

ENTREVISTA

Maite Doménech / Sexòloga

Treballadora social, sexòloga i professional en renaixement, teràpia regressiva i Tantra, Maite Doménech oferirà a partir de dissabte un taller dirigit a la dona per tal de millorar la seva creativitat sexual

i gaudir de la vida en parella fent-la més divertida, més seductora i més oberta. Per conèixer aquests tallers es poden dirigir a l'Aero Jazz del carrer Vilallonga de Figueres

“És bo trobar recursos sexuals”

“El problema que existeix en moltes parelles és la falta de comunicació”

“Moltes dones utilitzen el sexe per manipular la parella; altres fingeixen orgasmes”

FIGUERES
REDACCIÓ

– Qui és Maite Doménech?

– Doncs jo per sobre de tot em considero una dona que viu la vida amb intensitat i passió. Una dona que sempre busca elevar-se a la màxima potència en tots els aspectes de la vida. I la sexualitat és un d'aquests aspectes. Fa anys que em dedico al món del creixement personal fent teràpies individuals i també portant grups. Sóc professional en diverses disciplines com ara el Rebirthing, Tantra o Regressions. I fa un temps he creat aquest taller de sexualitat femenina que imparteixo per tot Espanya. I val a dir que amb molt d'èxit, ja que sembla que les persones, i en aquests cas les dones, demanen, cada cop més, informació pràctica per enriquir la vida sexual.

– Què fa una ripollesa fent un taller de sexualitat?

– Suposo que en aquest cas poc importa d'on ets. Només sé que sempre he tingut facilitat per parlar obertament del sexe, que per mi la sexualitat és un tema del qual em costa poc parlar sense vergonya. Al llarg de la meua vida, m'he trobat nombroses persones que m'han dit que era molt fàcil parlar amb mi de les seves inquietuds en el terreny sexual. Penso que és important observar què et diu la vida a través de la gent que t'envolta.

– Què la va motivar a fer-ho. La seva vida personal o els estudis?

– Diguem que la vida i una certa disposició a relacionar-me amb aquest tema han fet que busqués tot tipus d'informació sobre el sexe. Durant quatre anys em vaig formar a València en temes de Tantra i Rebirthing (renaixement). Continuo formant-me arreu del món, fent cursos de Tantra amb diversos mestres. Un dels motius que van fer que jo m'inclinés pel tema de la sexualitat va ser una relació de molts anys amb

un home fantàstic. Al principi, la nostra vida íntima era rica i apassionada, però amb el temps, a causa de la rutina i la falta d'imaginació es va tornar avorrida i monòtona. Això em va marcar, vaig decidir que no volia tornar a caure en el mateix error. Així que ara que he adquirit diversos coneixements i recursos per evitar-ho. Vull transmetre'ls a totes les dones que els pugui interessar estimular la seva part més juganera i aportar més diversió a la vida quotidiana.

– Per què un taller només per a dones?

– Em venia bé crear un espai només per a dones. Cada sexe té una forma d'expressar-se i a vegades és més fàcil entendre's. Entre dones podem parlar d'uns temes concrets. A l'hora de parlar de sexe hi ha dones que els pot fer vergonya, i sentir-se rodejada d'altres companyes ajuda a desinhibir-se. Potser si hi hagués homes hi hauria expectatives d'"ai, que ara aquell em mira" o "li agrada-ré..." i això no ajuda a deixar-te anar i expressar-te obertament. Una característica de les dones és que quan parlem de sexe ens en riem molt, de nosaltres mateixes, i tenim molt sentit de l'humor. Això fa que es creï un ambient divertit i distès.

– A quin tipus de públic de dones va dirigit?

– A dones de totes les edats que vulguin aprendre a gaudir més del sexe, a augmentar la creativitat i sobretot aprendre com potenciar el seu plaer.

– Quina edat de les dones és la més comuna?

– Vénen dones de totes les edats. Des de vint anys fins a seixanta. Tot depèn de les seves inquietuds. Jo em trobo dones madures que tenen una vida sexual molt activa, i vénen amb ganes de trobar informació nova amb què practicar i de poder connectar amb noves experiències. Penso que és responsabilitat de cada persona



Maite Doménech dirigeix tallers a la dona per millorar la seva creativitat sexual

vetllar pel propi plaer, i està molt bé trobar-te amb dones que no es conformen amb el que tenen i van una mica més enllà.

– Què creu que motiva aquestes dones a fer-ho?

– Augmentar el nivell de plaer, trobar recursos perquè la seva vida sexual sigui més divertida, connectar

amb la dona sexual interna que totes tenim i poques es permeten mostrar. Darrerament vénen dones que també busquen l'espiritualitat dins la sexualitat i volen aprendre a expandir l'energia sexual a cada cèl·lula del seu cos en lloc que aquesta es quedi en els genitals, com sol passar quan no saps moure l'energia.

– Tot això sembla molt complicat i embolicat, no?

– Doncs és tan senzill com aprendre a respirar de manera correcta. La respiració és l'eina fonamental per tenir un sexe expansiu. La respiració ajuda que sentis cada sensació de forma amplificada. Que et tornis molt més sensible i que el plaer augmenti.

– Quins temes tracta durant el taller?

– En el taller parlarem, però sobretot practicarem, sobre diversos temes, com ara l'autoestima –eina bàsica per gaudir d'un bon sexe–, la comunicació amb la parella, com conèixer el propi mapa erogen, exercicis de gimnàstica sexual, despertar els sentits, estimar el cos, idees per renovar la sexualitat... I una cosa molt important: aprendrem a netejar els tabús, idees negatives que ens han inculcat sobre el sexe durant el llarg de la vida, però que impedeixen que la nostra vida sexual sigui plena i intensa. Per mi, és important que les dones marxin amb la informació posada.

– Per la seva experiència, creu que la societat té la sexualitat clara?

– Crec que el problema més important que hi ha en la majoria de parelles és la falta de comunicació. No s'atreveixen a demanar el que els agrada ni a dir el que no els agrada. Fan sexe, però els fa vergonya parlar-ne. Moltes dones utilitzen el sexe per manipular la parella, i n'hi ha moltes més que fingeixen orgasmes. Penso que aquesta no és la millor forma de tenir una vida sexual neta i sana. Aquesta conducta impedeix que es busquin solucions al problema, i fa que aquest empitjori dia a dia. Jo penso que una bona relació sexual ha de començar per una bona comunicació, que hi hagi respecte i honestat per part de cada membre de la parella, i no que la dona, com sol passar en molts casos, se senti frustrada.