

MAITE Domènech Especialista en sexualitat i professional de «Tantra» i «Rebirthing»

La sexualitat, sobretot la femenina, evoluciona. I una mostra és la feina que la ripollesa Maite Domènech fa en els seus tallers sobre aquesta matèria. Assegura que les dones volen riure molt i que cada vegada saben més allò que busquen en el sexe.

En això del sexe hi ha clixés. I els podem rebatejar si parlem amb professionals com Maite Domènech (Ripoll, 1967), que ajuda les dones a potenciar el seu plaer. El 3 de juliol és a Figueres, al gimnàs Aerojazz, amb un curs intensiu titulat *Un somriure a la teva sexualitat*. La seva pàgina web és www.espaijprana.com. Ja ho saben.

Ara es té una visió de la sexualitat femenina diferent de la de fa deu anys, per exemple? Home! La dona té inquietuds, abans era més passiva. Es podia considerar una víctima, en el bon sentit de la paraula. Ara passa a l'acció i té poder. És una actitud més oberta, i se cerca allò més excitant. Se n'adonen que quan fan més propostes, els agrada més.

Abans no era així? Abans semblava que era l'home qui havia de cobrir la femella. Ara aprenen a dir que no. Pensa que on hi ha més violacions és dins de la parella. Parlo de violacions consentides. Quan ella diu: «no en tinc ganes», i ell ho fa.

La dona s'atreveix a parlar i a experimentar més amb el seu plaer? Sí, està buscant responsabilitzar-se del seu propi plaer. Sortir de la passivitat i del concepte del sexe com a obligació. Allò de «ai, que ja toca!». Això t'ho diuen totes, és com una obligació.

El fet que les dones puguin tenir més d'un orgasme explica una societat masculista? (S'ho pensa, sembla sorpresa.) Mira, no ho sé, l'home té por de no donar la talla, sembla que han de complir i tenen el llistó molt alt. Sembla que han de ser els responsables de la sexualitat de la parella, quan és la parella que ha d'arribar a una sexualitat plena.

Com s'aconsegueix, això? Jo treballo més amb dones. La dona és responsable de la seva sexualitat. T'has de conèixer a tu, per després potenciar la parella. Nosaltres treballem el múscul pubococcigi, el múscul PC, com l'anomenen els ginecòlegs. És el que es treballa per tal que no s'escapi l'orina. És una membrana que, entrenada, augmenta la potencialitat de l'orgasme. Potències l'orgasme, però molt, eh? Si aquesta membrana no queda flàccida, no baixes després de l'orgasme, sinó que et quedes a 50. Tonificant-lo, la dona pot arribar a ser multiorgàsmica.

Diuen que el Tantra, que vostè ensenya, és tan enriquidor en les relacions sexuals. Sona un pèl neobippy. Sí, el Tantra és una filosofia amb una sèrie de tècniques, i una d'aquestes és l'enfortiment del PC. La base és la respiració.

Per què sempre fa tallers amb dones? (Riu.) Ha sortit així! A més, és tan divertit! Hi ha la complicitat, el reforç. Calen espais per parlar d'aquests temes. Es mostren les inquietuds. Pensa que, a l'Índia, les nenes de sis anys ja saben fer servir aquest múscul. És com menjar. Allà ho fan per donar més plaer als homes. Jo tant ensenyo homes com dones.

Sembla la panacea! (Riu.) És bàsica la respiració, perquè respirar de forma circular, per la boca, fa baixar el cos i sortir de la ment. Amplifica les sensacions i expandeix l'energia sexual, i et fa sortir dels genitals. L'home és genitil i la dona és més expansiva. Respirar bé és obrir finestres dins el cos.

I què és el Rebirthing? El Tantra connecta amb l'essència, el cos i el plaer. El Rebirthing et neteja de tabús. Allò que deien que amb la masturbació et quedaves cec, calb... La imposició de la religió i la família, l'escola. Sense això, queda l'inconscient.

Com el traïem, l'inconscient? És una tècnica de pescar. Cal tancar els ulls, dic una

“Les dones busquem plaer amb amor”

TEXT: MOISÈS DE PABLO FOTOGRAFIA: PERE PERIS



quan ens agrada alguna cosa. I si no t'agrada, parlar amb tacte. Però parlar-ho! «No, el colze, no, toca'm l'espatlla». Si no li ho dius, ell no ho sap.

I què fem amb el mascle ibèric? Està bé que s'extingeixi? (Riu.) Què entens tu per «mascle ibèric»?

El clixé, un home que només utilitza les dones per al plaer propi. Sí, la imatge típica. Les dones busquem plaer amb amor. I volem fer canviar els homes massa ràpid. Potser som nosaltres que canviem. Cal no aixafar l'ego.

Digui'm un somni eròtic que sigui comú a moltes dones. Uff! N'hi ha molts! Sempre hi surt algun mulat.

frase i cal que l'acabis, com «els genitals per a mi són...». Es treballa amb afirmacions, respiracions, neteja, pensaments positius... Cal deixar sortir el que vingui de l'inconscient sense jutjar-ho.

Els programes televisius de sexe tenen èxit. Això és positiu? Home, sí. Mentre no sigui una moda! Jo no me'ls miro massa. Sé que n'hi ha un de català, que l'he vist, i em sembla superficial. Perquè redueix la sexualitat a quelcom físic. No hi ha autoestima.

Sèries com *Sexo en Nueva York* han trencat tabús. Les sèries ajuden a normalitzar que se'n parli. Cal normalitzar el sexe. No parlem de sexe, perquè fa vergonya. I, en canvi, el practiquem.

Ja l'entenc, si cuinem i es parla de cuina, està bé que li donem la mateixa importància al sexe. (Riu.) Sí, quan es cuina, de vegades diem a l'altre: «Que bé que t'ha sortit, avui!». Amb el sexe no es fa. Sembla que està en el contracte. Hauríem de dir: «Gràcies per donar-me plaer». Cal parlar i potenciar allò que t'agrada. Fer gemes,

“ Els homes són més visuals. S'exciten més per la vista. En la dona intervé més l'oïda, tenim més zones de plaer. L'home és més ràpid. Amb una mirada en té prou. I a les dones ens cal més estimació. Sentir el cos. Crec que hi ha una falta de coordinació. Les relacions solen durar mitja hora. I aquest és el temps que li cal a la dona per excitar-se.

Un somni que es pugui explicar. (Riu.) Les dones volen riure molt. Per això el meu taller es diu «Un somriure a la teva sexualitat». Cal treure càrrega al sexe i posar-hi alegria. Als tallers, les dones s'ho passen teta. Semblen nenes. Entre les fantasies, hi ha fer-ho a la cuina, amb aliments, a la banyera.

I els homes, què somien? Sí, amb els homes que treballa i en parlem, en general, em diuen que els agrada la dona quan domina. Amb un criteri ben entès. Quan els fa patir una mica (riu). Quan la dona és una *jabata*. Això excita molt.

Els homes som voyeurs i les dones exhibicionistes, o era a l'inrevés? Bé, els homes són més visuals. S'exciten més per la vista. En la dona intervé més l'oïda, tenim més zones de plaer. L'home és més ràpid. Amb una mirada en té prou. I a les dones ens cal més estimació. Sentir el cos. Crec que hi ha una falta de coordinació. Les relacions solen durar mitja hora. I aquest és el temps que li cal a la dona per excitar-se. En els tallers de sexualitat ensenyem que ajudin l'home a mantenir-se.

”