

2<sup>a</sup> Edició



29.2.68

IV

176.8

Edita: JOVENTUTS REVOLUCIONARIES CATALANES



aprenghem



a

fer

l'amor

# índex

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Introducció .....                                             | 1  |
| Pròleg .....                                                  | 5  |
| Advertiment .....                                             | 13 |
| Fer l'amor .....                                              | 18 |
| — Què cal saber d'entrada .....                               | 18 |
| — L'anatomia .....                                            | 18 |
| — En la dona .....                                            | 19 |
| — En l'home .....                                             | 20 |
| — Les zones erògenes .....                                    | 22 |
| — El que és normal i el que és anormal .....                  | 26 |
| El que pot passar .....                                       | 28 |
| — Què cal fer .....                                           | 29 |
| Altres problemes .....                                        | 31 |
| La contracepció .....                                         | 34 |
| — Per als nois .....                                          | 34 |
| — Per a les noies .....                                       | 34 |
| — Abans d'acabar aquest capítol cal recordar cinc coses ..... | 37 |
| La masturbació .....                                          | 39 |
| La pubertat .....                                             | 41 |
| L'homosexualitat .....                                        | 44 |
| La menopausa i l'andropausa .....                             | 45 |
| Conclusió .....                                               | 47 |
| Addenda: el postfranquisme i el sexe .....                    | 49 |
| Adreces de centres de planning i d'avortament mèdic .....     | 51 |
| Bibliografia per a saber-ne més .....                         | 53 |

# INTRODUCCIÓ

Presentar les relacions sexuals alliberades de qual-sevol mena d'inhibició és evidentment un mèrit notable d'aquest llibre.

És important d'aconseguir una presentació objectiva i racionalitzada de les relacions sexuals, un terreny particularment propici a misticismes i prejudicis de tota mena, conseqüència d'anys i anys d'educació religiosa i d'opressió constant per part de la moral farisaica de la civilització cristiano—burgesa.

En pocs llibres hi podrem trobar explicacions tan objectives i clares sobre els diversos elements del joc sexual, i especialment d'elements tan mistificats com la masturbació, les relacions homosexuals, etc.

En resum, podem concloure que es tracta d'una sèrie d'indicacions vàlides i valuoses per a l'home (individu) "sa". Esperem, doncs, que sigui d'utilitat per a arraconar moltes "escombraries" i per a dissipar molts enterboliments mentals.

La lluita per unes relacions sexuals alliberades de l'opressió constitueix un aspecte important de la lluita per la nova societat. No és pas per casualitat que la burgesia s'ha aferrat en aquest aspecte, d'una manera tan insistent, a les normes de l'antiga moral religiosa feudal.

*La família és la base de la societat burgesa, vehicle per a la transmissió de la propietat privada. La so-*

lidesa de la família monogàmica dins la societat burgesa resideix en aquest fet.

Pero la família no és només això. La família és el fonament del principi d'autoritat com a poder repressiu i irracional sobre l'infant i estableix així també les bases per a la integració de l'adolescent en una societat repressiva i autoritària.

I més que això encara, la família, en la seva concepció actual, afavoreix el tancament de l'home en un nucli social reduït, és germen de tendències antisocials que intenten de mantenir-se contra el desplegament de les relacions col·lectives cada cop més esteses. La família fomenta l'egoisme més mesquí i és font del conservadorisme especialment en la dona que representa l'element central de la seva continuïtat.

I la família tradicional (monogàmica, aïllada) no es pot mantenir més que a base d'una dràstica repressió sexual, que doni com a única vàlvula de desfogament sexual a nivell social l'estructura familiar legal.

La repressió sexual —i amb això volem dir l'impediment del desplegament d'unes relacions sexuals lliures i no pas simplement el grau més o menys elevat de pornografia permesa que no és més que un altre negoci capitalista—, la repressió sexual és a nivell social un mitjà d'embrutiment i de submissió. L'home sotmès a la repressió desconeix la realitat sexual i social en totes les seves dimensions i com diu W. Reich *"la repressió de les necessitats sexuals provoca l'anèmia intel·lectual i emocional en general, i en particular la falta de voluntat, d'independència i d'esperit crític"*.

Vet aquí algunes de les raons de la utilització automàtica en la societat capitalista de la repressió sexual com a mitjà de submissió, mitjà que és accentuat enca-

ra en aquelles institucions en què el sadisme i la voluntat de domini troben un desplegament més ampli: concentracions militars, hospitals, presons, clergat, etc.

És a causa d'aquesta dimensió social de les relacions sexuals que cal deixar ben clar que el "joc amorós" no pot ésser concebut simplement com un alegre divertiment entre individus "sans i lliures". L'individu actual es troba immers en un medi hostil en què les relacions sexuals, igualment com d'altres "mercaderies", estan sotmeses a unes condicions de competència individualista de què en resulten vencedors únicament la minoria dels "professionals de l'ofici", forçosament d'una posició social privilegiada. És evident que no es donen a tots nivells les mateixes condicions de "llibertat" sexual: les desigualtats són molt profundes a nivell de temps lliure, possibilitats d'educació sexual en l'entorn social, accés als mitjans anticonceptius, etc., etc.

L'alliberament sexual no és, doncs, simplement un joc tancat i no depèn pas únicament d'un *savoir faire* individual. La societat ha establert fortes pressions perquè aquest alliberament sigui més possible per a alguns privilegiats, perquè, en canvi, la gran majoria de la força de treball s'hagi de sotmetre a les normes d'ús social i a la repressió generalitzada que canalitzi les masses treballadores cap a la monogàmia familiar, garantia de perpetuació del sistema.

Combatre la repressió sexual és, doncs, combatre tota la societat. Un pas important és, sens dubte, la informació objectiva sobre el tema, l'enderrocament de tabús i de prejudicis, com n'és una bona mostra aquest llibre que presentem, però cal sempre tenir present que les relacions sexuals es troben dins un context repressiu d'unes relacions socials que cal canviar.

## pròleg

En la societat capitalista, basada en l'existència simultània de conflictes econòmics i de lluites ideològiques, s'aprofundeixen les contradiccions entre la moral burgesa vigent, imposada per les classes dominants per tal de mantenir i consolidar el seu domini, i les exigències de la sexualitat individual i col·lectiva.

El plaer sexual és reprimint perquè no és productiu i resulta incompatible amb els fonaments d'una societat que formula les seves regles i prohibicions sexuals per tal de capitalitzar el cos i explotar-lo. El plaer sexual lliure és contrari a l'ordre social establert perquè no és una mercaderia, no vol ni propietat ni objecte permanent, no té territori i la seva gratuïtat es fa irrecuperable per a l'ordre establert. El plaer sexual no admet limitació, la qual cosa és el contrari de la renúncia i les prohibicions morals (de la moralitat judeo-cristiana) i legals que exigeix el principi de la realitat capitalista.

"La sexualitat —diu Erich Fromm— ofereix una de les possibilitats de satisfacció, d'alliberament i de gust de les més fortes i les més elementals. Si aquestes possibilitats estiguessin autoritzades en els límits fixats per les necessitats d'un desenvolupament productiu de la personalitat en lloc d'ésser emprades per a la dominació de les masses, la sola realització d'aquesta possibilitat de plaer i satisfacció fonamentals conduiria necessàriament a un augment de les reivindicacions per

al plaer i la satisfacció en altres dominis de l'existència humana. Per tal de poder acomplir aquestes reivindicacions caldria disposar dels mitjans materials necessaris per a la seva satisfacció i això provocaria l'explosió de l'actual ordre social".

Per aquestes raons l'energia sexual és reprimida i canalitzada en profit de l'única i sacrosanta sexualitat burgesa: la reproductora, en profit del treball i del rendiment que perpetuen l'alienació social i mantenen sotmesa la classe obrera, en profit d'una discriminació de l'esperit crític dels treballadors i un augment de la passivitat general i la resignació que du a l'atròfia sexual, a la impotència, a la frigidesa, a la frustració i a la culpabilitat, conseqüències directes de l'opressió de la moral de les classes dominants.

El capitalisme té una moral sexual fal·locràtica i patriarcal que podem esquematitzar així:

1.— El plaer eròtic està lligat a la reproducció de l'espècie: a) prohibició de la propaganda i venda lliure d'anticonceptius, premis i exempcions fiscals als matrimonis prolífics, etc.; b) repressió i prohibició de l'erotisme en totes les seves expressions alliberadores i enriquidores: erotisme artístic, literari, cinematogràfic, cultural, etc. i promoció de l'erotisme esclavitzador i alienant: erotisme publicitari, erotisme de la prostitució, etc., és a dir, a la reproducció de la força de treball necessària per a la supervivència de la seva estructura explotadora.

2.— Els papers de l'"home" i de la "dona" són "naturals" —segons la seva visió de la família monogàmica i reproductora—, per la qual cosa són condemnades com a "desviacions", "perversions", "aberracions", "conduc-

tes antinaturals", etc. qualsevol tipus de relacions sexuals entre homes i dones que trenquin el motlle de l'ordre establert (poligàmia, homosexualitat, bisexualitat, masturbació, sexualitat de grup, sexualitat entre adolescents, entre nens, relacions sexuals fora del matrimoni, etc.

3.— Del punt anterior es dedueix que la burgesia imposa com a úniques relacions amoroses possibles les heterosexuals, monogàmiques, beneïdes per un contracte civil o religiós anomenat matrimoni per tal de formar una família on les relacions estan basades en el principi del rendiment, on la dona és propietat del marit, els nens propietat dels pares i on les relacions establertes són de possessió de l'home sobre la dona, i repressió i autoritarisme dels pares sobre els fills.

No cal dir com és d'utòpic de pensar en un alliberament de la sexualitat dins l'estructura de la societat capitalista; per tal d'aconseguir-ho no hi ha altre camí que el de la revolució socialista, amb el benentès que cal situar i defensar aquesta reivindicació com una més de les que la classe obrera té plantejades.

Tot i que només un canvi revolucionari podrà resoldre el problema sexual, abans cal polititzar-lo, convertir-lo en un tema de discussió i d'organització obrera vinculant-lo amb la lluita de classes concreta i amb la lluita contra la repressió.

Cal resoldre el problema sexual d'una forma revolucionària, formulant una política sexual clara, lluitant contra el model sexual capitalista i realitzant després una praxis sexual revolucionària.

*Com a conseqüència de tot el que hem exposat, ens adonem de la necessitat de mostrar l'opressió sexual*

*més asfixiant afegint-hi consciència de  
més asfixiant afegint-hi la consciència de l'opressió, de  
la necessitat de transformar la rebel·lió sexual en una  
lluita contra l'ordre social capitalista.*

Cal ésser radical en l'anàlisi, en la crítica de la repressió sexual, i ésser radical —segons Marx— és analitzar l'arrel de les qüestions. I l'arrel de l'home és l'home.

La nostra posició política respecte a la sexualitat serà revolucionària en la mesura que sigui la negació de les relacions sexuals opressores que constitueixen els dogmes i les lleis de l'ordre social capitalista.

\*

Voldríem dir ben clar que aquest llibre no hauria d'ésser, una vegada més, un lenitiu per a la frustració. Tots aquests papers volen omplir una manca d'informació per a tot un grup de gent que patim d'una mancança més important: una manca d'activitat sexual.

No és, ben garbellat, informació el que cal, sinó exercici sexual, i ningú, ni el més tocat per la literatura, no es fotrà dins el llit amb un llibre. Ho deia aquella criada italiana al comandant Vittorio de Sica, trobat en "falta" mirant una revista de dones conilles: "què fa comandant, amb unes dones de paper?"

Les idees, les imatges, la informació no poden ni volen substituir les dones i els homes de carn i ossos. És important, ben cert, l'estudi mèdico—fisiològic de la sexualitat. Cal eliminar la por, la superstició, la ignorància, la beneitura. Però no hi ha per a la sexualitat humana necessitat d'una guia, no existeix un ordre universal de la sexualitat, no hi ha una "*natura humana*" que defineixi un codi de conductes, i molt sovint sota la capa de la "*cientificitat*" és introduïda una ideologia coincident amb aquella que per damunt de tot vol el

manteniment de l'"ordre" establert.

Cal restaurar la sexualitat com a plaer. Aquesta és la qüestió que crema. L'organització de la nostra societat escamoteja, amaga, nega una realitat, que es considera escandalosa i que tothom sap dins la seva mala consciència opaca i culpabilitzada: tocar un home, una dona, jugar-hi, acaronar-lo, penetrar-lo..., dóna gust, és agradable (místic, "loco"). Aquest gust, aquest plaer, és presentat com un pecat, com un perill, com un escàndol, com una transgressió, com la revolta fonamental contra l'ordre social: Només podreu *usar* el sexe, administrar la "*res pudenda*", quan estigui al servei *útil*, quan la capitalització del cos pugui donar el rendiment d'un nou element —el fill— que entrarà dins el mecanisme d'explotació i quan el *control* del plaer pugui reforçar la instància reproductora de l'ordre d'aquesta explotació: la família.

Cal restaurar el dret i l'exercici de l'activitat sexual com a joc, com a festa, com a plaer, sense cap justificació, o si en cal una, pel gust que dóna i per l'exercici de gratuïtat que suposa aquest.

Aquests papers voldrien ajudar a tot això.

## advertiment

Aquest document és el fruit d'una discussió entre  
El que segueix pot i —evidentment— ha  
d'ésser posat a totes les mans, sense dis-  
tinció d'edat, de medi, de professió, de  
convicció i, fins i tot, de sexe.

(Tothom té dret a llegir-ho, a fer-ho lle-  
gir, a deixar-ho, a parlar-ne.)

## advertiment

Aquest document és el fruit d'una discussió entre diverses persones de professions, d'edats i de sexes diferents, pares o fills, els quals han exposat llurs pròpies experiències sexuals, llurs llibertats i, també, llurs problemes sexuals.

Cal advertir el lector, doncs, que es tracta d'una *presa de posició* en matèria de sexualitat i que faria malament de prendre aquest text sense cap *esperit crític*.

No obstant això, fins i tot quan un ensenyament "oficial" de la sexualitat serà instaurat, pensem que és important de dir que tot llibre sobre la sexualitat és una *presa de posició* (dit, altrament, un "escrit perfectament subjectiu") i que ens alegrem de *fer sentir una altra veu*.

---

Redactat en grup, aquest llibre és per a ésser llegit en grup.

- “No et toquis *això*, brut”.
- “Amaga les gallines que surt el pollastre”.
- “Si no ets bon minyó, et caurà”.
- “Agafaràs malalties”.
- “No en tens”.
- “Si surts, no facis ximpleries”.
- “Després de la menopausa, una dona és una vella”.
- “Has tornat a anar amb xicots, ets una fastigosa”.
- “Un home s’aixeca i s’espolsa”.
- “On hi ha gall, no canten gallines”.
- “Tu, noi, te’n fots, ella que s’espavili”.
- “A una dona que té la regla, se li nega la maonesa”.
- “Els nens no ploren”.
- “Una ocupació de dona, una professió d’home”.
- “És una noia fàcil”.
- “Es una tia que talla”.
- “Si una dona dóna peu, els homes se n’aprofiten”.
- “Només el (o la ) reté per la seva sensualitat”.
- “Estira més un pèl de cony que cent cavalls de força”.

Aquestes petites frases sornegueres, anodines o amenaçadores, aquestes idees rebudes o transmeses sense reflexionar-hi, aquestes frases fetes sentides a casa, al carrer, a l’escola, i repetides “sense malpensar”, reflecteixen la por, la ignorància, la culpabilitat, que dins la nostra societat s’associen tradicionalment a la sexua-

tat, per fer-ne una realitat deformada, trista, rutinària.

D'igual manera, encara que amb un altre estil, els gargots que veiem a les parets de les latrines públiques denuncien la nostra misèria sexual.

Efectivament, els vàters públics, igual que els dels nostres cafès i els de les nostres escoles, són coberts d'inscripcions pornogràfiques i obscenes, les quals testimonien la gran confusió de la gent sobre les qüestions sexuals i, sobretot, la solitud, de vegades la vergonya, i més encara la impossibilitat, tant per als infants com per als adults, de parlar-ne i, per tant, de trobar-hi respostes. Certament, hom pot esborrar aquestes inscripcions amb pintura després d'haver adjudicat als seus autors el títol de perversos o d'obsesos sexuals. Nosaltres prenem el partit de respondre a allò que considerem una crida urgent: demanda de resposta i sobretot demanda de comunicació.

*Aquest és el nostre objectiu: parlar de la sexualitat i fer-ne parlar.*

La multisecular repressió de la sexualitat no s'esborrarà tot d'una; cal parlar-ne, cal donar-ne explicacions, cal preguntar perquè tot això estalviarà malalties de l'esperit i del cos, drames conjugals, dificultats escolars... En aquest sentit, doncs, el nostre petit llibre és també un crit urgent a la paraula, a la comunicació.

*Aquest llibre no és pas un curs d'"educació sexual".*

La sexualitat en general, les pràctiques sexuals en particular, constitueixen un domini massa ampli i va-

riat perquè qualsevol pugui pretendre "saber-ho tot", i creure-se'n mestre. Més que en cap altre camp, hom aprèn i descobreix a qualsevol edat, i les mateixes coses són també apreses i descobertes a edats diferents.

Tanmateix aquest escrit és el reflex de l'estat dels autors d'aquest llibre referent a llur sexualitat: més o menys avançats, els autors tenen llurs límits; i tot escrivint, aprenen.

# fer l'amor

## QUÈ CAL SABER D'ENTRADA?

Fer l'amor consisteix a cercar d'obtenir, per a si mateix i per a l'altre, per mitjà de paraules, carícies, petons, etc., el més gran plaer possible. Donar i prendre es barregen estretament, i el plaer que un dona augmenta el que pren.

*Així, doncs, primerament, fer l'amor és, tot parlant-se i acariciant-se, "fer i prendre plaer".*

Aquest plaer varia segons els individus, els moments i les circumstàncies. Hom el cerca mitjançant les carícies, les posicions, els gestos contínuament renovats i multiplicats.

## L'ANATOMIA

No farem dibuixos en aquest llibret per dues raons:

1) Tant si és en un pla estètic com científic, n'hi ha (en blanc i en negre i en colors) en nombrosos llibres que cadascú pot consultar a la biblioteca municipal o a la de l'escola. (1)

2) Tot dibuix és per a l'ull, és a dir, per a l'esperit, un "tipus", un model, i consegüentment, una representació del "normal". Si el nostre sexe i el nostre cos cor-

(1) Entre nosaltres no és possible aquesta normalitat

responen al del dibuix, som "normals" i tot va bé; si no, només ens resten els ulls i els consultoris dels psiquiatres per a plorar. És ben evident que si dibuixes un sexe serà el meu, més afavorit naturalment per unes raons publicitàries fàcils de comprendre. Per tant, volem insistir en el fet que de qualsevol sexe i de qualsevol cos hom pot obtenir plaer. No serà mai prou repetida aquesta veritat tan gran.

Podem recordar breument com són els òrgans sexuals humans, insistint, però, en el fet que la millor manera de saber anatomia consisteix a mirar-se un mateix.

La part baixa del ventre s'anomena *pubis*. Es recobreix de pèls a partir de la pubertat. Els òrgans genitals (o més exactament el que hom pot veure'n a l'exterior del cos) són a sota del pubis i entre les cuixes.

## EN LA DONA

Els òrgans genitals de la dona són en gran part a l'interior del cos. Són els *ovaris*, les *glàndules sexuals femenines*, les *trompes*, l'*úter*, dins el qual es desenvolupa l'embrió durant l'embaràs, i la *vagina*.

La vagina és un conducte a l'interior del cos que comunica l'úter a l'exterior. Per la vagina és per on surt

de consultar "nombrosos llibres" a la biblioteca municipal o a la de l'escola. A les escoles no hi ha biblioteques, i si hi són, els llibres parlen de les glòries imperials de Castella. La possibilitat de fer entrar la informació sexual en el pla de l'ensenyament és, ara com ara, fantasmagòrica.

l'infant durant el part. A la vagina és on es posa el *penis* durant l'acte sexual. S'obre a l'exterior per un orifici situat entre les cuixes, rodejat de plecs de pell: els *llavis majors i menors*. Davant mateix d'aquest orifici hi ha el *clítoris*, petit òrgan recobert per un plec dels llavis (caputxó del clítoris).

Immediat a l'orifici de la vagina hi ha, al davant, l'orifici urinari i, al darrera, l'anús.

### EN L'HOME

Els òrgans genitals de l'home són essencialment a l'exterior del cos a excepció de la pròstata. Són el *penis*, o *fal·lus*, i els *testicles*.

Hi ha dos testicles continguts dins una bossa (*escrot*): són les glàndules sexuals masculines que produeixen l'*esperma*.

El penis té al seu extrem una part molt sensible, el *gland*, que és normalment recobert per un caputxó de pell (*prepuci*).

Quan el penis està en repòs, és tou i el gland és cobert pel prepuci; però quan està erèctil (tens i dur), el gland queda al descobert, la qual cosa permet que per fregament hi hagi una excitació més gran.

En alguns nois el prepuci ha estat tret per raons religioses o mèdiques (*circumcisió*). Això no canvia estrictament res amb vista a les possibilitats de fer l'amor i de sentir plaer.

El penis i el clítoris són constituïts per un teixit que té la particularitat de poder inflar-se i endurir-se sota els efectes d'una excitació (carícia o simplement desig).

Aquests dos òrgans centrals de la sexualitat tenen, tant en l'home com en la dona, un volum diferent segons els individus. No hi ha cap motiu per a inquietar-se. L'important és saber-se'n servir. En efecte, siguin com siguin, com en el que concerneix a les zones erògenes de les quals ara parlarem, llur excitació produeix un plaer creixent que dóna ganes de continuar. Aquest plaer es tradueix en l'erecció d'aquests dos òrgans, és a dir, en un augment de volum i de temperatura i en un enduriment; en la dona, també, hi ha una secreció abundant que humiteja l'interior de la vagina i dels llavis majors i menors (això afavorirà la introducció eventual del penis i els seus moviments durant el coït). El plaer creixent envaeix tot el cos si l'excitació no és interrompuda. Tornarem a parlar-ne més endavant.

En la noia verge (que no ha tingut relacions sexuals completes), la majoria de les vegades la vagina és obturada per una membrana (*l'himen*) incompletament tancada, més o menys segons els individus. La ruptura de l'himen pel penis en erecció pot ser més o menys sensible i anar acompanyada d'una hemorràgia. Aquesta no es produeix pas necessàriament, i no és doncs un signe de virginitat o de no-virginitat (1).

Però l'anatomia que concerneix la sexualitat no queda pas resumida amb la descripció dels òrgans genitals (2), ja que no hi ha veritable plaer fins que el cos i l'es-

---

(1) Antigament la virginitat (himen intacte) era considerada com una virtut, i desgraciadament encara ho és avui dia en alguns pobles de l'Europa Occidental

(2) Els òrgans genitals són a la vegada els òrgans de la

perit no hi participen conjuntament.

Això ens porta a parlar de les zones erògenes.

## LES ZONES ERÒGENES

S'anomenen així, en un llenguatge una mica savi, les parts del cos sensibles a les carícies i als petons. Llur excitació per totes les formes de carícies produeix un plaer creixent que provoca al mateix temps el desig de continuar.

Aquestes nombroses zones, variades i variables quant a la intensitat del plaer que produeixen segons el subjecte, el sexe, o en un mateix individu segons els moments, són:

- el cuir cabellut,
- les orelles,
- les parpelles,
- el nas,
- els llavis,
- la nuca,
- les espatlles,
- els plecs dels colzes i dels punys,
- els palmells de les mans,
- els pits,
- la cintura,
- la columna vertebral,
- els ronyons,
- el ventre,
- les natges,
- la part interna de les cuixes,

reproducció i els del plaer; això ha permès des de fa molt temps d'eclipsar l'interès del plaer en profit del de la reproducció.

- les sofrages,
- els panxells,
- els peus...

Hom pot adonar-se que anomenem quasi tota la superfície del cos, que aquesta llista no limitativa deixa lloc a la descoberta i a la invenció, i que les zones erògenes són més nombroses com més feliços i alliberats sexualment són els individus.

Els sexes són també, evidentment, zones erògenes...

En l'home, el penis i els testicles són molt sensibles a les carícies.

En la dona, el clítoris, ricament innervat, és l'òrgan més sensible al plaer.

La no comunicació és tal, en algunes parelles, que molts homes no saben que la carícia del clítoris procura un plaer tan viu que pot arribar a l'orgasme (orgasme clitoridià). (1)

La introducció del penis dins la vagina també és una carícia.

Les carícies poden conduir, si no hi ha interrupció, a l'orgasme, sensació voluptuosa global i intensa de l'ésser envaït pel plaer.

---

(1) Hi ha el perill que el clítoris, després de no existir durant molts d'anys, es converteixi ara en tota la dona. "*Tota mulier est in utero*", deien els cretinitzats per l'esperit reproductor judeo-cristià. Ara, descobert el clítoris, tothom el considera l'òrgan de la sexualitat femenina. L'estimulació clitoridiana és un element més, certament important, però que forma part d'una respos-

L'orgasme es tradueix en els dos sexes per un estat d'abandó complet, amb paraules, crits, moviments involuntaris. En l'home, al mateix temps, es produeix una ejaculació d'esperma. Aquest estat de fruïció màxima és de curta durada i és més o menys intens. Va seguit d'una fase de relaxament, molt agradable i calmant, que pot conduir a la son.

L'orgasme és diferent en l'home que en la dona. En l'home correspon a l'emissió de l'esperma (ejaculació) i només pot tenir lloc una vegada en el transcurs de l'acte sexual; en canvi, en la dona es pot reproduir diverses vegades en el curs d'aquest mateix acte amb intensitats diferents.

D'altra banda, després de l'orgasme l'home s'assossegua ràpidament; la dona ho fa més lentament i progressivament.

Cal assenyalar, ja que això pot ser motiu d'angoixa, que si bé moltes vegades l'home i la dona arriben a l'orgasme conjuntament, de vegades ho fan successivament. Això depèn de les circumstàncies i dels desigs del moment, segons que es tinguin ganes de prendre o de donar plaer, d'abandonar-se o de controlar-se, o si els dos companys estan exactament en el mateix punt (cosa bastant rara (1)).

Això no importa gaire. L'essencial és que cadascú senti plaer fent l'amor; no és només el plaer experimentat per un mateix, sinó també el plaer de l'altre. En aquest sentit el problema de l'orgasme simultani esdevé

ta que és global i que sovint és destorbada per una estimulació clitoridiana tan directa i intensa que produeix sensacions doloroses i irritants.

(1) Fa mal el mite de l'orgasme compartit. La norma és

secundari.

És important de prolongar el plaer de les carícies abans de mirar d'obtenir un orgasme. La idea massa estesa que "fer l'amor és tenir un orgasme" és una font de fracassos i de decepcions.

*Fer l'amor es pot inventar i també es pot aprendre*, però al començament la nostra sexualitat és generalment inhibida per diverses formes de repressió (sentides a la família, a l'escola, al carrer, a catecisme ...), dominada per tota classe de pors (por de la primera vegada, por de l'embaràs, de la impotència, de la malaltia, d'allò que no es coneix, senzillament), marcada per les idees rebudes: el culte a la virilitat, a la feminitat, a la potència... a l'orgasme (en general l'orgasme masculí altament privilegiat).

De fet, l'orgasme només es pot atènyer si hi participa la totalitat del cos, i per tant ha de ser preparat amb carícies múltiples i perllongades de les zones erògenes, és a dir, de la totalitat del cos.

Per posar un exemple, durant el curs d'un acte sexual ràpid o fred no seria gens agradable (sinó tot el contrari) de penetrar un sexe no lubricat per la secreció vaginal —lligada al desig i al plaer produït per les carícies— o per la saliva d'una carícia feta amb els llavis o la llengua.

Habitualment, sembla preferible d'acariciar tot el cos abans d'acariciar els sexes, bo i tornant-ho a fer de vegades per accentuar o perllongar el plaer.

precisament la no-coincidència, i cal no sentir-se abrumats ni culpables pel fet de córrer-se en moments diferents.

Com a conclusió, no dubtem a repetir-nos per subratllar allò que ens sembla de primera importància:

*Si l'acte sexual es reduís a l'orgasme, seria extremadament breu, però l'orgasme només consisteix en un paroxisme de plaer, i l'essencial de l'acte sexual és constituït per les carícies que el preparen. (1)*

Això ve a dir que el plaer és més variat i més intens si perllonguem el període de les carícies. Però aquí tampoc no hi ha normes.

La durada de l'acte sexual varia segons el desig que se'n té, i també segons els moments, les circumstàncies, l'estat d'ànim de l'un i de l'altre.

No es fa pas l'amor cada vegada de la mateixa manera. El plaer que hom hi troba és infinitament diversificat i no té sempre la mateixa forma.

### **EL QUE ÉS NORMAL I EL QUE ÉS ANORMAL**

*El que aquí importa és de posar en guàrdia tothom contra la idea que podria haver-hi una manera d'actuar normal i una d'anormal (o sigui, insana, perversa, perillosa). Les nocions del que és normal o anormal no són científicament gens fonamentades. Són nocions estadístiques, culturals i tradicionals, que seria perillós i empobridor d'erigir com a dogma científic.*

---

(1) Això no exclou la importància de la paraula. Cadascú de nosaltres té les seves particularitats, les seves preferències, les seves reticències, que cal aprendre a conèixer. D'aquí ve la necessitat de parlar-se abans i després, però també mentre es fa l'amor, de dir allò que

Així, tal classe de carícia practicada per un 2 o/o d'individus podria ser considerada com a anormal... i una posició adoptada per un 80 o/o d'individus seria normal! I això no és cert. De cap manera.

Donant un cop d'ull als últims cinquanta anys, veurem ben bé com han reulat els límits del que "és anormal". Agafem només l'exemple de la masturbació, que els metges del segle passat descrivien com el pitjor dels mals, i que ha estat considerada així durant molt de temps (cf. més endavant, el paràgraf sobre la masturbació).

En tota pràctica sexual l'únic que compta és el desig que hom en té i el plaer que hom hi troba. Una gran llibertat ha de guiar la varietat de les nostres eleccions.

Si alguna vegada pensem que allò que està fent l'altre no és "normal", la primera cosa a fer és parlar-ne i explicar-se mútuament.

Sempre hi ha coses per descobrir i per inventar, guiant-se en el desig de l'altre i en el propi desig a través de les paraules, gestos, carícies, contínuament renovades.

*Fer l'amor és un mitjà privilegiat per a expressar l'amor i prosseguir el diàleg entre dos éssers.*

---

és bo i menys bo, i també allò que hom voldria que l'altre li fes. No es fa pas l'amor en l'obscuritat i en el silenci!

# el que pot passar

La primera experiència sexual no és sempre reeixida per nois i noies inexperts, precipitats, tensos. El desflorament pot ser una mica dolorós per a la noia (1). Hom pot decebre's per una ejaculació massa ràpida del noi o per una manca de plaer en la noia.

Formes d'impotència o de frigidesa poden sobrevenir d'entrada o ràpidament: impossibilitat d'erecció de la verga, falta de lubricació de la vagina, absència de plaer...

Aquestes dificultats poden sobrevenir en els nois i en les noies la infantesa i l'adolescència dels quals han estat marcades per una forta repressió (d'origen religiós, familiar o escolar) o per episodis traumatitzants viscuts o sentits (primera experiència fracassada, exhibicions o vanaglòries concernents a la talla dels òrgans genitals, repressió de la masturbació infantil...).

(1) I també de vegades per al noi (*fimosi*). Efectivament, en el noi el plec prepucial que recobreix el gland a l'extremitat del membre pot ser massa estret. A causa d'aquesta estretesa, el gland no pot sortir en el moment de l'erecció, o només surt difícilment i dolorosament. Això pot necessitar una intervenció quirúrgica benigna (*circumcisió*).

També poden sobrevenir en una parella temorosa de les conseqüències possibles (embaràs, malalties venèries anomenades "vergonyants"...).

## QUÈ CAL FER?

La primera cosa és no cedir al pànic si els primers intents són fracassos; és molt cert que hom aprèn a fer l'amor aprenent a conèixer-se i a conèixer l'altre (1).

Erecció de la verga i lubricació de la vagina són fenòmens reflexos, no pas voluntaris; hom no pot influir en ells; vénen tots sols sota l'efecte de les carícies i del desig que augmenta... o no vénen.

En aquest cas, cal no aferrissar-se ni posar-se nerviós, sinó al contrari, calmar-se i prendre el seu temps en relació a l'esdeveniment.

No burlar-se'n, no carregar a l'altre la responsabilitat del fracàs, no treure'n conclusions precipitades i definitives.

Cal parlar-se, intentar de comprendre allò que no va bé. D'aquí ve la necessitat d'un mínim de coneixements en l'un i en l'altre, d'un bescanvi i d'una discussió de l'experiència i de les seves dificultats pels dos protagonistes.

Hom pot també demanar consell, parlar-ne a qualsevol persona en qui es tingui confiança, i que hom sap

(1) Això, no cal dir-ho, implica que la parella es tingui un interès mutu, tinguin, realment, ganes de conèixer-se i de donar-se plaer. Excloem del nostre propòsit la sexualitat "higiènica" (fotre un clau, buidar la bateria...), conseqüència de la repressió i de la frustració.

més experimentat (la mare, el pare, els amics...).

Després cal reprendre les coses amb calma, ajudant-se amb carícies, paraules, gestos dels més variats, sense limitar-se en el temps (1).

Aquesta actitud davant les dificultats és molt important, ja que les diferents formes d'impotència i de frigidesa poden, si no se'n parla immediatament, instal·lar-se i conduir a un *cul-de-sac* en el qual els individus es tanquen més o menys tristament, i en el qual acaben per acomodar-se, no atrevint-se a parlar-ne més a ningú.

Naturalment, les pertorbacions més greus, instal·lades després de molts anys, són a càrrec de la medicina, de la psiquiatria i de la psicoanàlisi. Generalment, la cura serà de més durada si hom ha trigat a seguir-la.

Resumint, cal saber que les persones no neixen impotents o frígides: poden tornar-s'hi... i poden curar-se.

*L'objectiu d'aquest llibret  
és d'arribar abans que el  
metge.*

(1) En cas de necessitat, si veritablement hi ha fracàs, es pot plantejar, de comú acord, canviar de company.

## altres problemes

*Sovint en el curs d'un acte sexual sobrevenen idees i imatges que poden sorprendre i també inquietar, ja que poden esdevenir indispensables per a la realització total de l'acte sexual. (Hom es fa "el seu cinema".)*

Pel que fa a això és possible d'evocar sense por aquestes idees que semblen tan particulars, la qual cosa permetrà de progressar més profundament en la comprensió dels lligams que uneixen tots els companys.

*Es pot fer l'amor durant la regla?*

Això és una qüestió personal i pràctica (regla més o menys abundant), però en principi sí, i encara més, perquè almenys s'està segur que no hi haurà la possibilitat d'embaràs.

*Les infeccions dels òrgans genitals.*

Amb això cap mena de pànic tampoc. No dubteu a assabentar-vos-en a través d'un metge i de fer-vos curar si hom constata (1) un o més grans, una erosió

(1) No oblideu d'informar-ne el (la o els) company. La més freqüent de les infeccions és la que anomenem "purgacions". Es una infecció que es cura bé i correc-

inhabitual o persistent, un vessament purulent que taca l'eslip, un canvi de color, d'olor o de viscositat de les pèrdues (pèrdues més o menys abundants, són normals en la dona; això sol no és indicatiu d'infecció). Naturalment no us heu d'esverar per qualsevol cosa (pèrdues més o menys abundants, una picor passatgera del gland...), però cal no deixar desenvolupar una malaltia, que agafada amb temps només consisteix en un accident de passada, sense gravetat.

Una malaltia dels òrgans sexuals no és "vergonyosa"; només les persones sense vida sexual "s'arrisquen" a no tenir-ne.

*Un problema molt important: el risc de l'embaràs*

El desig de fer un infant i el plaer que hom en té formen part de la sexualitat però no són el propòsit d'aquest llibret.

Es per aquest motiu que no tractarem aquí ni de l'embaràs, ni del desenvolupament de l'infant dins l'úter, ni del part, etc. Tots aquests capítols són, per altra part, perfectament tractats en nombroses obres.

En cas d'un retard prolongat de la regla (almenys quinze dies) és possible que s'hagi iniciat l'embaràs.

---

tament sempre que el tractament es faci quan cal. Són importants dues coses: 1) Observar la presència d'una "secreció" (tant a l'home com a la dona), de color i olor anormals, que fa coïssor. 2) Anar a un metge que doni la *quantitat adequada* de medicació antibiòtica. Es ben clar que no convé fer de bell nou l'amor fins a tenir la seguretat de la curació. Els grans no són el símptoma més freqüent.

Tant si aquest embaràs és desitjat com si no, abans de prendre una decisió cal primerament fer-ho confirmar per un metge (aquest està lligat pel secret professional).

Si l'embaràs no és desitjat, la solució és l'avortament. (Es la interrupció de gestació abans de la viabilitat de l'infant.)

L'avortament és prohibit encara a l'Estat espanyol, però és practicat correntment a la major part dels estats estrangers (Anglaterra, Iugoslàvia, Holanda, França, etc.), on podeu anar.

L'avortament no és més que l'últim recurs, tenint en compte tots els mitjans anticonceptius disponibles actualment.

*Tots són inofensius*, fàcils d'utilitzar i poc costosos. Tots poden ser utilitzats per menors sense autorització prèvia dels pares. Això no obstant, llevat dels preservatius masculins (ja en parlarem) venuts a les farmàcies, cal recórrer a un metge. (1)

---

(1) Pot passar, enacara, que un metge refusi de prescriure un contraceptiu. Cal no descoratjar-se i començar de nou la mateixa gestió amb un altre metge.

# La contraccepció

Hi ha diferents mitjans anticonceptius.

## *Per als nois*

Poden utilitzar un *preservatiu* (condó). Es una mena de dit de guant de cautxú, molt fi, que cal posar en el membre en erecció abans del contacte sexual, i tornar-l'hi durant tota la seva durada. Es un mitjà molt eficaç, ja que impedeix que l'esperma es quedi dins la vagina.

Es molt còmode, ja que es ven sense problemes a les farmàcies. Sobretot cal tenir en compte que és l'únic mitjà que tenen els nois, que això no demana cap preparació prèvia i que és molt sovint l'únic utilitzable en cas de relacions sexuals no previstes.

## *Per a les noies*

Tenen tota una sèrie de mitjans a la seva disposició per a no quedar embarassades.

I primer de tot cal esmentar el mètode "Ogino". Es un mètode dolent. Aquí no exposarem científicament què és; d'altra banda, és explicat en tots els manuals d'educació sexual.

Aquest mètode diu que, *al més sovint*, una noia no pot quedar embarassada en els sis dies que segueixen el primer dia de la regla (és a dir, pràcticament durant tota la regla), ni en els sis dies que precedeixen el primer dia de la pròxima regla.

*Però molt sovint —i sense que això sigui una malaltia— la regla no és absolutament "regular", i aleshores és molt difícil de preveure amb temps quin serà el primer dia de la pròxima regla.*

Aquest mètode és molt aproximatiu. Poden haver-hi accidents. De tota manera, pot ser útil quan hom es decideix a fer l'amor i no disposa de cap mitjà contraceptiu. Es preferible, però, de saber si són dies perillosos o no.

*El mètode de les temperatures*, del qual també es parla sovint, no és gens millor i és molt difícil d'aplicar.

Les noies poden utilitzar uns "preservatius femenins", més o menys com els condoms dels nois. Són els *diafragmes* de cautxú, que es posen al fons de la vagina abans de les relacions sexuals i que es retiren una mica més tard. Quasi totes les dones poden utilitzar un diafragma, però cal que consultin un metge perquè en prescrigui la talla correcta i els ensenyi la manera d'utilitzar-lo.

No tots els metges coneixen aquest mètode. Es millor adreçar-se al *Planning familial* francès (10, rue Vienne. París) que en donarà les adreces (cif. Apèndix).

Els diafragmes no molesten gens per a fer l'amor (però han d'ésser previstos amb temps); quan estan ben posats són molt eficaços.

La píndola és actualment el mètode més utilitzat per les dones. Es un producte sense perill; si de cas hi ha una lleugera intolerància, es pot canviar de marca. Es pren vint-i-un dies cada mes i s'ha de prendre

regularment. Impedeix que l'ovulació es produeixi i és, doncs, totalment eficaç. Pràcticament no posa mai malalt a ningú, però ha d'ésser prescrita per un metge, que triarà aquella que més convingui a la dona i li explicarà la manera de servir-se'n. D'altra banda, només es ven a les farmàcies i amb recepta. Consegüentment, quan es desitgi un infant, només cal deixar de prendre-les.

L'"esterilet" és un petit aparell de plàstic que el metge introdueix dins l'úter i que impedeix un nou embaràs. No es tracta d'una "operació"; és simplement que un metge posa un aparell que un mateix no es pot posar, i que queda de manera permanent dins l'úter.

Els esterilets es poden treure quan hom desitja tenir un infant. L'esterilet no té cap perill. És molt eficaç (una mica menys que la píndola, tanmateix). L'avantatge que té és que, un cop posat, ja no cal preocupar-se'n més. De tota manera, actualment és habitual, per raons tècniques, no posar esterilets a les dones que encara no han tingut cap fill.

Avui dia es parla també de molts altres mètodes anticonceptius: la píndola per als homes, la píndola de l'"endemà", la injecció per tres mesos, etc. Tot això està efectivament en estudi, però de moment encara no és utilitzable.

## ABANS D'ACABAR AQUEST CAPÍTOL CAL RECORDAR CINQ COSES:

1. *En cas de relacions sexuals sense cap mitjà anticonceptiu, en una època en la qual la dona corre el risc de quedar embarassada, cal que l'home sàpiga que pot "retirar-se" (d'això se'n diu coit interromput), és a dir, retirar el membre de la vagina quan senti que es produirà l'ejaculació, perquè aquesta tingui lloc a l'exterior i no risqui de crear un embaràs.*

*Però, vista la dificultat que de vegades tenen els homes de controlar-se, aquest mètode és imperfecte i sovint ineficaç. D'altra banda, es aquestes condicions és arriscat de tornar a fer l'amor, immediatament després, tenint en compte la presència d'espermatozoides vius a sobre i al voltant dels sexes. En aquest cas, un rentat no és suficient per apartar del tot el risc de fecundació. Evidentment, aquestes relacions, dites "incompletes", no donen un plaer perfecte. Fins i tot poden ser viscudes de manera dolorosa, traumatitzadora, pels qui les realitzen.*

2. *Els mitjans contraceptius són actualment legals a l'Estat espanyol (des de fa poc temps), i poden ser lliurats a qualsevol dona, sigui quina sigui la seva situació (casada o no, amb fills o sense, major o menor), però sempre amb recepta mèdica.*

3. *Pel que fa al cas d'una noia verge, que encara no ha fet mai l'amor, és preferible de prendre la píndola aviat, que no pas arriscar-se a un embaràs o a una frigidesa per por d'aquest embaràs.*

4. *Pot passar que un noi i una noia hagin fet l'amor sense reflexionar "abans", i que se'n facin càrrec*

*"després", que hi ha un risc d'embaràs.*

*Actualment és possible, en la major part dels casos, d'impedir aquest embaràs eventual prenent certs medicaments molt de pressa. En aquest cas és necessari no cedir al pànic i veure, si és possible, dins les seixanta hores, un metge que la majoria de vegades podrà parar les coses. (1)*

*Però això només és, de moment, una pràctica excepcional, car els productes utilitzats, encara que inofensius, són difícils de suportar durant gaires dies. A més a més, pertorben el cicle fins al punt d'impedir la utilització de la píndola durant un temps indeterminat.*

*5. Sovint hom sent parlar de "lligadura de les trompes" per a les dones o també de "lligadura dels canals deferents" per als homes. Aquí no es tracta ja de contracepció, sinó d'esterilització definitiva.*

*En altres termes, es tracta de dues intervencions quirúrgiques que deixen les persones definitivament incapaces de tenir fills.*

*Acabem de veure que la pràctica sexual posant en relació un home i una dona, encara que sembli una cosa natural (i senzilla), és motiu de múltiples tabús i deformacions.*

*Això és el mateix per a d'altres formes de sexualitat, i també per a algunes èpoques de la vida en què la sexualitat és tan viva que s'hi oposa una repressió encara més dura.*

*(1) A l'Estat espanyol això és més difícil, perquè fent-ho els metges se situen en la il·legalitat.*

## La masturbació

Durant el primer any de vida les sensacions de plaer i de dolor són globals; tot el cos hi participa. De mica en mica, de la mateixa manera que aprenem a conèixer les persones que s'ocupen de nosaltres i a distingir-les, aprenem a conèixer el nostre cos i a descobrir-ne les diferents parts; un dia descobrim el nostre sexe i descobrim també que pot donar-nos un plaer molt viu.

Es la primera experiència del plaer sexual per la masturbació, és a dir, per les carícies que un mateix es fa i que provoquen sensacions molt agradables.

El noi veu el seu membre tornar-se més gros i més dur sota els seus dits, i a partir de la pubertat, les carícies més prolongades poden donar lloc a una ejaculació d'esperma.

La noia explora els plecs del seu cos entre les cames i, acariciant-los, hi descobreix uns llocs particularment més sensibles que poden humitejar-se i provocar un plaer molt viu.

Aquestes sensacions intenses van seguides, en l'un i l'altre, d'un relaxament agradable.

Ens masturbem tots, des de la infantesa i al llarg de la nostra vida. No importen gaire la manera, la intensitat i la freqüència: no és ni perillós, ni vergonyós, ni reprensible.

Al contrari, és un aprenentatge del coneixement del propi cos i del plaer que hom en pot treure; això és indispensable per al coneixement dels altres cossos, del plaer que hom dóna i que hom pren fent l'amor.

Per a ser més precisos, es pot afegir que la masturbació és una pràctica sexual comunament escampada que no va forçosament lligada a una frustració i que pot ser integrada en una relació satisfactòria entre dos. LLavors forma part dels jocs amorosos.

## La pubertat

La pubertat, generalment més precoç en les noies, s'esdevé entre els deu i els quinze anys. L'edat no importa gaire. Però durant aquest període d'adolescència, l'organisme té una gran despesa d'energia que cal fornir. Es sotmès a uns alts i baixos fisiològics i psicològics. S'hi esdevenen unes transformacions decisives.

### *En la noia*

La cintura s'aprima, els malucs s'eixamplen, els pits es desenvolupen, creixen pèls en el pubis i sota els braços. Apareix la primera *regla*, així anomenada perquè és una pèrdua regular de sang (cada 28 ó 30 dies) que prové de l'úter i que s'escola per la vagina.

### *En el noi*

Les espatlles s'eixamplen, la veu canvia. Apareixen pèls pubians, bigotis i barba. Les primeres ejaculacions involuntàries (emissió d'esperma pel membre erèctil) es produeixen sovint durant la nit, mentre es dorm, en absència del control conscient.

No hi ha cap motiu per a inquietar-se. Aquestes manifestacions (que hom anomena sàviament i pejorativament "pollucions nocturnes") són absoluta-

ment normals i testimonien la maduració del sistema sexual, aviat a punt de funcionar.

Es aquí on no es pot fer la pregunta: quan, a partir de quin moment hom pot fer l'amor?

*No hi ha edat per a fer l'amor,*  
tant per a començar  
com per a acabar.

Es pot fer des que se'n tenen ganes, i tant de temps com aquestes ganes durin. Això no presenta cap perill.

Es clar que les ganes que en tenim depenen d'un conjunt de factors (culturals—socials—educatius—psicològics), els quals són sempre tractats llargament en les obres dites "d'educació sexual", i que per aquest motiu no desenvolupem aquí. (1)

*En conseqüència, persones sexualment equilibrades i felices produïrien i consumirien menys mercaderies.*

Diguem solament que, abans de fer l'amor, passem generalment per l'etapa dels "flirts" i dels "jocs amorosos", més o menys prolongats. (2)

---

(1) No cal dir que en la nostra societat aquests factors intervenen sobretot per a retardar o desviar la realització dels desigs sexuals, ja sigui reprimint-los, ja sigui culpabilitzant, ja sigui proposant solucions pornogràfiques.

*D'aquesta manera és com l'energia sexual és desviada cap a unes zones de producció i consum.*

(2) La prolongació d'aquesta etapa pot anar lligada en certa manera a la repressió dels desigs i a la matei-

Es el període de les trobades, de les cites, de les primeres carícies, dels primers petons. Es el període de les passejades en parelles, del cinema, del ball.

Aquesta etapa és un aprenentatge de la relació amorosa. Es positiva quan es deslliura de la clandestinitat, de la vergonya, de la violència que de vegades cal fer o fer-se per veure, tocar, prendre, conèixer.

En aquesta època la recerca d'informacions escrites o il·lustrades, la lectura de revistes "porno" i d'altres són igualment manifestacions normals (1) de curiositat i d'excitació.

---

xa prohibició d'accedir al plaer (es pot fer tot menys "això"! ).

(1) Normals, ja que en la societat actual és sota la forma d'objectes de consum que s'admet o s'estimula l'expressió de la sexualitat.

# L'homosexualitat

Quant a l'homosexualitat (relació sexual entre dues persones del mateix sexe), és sovint —amb la masturbació— l'única forma possible de sexualitat per als adolescents (internats, exèrcit, prohibició de sortides amb persones de l'atre sexe). En aquest cas va lligada a una frustració de l'heterosexualitat, i només és "perillosa" perquè és l'única solució d'aquesta frustració.

Però és una forma de sexualitat com les altres, que pot ser exclusiva o coexistir amb l'heterosexualitat.

Els (les) homosexuals —també anomenats gais o homòfils— s'estimen i s'acaricien com tot hom. Ells (elles) arriben a l'orgasme per les carícies, pel coit anal (penetració del membre en el recte, tipus de relació que no els està evidentment reservada), la fel·lació, la cunillició, etc.

L'homosexualitat està reprimida com una pràctica vergonyosa i perversa (1). Però no ho ha estat sempre, i algunes societats fins i tot l'han encoratjada com a acompliment i expressió de l'afecte i de la comunicació entre les persones del mateix sexe (societat grega, pobles germànics i escandinaus, etc.).

(1) No solament l'homosexualitat no és una malaltia, sinó que és la societat la que obliga els gais a viure la seva sexualitat com una neurosi.

# La menopausa i l'andropausa

El nostre treball va destinat als joves de qualsevol edat, perquè, contràriament a una idea molt estesa, cal saber que, fora en cas de malaltia greu i molt mutiladora, la sexualitat només s'acaba amb la mort de l'individu. D'aquesta manera, quan el temps passa i arribem a la cinquantena i més enllà, podem perfectament continuar, *retrobar i fins i tot descobrir el plaer sexual*.

L'edat no hi canvia res, sinó que —potser— en el curs dels anys guanyem en qualitat allò que podem perdre en quantitat.

Per a la dona la regla cessa, ja no hi ha més ovulacions, la qual cosa descarta el risc de l'embaràs (1). No hi ha, doncs, necessitat d'ocupar-se més dels mitjans anticonceptius. Es la menopausa.

Sense problemes de contracepció, alliberats de l'angoixa d'un fill suplementari del qual tindríem dificultat d'encarregar-nos fins a la seva independència, alliberats dels problemes educatius dels fills que hom ha pogut tenir, és una mica com una nova jo-

(1) La situació és la mateixa per a una dona a qui, per una raó o una altra (fibroma, per exemple), li han fet una histerectomia total o subtotal (extirpació de l'úter i, algunes vegades, dels ovaris i de les trompes).

ventut, no hi ha cap raó objectiva de privar-nos del plaer de fer l'amor.

Ben al contrari: això ens procura un repòs i una serenitat que són molt útils (1). En l'home l'andropausa no existeix com a etapa fisiològica: la producció d'espermatozoides continua fins a la mort. Però l'andropausa és de vegades una etapa fisiològica on l'home es torna a posar en qüestió (o, al més sovint, risca de posar-se novament en qüestió i es defensa bé!).

Aquest escull no és sempre senzill i fàcil de passar.

---

(1) Si es presenten problemes, com ara sufocacions de calor o disminució dels desigs sexuals (aquest últim sovint només és subjectiu), no dubteu a consultar un metge que podrà prescriure-us medicaments per a passar aquesta etapa i que potser podrà ajudar-vos a analitzar la situació (d'altra banda, això es pot fer avantatjosament amb el vostre company o amb amics).

## conclusió

Aquest llibre és aquí per a dir unes coses que no s'han dit en altres llocs, o que, al nostre entendre, no s'han dit amb prou força (1). Ens ha semblat que en un moment o altre ens havia mancat.

No és un luxe, ja que només comporta els elements de primera urgència, de primera necessitat, perquè cadascú visqui la seva sexualitat; per això mateix hauria d'ésser gratuït com el carnet de salut o el calendari de vacunacions, però vivim en una societat a on tot es compra i es ven. *Feu-lo circular.*

---

(1) Al costat del silenci i de la repressió, hi ha "manuals d'educació sexual", en paper "glacé", il·lustrats amb l'ajuda dels dibuixos en color, corbes, gràfiques i estadístiques, oferint en premi, i com a única representació dels sexes, una fotografia en color d'un sexe dilatat en el curs d'un part, i d'un altre sexe masculí, rosegat per uns xancres sifilítics.. Aquests manuals tracten meravellosament i científicament de TOT (creixement, fecundació, embriologia, factor Rh, malalties venèries, etc.), i en particular de la funció de la reproducció; però, curiosament, no diuen res del plaer, com si els autors ignoressin que hom fa l'amor per plaer en tots els casos... (cf. "Manuel d'éducation sexuelle", Ed. Sudel, 1972).

En fi, quedi ben entès que no s'han volgut fer concessions als especialistes de la dimensió poètico-afectiva-espiritual de la sexualitat (2).

La nostra esperança és que l'amor i l'acte sexual siguin viscuts a ple dia, siguin alegres i que no manquin de poesia i d'humor. Aquest llibret podria anomenar-se també "l'amor sense llàgrimes", com abans els nostres llibres de lectura o de càlcul.

RELLEGIU-LO  
FEU PREGUNTES  
OBLIDEU-LO I VIVIU LA VOSTRA PRÒPIA SEXUALITAT  
PARTIU A LA DESCOBERTA DE VOSALTRES  
MATEIXOS I DE L'ALTRE

---

(2) Una altra varietat d'obres educatives sobre la qüestió tracta amb lirisme de la llibertat, de la responsabilitat, de la comunió afectiva i espiritual, de l'elevació moral del matrimoni de cara a la imatge endolcida de la seva sexualitat. Hom li troba el mateix escamoteig del plaer, i cap més resposta a les qüestions que nosaltres posem concretament des que estem a punt i que tenim ganes de fer l'amor.

## ADDENDA

### EL POSTFRANQUISME I EL SEXE

*En els darrers mesos hem vist proliferar una invasió de pseudo-sexe a revistes (Papillon, Mata Ratos, El Papus, etc.), llibres (tot tipus de llibres de "sexualitat"), enciclopèdies (Enciclopèdies "de la perversió", "del matrimoni", "de las aberraciones", etc.) i fins i tot al cinema ("Las adolescentes", "Sensualidad", etc.).*

*Aquest fet respon a una falsa política d'obertura del règim postfranquista, que empra la repressió sexual i una falsa solució d'aquesta per tal d'ampliar la seva base social (encara que ja s'anuncia una nova llei "para regular el erotismo") i continuar amb la mateixa opressió sexual (relligada amb les altres opressions político-socials, econòmiques i nacionals), representada esquemàticament per l'enfortiment de l'estructura familiar, l'alienació global de la dona (que es concreta en la seva explotació sexual), la persecució de l'homosexualitat, la impossibilitat d'una informació i d'una assistència mèdico-sexual oberta i gratuïta, etc.*

*El pes d'aquests "valors" opressius cau damunt les classes populars, que, a més a més, a causa de l'actual crisi del capitalisme, són les que es veuran obligades a sofrir les conseqüències negatives (econòmiques, sexuals, socials, etc.) damunt la seva pell.*

*Només una lluita que fermi aquesta problemàtica sexual amb els problemes econòmics, nacionals, socials i polítics pot ésser l'única alternativa vàlida.*

# ADRECES DE CENTRES DE PLANNING I D'A VORTAMENT MÈDIC

I.P.P.F.  
64, Sloame Street  
London SWLX9SJ  
ANGLATERRA

Garden Clinic  
46, Sunny Aduves Road  
London NW 4  
ANGLATERRA  
tel. 828-0079  
(molt cara)

Pregnancy Advisory Center  
40, Margaret Street  
London SW 1  
ANGLATERRA  
tel 235-3053  
(barata)

P.A.S. (Pregnancy Advisory Society)  
27, Fitroy Square  
London W 1  
ANGLATERRA  
(barata)

Policlinique de Gynécologie  
32, Boulevard de la Cluse  
Ginebra  
SUISSA  
(fins al tercer mes)

MR '70 — AFDELING AMSTERDAM

Onafhankelijke Organisatie voor Geboorteregeling en  
Sexualiteit

Consultatiebureau:

Bachplein, 12. Amsterdam -Z-

Tel. 020-798534

(Preus des de 500 a 1.000 florins: de 10.000 a 20  
mil pessetes)

Ooster Parkkliniek

Oosterpark, 59-61

Dr F. Wong, arts.

Tel: (020) 932151

Postgiro: 274-28-38

Amsterdam

(Preus: estudiants: 200 florins: 4.000 ptes.  
normal: 400 florins: 8.000 ptes.)

Nota. El mes de novembre de 1974 s'ha aprovat la llei  
d'avortament a França. No tenim encara dades sobre  
Centres de Planning i Avortament a l'Estat francès. Pe-  
rò, en tot cas, cal tenir-ho en compte pel fet de la pro-  
ximitat geogràfica. Pregunteu.

BIBLIOGRAFIA PER A SABER—NE MÉS:

BEACH, Frank. A. i FORD, Clellan S.: "Conducta  
Sexual". (Ed. Fontanella. Galton. Barcelona 69.)

WILSON, John: "Lo absurdo de nuestra moral se-  
xual". (Ed. Fontanella. B. 69.)

SCHOFIELD, Michael: "Aspectos sociológicos de la  
Homosexualidad". (Ed. Fontanella. B. 67.)

CHURCHILL, Waingright: "Comportamiento homo-  
sexual entre varones". (Ed. Grijalbo. Mèxic 69.)

LEHRAN, Nat: "Las técnicas sexuales de Masters y  
Johnson. Hacia una sexualidad sin problemas".  
(Ed. Granica. Buenos Aires 62.)

DUVERT, Tony: "Le bon sexe illustré". (Ed. De Mi-  
nuit. Paris 74.)

MASTERS, William H. i JOHNSON, Virginia E.:  
"Respuesta sexual humana". (Ed. Intermédica.  
Buenos Aires 67.)

"Incompatibilidad sexual humana". (Ed. Inter-  
médica. Bs. As. 72.)

NAHOUN, William: "Sexe en prison. Le plaisir con-  
tre les principes". (Nouvelles Editions Polaires.  
Paris 72.)

REICH, Wilhem: "La lucha sexual de los jóvenes".  
(Ed. Granica. Bs. As.)

"La révolution sexuelle. Pour une autonomie ca-  
ractérielle de l'homme". (Paris 68.)

DALLAYRAC, Dominique: "Dossier homosexualité".

- (Ed. Laffont. Paris 68.)
- DANIEL, Marc i BAUDRY, André: "Les homosexuels". (Ed. Casterman. Paris 73.)
- EAUBONNE, Françoise d': "Eros minoritaire". (Ed. Balland. Paris 70.)
- KINSEY, Alfred i altres: "Conducta sexual del varón". (Ed. Intermaricana. Mèxic 49.)
- "Conducta sexual de la mujer". (Ed. Siglo XX. Buenos Aires 67.)
- MASANA Y RONQUILLO, Juan: "El fenómeno de la homosexualidad". (*Cuadernos Genus* Nº 11. Ed. Nova Terra. Barcelona 71.)
- F.H.A.R.: "Rapport contre la normalité". (Ed. du Champ Libre, Col. Symptôme nº 3. Paris 71.)
- GUERIN, Daniel: "La revolución sexual". (Ed. Tiempo Nuevo. Caracas 69.)
- MAGEE, Bryan: "Uno sobre veinte". (Ed. Grijalbo. Mèxic 68.)
- MILLET, Kate: "La politique du mal". (Ed. Stock. Paris 71.)
- "Sexualité et répression". (*Partisans* nº 66-67. Paris, juliol/octubre 72.)
- ULLELSTAM, Lars: "Las minorías eróticas". (Ed. Grijalbo. Mèxic 67.)
- "Sexualidad y reppresión". (Carlos Pérez Ed. Buenos Aires 69.)
- SPOLATO, Mariasilvia: "I movimenti omosessuali di liberazione". (Ed. Samona e Sabelli. Roma 72.)

- WEINBERG, George: "El homosexual y su liberación. Un revolucionario enfoque psicológico". (Ed. Granica. Bs. As. 73.)
- DE MARCHI, L.: "Represión sexual y opresión social". (Ed. Paidós. Buenos Aires 69.)
- RUITENBEEK, Hendrik: "El mito del machismo". (Ed. Paidós. Bs. As. 70.)

Achévé d'imprimer le 6 Février 1976 sur les  
presses de l'imprimerie du Castillet, à Perpignan.