitorians
- Hi ha dones que poden arribar a l'orgasme només amb la estimulació dels mugrons
- La mida del clítoris augmenta durant la excitació sexual
- Quan una dona està excitada la seva vagina es dilata
- Les dones també ejaculen

Auto coneixement

18. T'has explorat els genitals alguna vegada (amb un mirall per exemple) per tal de conèixer-los i, per tant, conèixer-te?

- si, trobo que és una part més del meu cos
- no, em fa fàstic
- no m'ho he platejat mai
- no, però crec que pot ser interessant

19. Creus que és important conèixer els teus genitals?

- no, sense veure'ls ja sé el que trobaré
- no ho sé, no li trobo la finalitat
- si, em permet conèixer millor el meu cos
- potser, però jo no ho faria

20. T'has masturbat alguna vegada?

- no, i no crec que ho faci
- no, em fa fàstic
- ho he intentat però no sé del tot com fer-ho
- si, però després m'he sentit malament per fer-ho
- si, ho trobo normal i crec que tothom hauria de fer-ho

21. Gaudeixes de la masturbació?

- no, em sembla una sensació estranya i no aconseguixo que em doni plaer
- físicament sí, obtinc plaer, però després em sento malament
- no sempre obtinc plaer

- si, sé com obtenir plaer i gaudeixo experimentant
- no em masturbo

22. Has arribat a l'orgasme masturbant-te?

- si
- crec que si
- diria que no
- no
- no em masturbo

23. Sols reconèixer que et masturbes?

- si, no tinc cap problema en fer-ho
- si, però només a les meves amigues o amics més propers
- no, em fa vergonya
- no, tinc por a què em jutgin
- no em masturbo

24. Creus què és important saber com obtenir plaer de forma individual (mitjançant la masturbació) abans de buscar el plaer en parella (començar a tenir relacions sexuals)?

- no, és l'altre qui ha de saber proporcionar-me plaer
- no, el plaer en la masturbació és molt diferent a l' obtingut en una relació sexual
- no ho se
- si, ja que així puc saber que m'agrada o em deixa d'agradar, també que m'agrada més o m'agrada menys, i poder gaudir del sexe amb una altra persona

Implicació emocional i comunicació

25. Et sents desitjable al mirar-te al mirall?

- si, sempre
- habitualment si
- només de vegades
- en general si però, hi ha alguna part concreta del meu cos que no m'agrada
- no, mai

26. T'agrada la teva forma de ser?

- si
- si, però m'agradaria canviar alguna cosa
- no, crec que haig de canviar

27. T'has sentit malament per ser dels únics que encara no ha fet alguna cosa (liar-se, tenir sexe oral, perdre la virginitat...)?

- no, mai
- alguna vegada
- sovint

- sempre
- 28. Has intentat trobar el benestar individual en una altra persona (iniciant una relació, volent lligar de festa, buscant que et diguessin piropos...)**
- no, mai
 - alguna vegada
 - sovint
 - sempre
 - no m'he trobat en aquesta situació
- 29. T'has arrepenit després de fer alguna cosa (liar-te de festa, tenir relacions sexuals...) amb algú a qui gairebé no coneixies?**
- no, mai
 - alguna vegada
 - sovint
 - sempre
 - no m'he trobat en aquesta situació
- 30. Has explicat amb orgull allò que havies fet (de caràcter sexual) per tal de evitar sentir-te malament per haver-ho fet?**
- no, mai
 - alguna vegada
 - sovint
 - sempre
 - no m'he trobat en aquesta situació
- 31. Ha augmentat la teva intimitat i estima cap a una persona després de compartir experiències sexuals (del de petons fins a sexe) amb ella?**
- no, mai
 - alguna vegada
 - sovint
 - sempre
 - no m'he trobat en aquesta situació
- 32. Al seguir veient-te amb algú amb qui t'has liat de festa, ha augmentat la teva excitació sexual cap a aquella persona amb el temps?**
- no, mai
 - alguna vegada
 - sovint
 - sempre
 - no m'he trobat en aquesta situació
- 33. Creus que ha augmentat la pressió social respecte la sexualitat adolescent?**

- no, simplement és tot menys tabú i la gent està menys reprimida
 - no, tot segueix com abans
 - si cada vegada hi ha més pressa per començar a experimentar
 - si, es considera “guay” ser dels primers i la gent no es planteja si està preparada o no
 - no ho se, no m’ho he plantejat
- 34. Consideres que et sentiries igual de bé després de tenir relacions sexuals amb algú a qui tens estima que amb un desconegut?**
- si, el plaer sexual no té res a veure amb les emocions
 - si, l’objectiu segueix sent tenir un orgasme
 - no, cal que hi hagi confiança i sentir-te agust amb l’altre
 - no, seria incapaç de fer-ho amb un desconegut
- 35. Si estàs fent quelcom sexual amb la teva parella i fa alguna cosa que no t'agrada, què fas?**
- Li dic i li explico què pot fer per a què m'agradi
 - Callo, tampoc sé com fer que m'agradi
 - Callo per por a que si li explico què m'agrada s'enfadi o se li treguin les ganes
- 36. Si la teva parella t'expressa una queixa respecte el que estàs fent en mig de quelcom sexual i t'explica com preferiria que actuessis, què fas?**
- L'escolto i intento complaure-la, a mi també m'agradaria tenir la llibertat de rectificar-la si em fa alguna cosa que no m'agrada
 - Jo sé el que estic fent, sé com fer-ho, si no li agrada és cosa seva
 - M'enfado de primeres, però acabo intentant complaure-la
- 37. Si la teva parella vol fer alguna cosa de la que so estàs convençut/da, què fas?**
- Cedeixo tot i que no em vingui gaire de gust, em fa por que s'enfadi
 - Ho faig, total algun dia ho haig de fer
 - Li demano que respecti la meva decisió i em doni el temps que necessito
- 38. Si la teva parella no vol fer alguna cosa de la que et mors de ganes de fer, què fas?**
- Respecto la seva decisió, podem fer altres coses
 - Insisteixo fins que cedeixi
 - M'enfado amb ell o ella, si no ho prova no pot saber si li agrada o no

Informació

39. Creus que tens tota la informació que voldries sobre sexualitat?

- si
- m'agradaria tenir-ne més

40. D'on prové la informació que tens sobre sexualitat?

- Escola
- Família
- Amics
- Llibres
- Internet
- Pornografia

41. Si tens algun dubte sobre aquest tema a qui o què recorres?

- Als pares
- A un amic
- A un professor
- Ho busco per Internet
- Altres

42. Quins dubtes (preguntes concretes, temes generals...) encara sense resoldre tens sobre la sexualitat?

-preguntes-