



## Coloquio con Marta Jiménez Xiberta\*

### Elena Álvarez Gallego

Hola, quería preguntar sobre el vaginismo, concretamente. Entiendo que la vulvodinia y la dispareunia implican dolor, entonces me pregunto sobre el vaginismo. ¿Sería posible tratarlo como un síntoma en positivo, que no tiene que ser tratado? Si por ejemplo te llega una chica a consulta que tiene vaginismo, decirle: “mira, pues en el fondo eres una mujer clitorica que se manifiesta hasta las últimas consecuencias materiales, no te tenemos que tratar, tienes suerte de que te pase esto en un patriarcado y si quieres tener descendencia pues valora la inseminación y, si quieres tener relaciones sexo afectivas con hombres, pues encuentra uno que sea capaz de relacionarse sexualmente teniendo en cuenta la clitoris y no un placer que no es el tuyo”. Me pregunto si esto sería posible, qué diría esta paciente y cómo sería la situación.

### Marta Jiménez Xiberta

Sí. Yo espero haber transmitido una imagen positiva del vaginismo y la vulvodinia y la dispareunia. Leyendo a María-Milagros –perdona que te vaya mirando, pero es una referencia todo lo que estáis contando aquí, para mí–, una de las cosas que pensé fue que el vaginismo es como la expresión. Hay una parte de tu libro, que ahora no lo tengo aquí pero que ayer noche volví a leer, que es perfecto, es la respuesta a todo el patriarcado. No es mi experiencia y tampoco es necesario que vaginismo quiera decir penetración masculina, también hay gozo pudiéndome palpar. Uno de mis trabajos es tocarnos, como decía al principio, es darme la bienvenida y tocarme y que sea agradable para mí. Entonces, que la vagina esté cerrada o la vulva esté cerrada no siempre es agradable sin necesidad de que eso tenga que ver con un falo, de alguna manera.

\* Transcripción del coloquio del sábado 12 de mayo por Isabel Ribera Domene.

Yo creo que, si vamos más allá de los tejidos, entender que la vagina esté cerrada –hablando de la vagina con esos antecedentes que he dicho antes, de concepto– no implica nada mental en ese sentido. Es como irnos a un lugar que quizá no es en el que yo me encuentro. Y quizá sí es positivo, pero explicarle todo esto que estoy descubriendo, que estoy aprendiendo, que es un contenido que en mi mundo no llega, no está, no se conoce, es curioso para mí y al mismo tiempo es. Sí, sí que podríamos hablar de que es positivo quizá desde esta visión, pero yo creo que nos quedamos en un lugar mental, en un lugar corporal tan real como para entenderlo. Y que realmente si a ella le ayuda sentir eso así me parece fantástico.

Si por ejemplo conocéis el trabajo cuando hay este tipo de cosas, de disfunciones, están los dilatadores, esa herramienta que duele solo pensar. Están los dilatadores, la respuesta del ginecólogo, si hay dolores, es el anestésico, no penséis que hay muchas cosas más. A esta chica joven –no lo he dicho–, la ginecóloga la estaba explorando, le estaba doliendo y le pidió que parara porque le estaba doliendo. La respuesta de la ginecóloga fue: “¡Es que no aguantas nada!” Si le duele la exploración que se ponga pomada anestésica y ya cederá y... ¡vamos a anestesiarnos todas! Es un escándalo, pero es así. Y si tú miras el protocolo médico está ahí: cremas anestésicas, dilatadores, fisio de suelo pélvico. Esperemos encontrar a alguien con un poco de centro que te reciba desde otro lugar.

No sé bien si te he respondido, pero para mí es una nueva visión esto de positivizarlo desde este sentido y es bonito pensarlo así, en imagen. Bonito en ese sentido filosófico de alguna manera, pero cuando llegan no llegan desde ese lugar, quizá porque no lo conocen. Podemos transmitir eso y, al mismo tiempo, podemos darle la elección. Porque yo creo que, si estamos en el lugar dentro de nosotras mismas, poder elegir si alguien entra o no entra sin necesidad de que se cierre. Porque el estado natural de la vagina no es cerrado. Entonces ahí hay algo que no está bien, que quizás están hablando los tejidos por mí de alguna manera, como decía. No sé si te he contestado bien. ¿Te ha ayudado? Gracias.

**Laura Mercader Amigó**

Desde el chat de YouTube te dan las gracias Maria Tudela, Tatiana Rodríguez Wehrmeister, Pilar Díaz Ruíz y hablan de delicadeza y sensibilidad. Leo el agradecimiento que escribe Marcela Valera.

**Marcela Valera**

¡Qué maravilla de charla! Marta, me encantó todo lo que nos compartiste. Muchas gracias por tu sensibilidad y por todo lo que haces por las mujeres.

**María-Milagros Rivera Garretas**

Muchas gracias. Me ha encantado. Ha sido una atención continua. Necesitaría como quince minutos de descanso para darme cuenta de ello.

Cuando contestabas a la pregunta que te ha hecho Elena Álvarez hablabas de que la vulva se cierra. ¿La vulva se cierra?

**Marta Jiménez Xiberta**

Tenemos que empezar a hablar de qué queremos decir con vulva. Hay muchos fisios que dedican mucho tiempo a nombrar qué es “vulva”, qué es “vagina”, qué es “útero”, qué es todo. Y sí, la vulva no se cierra, se cierra la vagina,

**María-Milagros Rivera Garretas**

Vale, por eso, se cierra la vagina, pero la vulva, me extraña. A mí no se me ha cerrado nunca. Es una extraña experiencia.

**Marta Jiménez Xiberta**

La vulva es como toda la zona y la vagina sería más como la horquilla vaginal, el agujero, si queréis.

**María-Milagros Rivera Garretas**

Claro, por donde se penetra.

**Marta Jiménez Xiberta**

Por donde entramos al canal vaginal, sí.

### **María-Milagros Rivera Garretas**

Cuando hablabas me venía Hildegarda, me venían tantas cosas medievales, muy bonitas, que hablaban, que entraban en diálogo con lo que tú nos has contado y que me ha encantado. Me ha gustado mucho lo de la desconexión, estar el suelo pélvico desconectado de tu vida; que no te has mirado de pequeña, que no has pasado el rato ahí, conectando, manteniendo todo conectado, porque está conectado. Yo cuando era pequeña me acuerdo de que me miraba la vulva en un espejo y llegué a la conclusión de que los labios vulvares eran como la boca y que la lengua tenía que estar conectada con eso. Y no me lo había enseñado nunca nadie porque obviamente no se enseñaba, pero es una cosa que te sale cuando te exploras. Por tanto, aquí hay una desconexión que me ha gustado mucho cómo lo has dicho, ver que eso no es una enfermedad sino una desconexión en primer lugar. Y entonces, que la vulva está huérfana, huérfana de ti. La vulva está por un lado y el resto de ti está por otro. Me venía también la noción que nos ha enseñado en Duoda Antonietta Potente –que está aquí– de almacorporal, junto, como una sola palabra.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Me encantó ayer, sí.

### **María-Milagros Rivera Garretas**

Porque realmente veía el almacorporal que incluye –tampoco se me había ocurrido–, que incluye específicamente la vulva. Y que ahí claro, lo que pasa en lo que llamábamos alma está conectado, pero se nos ha desconectado. Se nos ha desconectado porque han pasado a ser las partes *pudendae* y todas esas cosas que no sabías lo que querían decir, pero era feo.

Entonces me venía también Hildegarda con esa idea de *integritatis corporis sui gaudebat* (de la integridad de su cuerpo ella gozaba), la que es virgen, la que es clitórica finalmente. Que no es el himen –y ahora lo veía oyéndote a ti–, es la integridad del suelo pélvico con la cabeza, el corazón, el sentir, verdaderamente que lo sientas como

sientes la espalda cuando has dormido torcida. O sea, que lo sientas, sientas esa zona. Y también me venían, cuando has hablado de la cicatriz y la vaginalidad –no sé por qué, porque no va de lo mismo–, pero me venían las monjas medievales que, claro, eran mujeres clitoricas en principio, es un lugar clitorico el convento; me venían las meditaciones de las que conservamos textos, en las que meditaban ante imágenes de lo que llamaban la herida vertical. La herida vertical que es la vulva pero que es equiparable a la herida horizontal del costado de Cristo, que tanto meditaban sobre ella los hombres. Entonces ellas tenían su otra herida, llamada la herida, pero que es una línea, una abertura, y que la pintaban y la repintaban y meditaban –que yo las meditaciones no me las he estudiado pero que están ahí y era un asunto de meditación. Claro, meditando, me doy cuenta ahora, meditando sobre la herida vertical entonces conectaban la vulva con la meditación que hicieran, que no sé cómo se hacía la meditación, con el sentir, sin duda, no sé, hasta la cabeza, hasta que llega a unir todo tu propio cuerpo femenino.

Y luego me venía una pregunta, una pregunta rara que no la sé formular –no rara, pero que no la sé formular bien–, también oyéndote cuando hablabas de que escuchar es ya reparador. Escucharte, mirarte ya es reparador, que es verdad, yo lo siento como verdad. Entonces, no salía el deseo clitorico, el sentir deseo por otra mujer, el sentir deseo clitorico. ¿Dónde se sitúa en todo esto, que no ha salido? Yo te hablo de lo que se dice, se habla de lo que se dice, no de lo que no se ha dicho que es muchísimo. Pero sólo porque me venía esa pregunta, me decía: ¿aquí el deseo clitorico se pierde? ¿no se pierde? ¿Qué pasa cuando estás desconectada interiormente y entonces el deseo, de algún modo, no sale o no se manifiesta, o sí? Nada más.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Entonces la pregunta es ¿dónde está en todo esto el deseo clitorico?

Primero, me encanta oírte, y oírlos en todas las charlas que oía ayer también porque es como ponerle poesía a mi trabajo.

Todavía no he leído todo esto, todas las citas, voy cogiendo notas de las autoras de las que habláis en cada charla porque nosotras miramos otros libros. Voy tomando nota y realmente es como que da sentido, es como que le pudiera poner un fondo ahí que le da coherencia también en el sentido histórico y en el sentido del saber, que tienes más tú que yo en todo esto. Cuando comentabas ahora también toda la parte desde pequeña y de esta unión del cuerpo, realmente es una de las primeras cosas que hago. Yo le llamo como reconciliarte con esa zona. Es como que vamos a reconciliarnos por ahí porque igual vienes de un parto o igual simplemente hay un dolor ahí que lo que hace es separarme de esa zona y entonces vamos a intentar reconciliarnos antes de ponernos a hacer gimnasia porque es que sino no vamos a hacer nada allí. Y ese es realmente el trabajo, el primero. Y cuando hablas de las niñas es como todo, es lo que yo preguntaba en algún momento de la charla: ¿en qué momento nos separamos, en qué momento nos perdemos de esa integridad corporal en la que la niña no tiene duda de que está todo allí y que en algún momento alguien castra y eso es vergonzoso, pudoroso, o da risa, o lo que sea? Saber hacer eso sin separarnos requiere de una adulta que haya hecho ese trabajo porque si no va a salir esa parte patriarcal o de la que hemos aprendido, igual que sale lo que no querías hacer y estás pensando que no harías en tu crianza y lo haces. Entonces desde pequeñas debemos acercarnos al cuerpo nombrando también. Nombrando no sólo “esto es la nariz, esto son las orejas, esto es la vulva, esto son los labios, este es el clítoris, esto es la vagina –que está ahí, aunque sea una invención–, esto es el ano”. Está ahí y tiene nombre, porque sino ¿cómo voy a sentir el cuerpo integrado si no tengo un mapa de ese cuerpo? Cuando busco eso no tengo ni la imagen corporal porque no está ahí cuando yo creo mi imagen corporal, que es desde el inicio, desde el contacto, desde que yo le digo que esto es la nariz y esto es el oído. Esto en el cuerpo, lo mismo con el placer. ¿Cómo voy a seguir conectada con el placer si tocarse ha sido tan pecaminoso y tabú y tan vergonzoso tan pronto en las vidas de los niños y de las niñas? Entonces esa parte es la que la adulta tiene –tenemos– que profundizar y que trabajar para poder hacerlo desde un patrón muy distinto.

Y cuando me preguntas desde dónde está o dónde está el deseo clitórico en toda esta parte –una parte de mí está todavía integrando lo de clitoricas y vaginales, no penséis que no, porque es distinto de lo que hemos aprendido en la parte médica, pero realmente es lo mismo–, dónde está el deseo clitórico es también dónde está mi cuerpo y dónde está mi permiso para gozar. Cuando yo invito a las mujeres a gozar de su cuerpo, físicamente o no, gozar ya tiene tantas capas que tienes que empezar a abrir y una puede pensar “¿me estás diciendo que me masturbe?” y otra simplemente puede ser el estar presente en tu cuerpo, el meditar, esta parte que decía también tan bonita. Entonces, ¿dónde está el deseo? Pues está ahí, porque al final no está separado tampoco, porque si lo separamos seguimos repartiendo las cosas. El deseo está ahí y el tema es atravesar todas estas capas que me permiten ya contactar conmigo y, a partir de ahí, esa parte que yo disfruto mucho como os decía, en mujeres ya quizá en la parte menopáusica, porque han pasado por todos estos viajes y hay un punto que dicen: “ya, hasta aquí, quiero más y voy a disfrutar de mí”. No sé si te respondo, pero es un poco ahí para mí el deseo. ¿Te respondo?

### **María-Milagros Rivera Garretas**

Sí, sí, sí. El deseo como unión. El deseo clitórico, creo por lo que dices, que llega cuando consigues esa unión del suelo pélvico con el resto.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Con el resto y que esto permite que esto también sea con el resto, desde donde sea. Al final es una cuestión de una relación sana conmigo misma para poder relacionarme desde donde quiera y como con quien quiera. Esta es la clave. La llave es la relación, está en la relación el placer, sí, sí, yo creo que es ahí.

### **María-Milagros Rivera Garretas**

Sí, sobre esta famosa vagina que decimos o no decimos, claro que está inventada pero siempre se le había llamado el canal del parto.

## **Marta Jiménez Xiberta**

El canal del parto, sí.

## **María-Milagros Rivera Garretas**

Y claro, políticamente, si se quiere hablar así con esta palabra difícil, no son enfoques, son dos caminos, dos miradas tan distintas, porque decir canal del parto indica “mira, yo vine por aquí”. Tú le puedes decir a tu niño: “mira, tú viniste por ahí, viniste por el canal del parto”. Y ya está.

## **Marta Jiménez Xiberta**

Es un camino.

## **María-Milagros Rivera Garretas**

Enfoca a la vida, enfoca la propia historia, enfoca el nacimiento, enfoca, enfoca. En cambio, claro, llamarle vagina ya te lleva a la heterosexualidad obligatoria que decía Adrienne Rich, te lleva a la heterosexualidad que en nuestra cultura es culturalmente obligatoria, entonces te da un enfoque completamente distinto. Dicen “este es el órgano del placer”, pero es el órgano del placer del hombre heterosexual, no tuyo. Entonces, claro, no es por persistir, pero tiene un nombre, tiene un nombre anatómico que no se usa.

## **Marta Jiménez Xiberta**

Sí, de hecho, en algún momento he dicho el canal vaginal yo también porque es como un lugar de camino, y lo que dices tú, la matriz es un nido de información celular también y está ahí. Por eso decía yo también lo del compromiso con nosotras mismas, porque del mismo modo que es el canal por donde todas hemos llegado, también lleva toda la información que nosotras ahí estamos guardando o estamos ofreciendo y yo, cuando hago a veces talleres para mujeres, una de las primeras cosas que digo es: “escucha cómo te estás relacionando desde tu matriz porque eso está ahí y tu bebé va a recibir eso, quieras o no, porque está ahí en la información de tus tejidos”. Si somos capaces de transformar desde dónde nos relacionamos, llegarán ya con esa información distinta, que no es la de un canal vaginal donde alguien puede entrar y agredir, sino que quizá habrá permiso

para entrar o no y quizá habrá placer también, porque también a veces hay placer vaginal en muchas mujeres, no tiene por qué haber ningún hombre de por medio.

Yo creo que el hecho de tener en cuenta también esta parte de información que se va transmitiendo a través de esta madre matriz está bien tenerla clara. Y nosotras que trabajamos después con toda esta historia que llevamos como bebés y que llevan información desde dentro y desde antes de llegar. Es muy distinto ser concebida desde el amor que no ser deseada y esto está ahí también. Entonces está bien abrir un poco el zoom y ver cuánto tenemos ahí y qué bonito también lo que podemos hacer desde ahí, desde un lugar sano.

### **Tatiana Rodríguez Wehrmeister**

Desde el suelo pélvico ¿se aborda también la histerectomía radical y tratamiento radiológico de braquiterapia?

### **Marta Jiménez Xiberta**

¡Y tanto! A menudo por mala suerte, porque está ahí. Sí, la histerectomía –aunque el nombre es horrible– es quitar el útero, extirparlo, y la braquiterapia es radioterapia en esa zona y hay dolor porque se tienen que quemar los tejidos, en un sentido bastante literal. Entonces, sí, sí, es lo mismo, es simplemente otro viaje por el que se ha tenido que pasar y a pesar de que el órgano físico no esté ahí, energéticamente sigue siendo tu zona pélvica, tu útero y tu espacio. Igualmente está ahí. No es que no podamos hacer una meditación uterina porque yo no tenga útero, está ahí igual, no tiene nada que ver. Entonces, sí, sí, por supuesto que la histerectomía o cualquier cirugía forma parte de cualquier reeducación de suelo pélvico, primero por los tejidos, porque lo van a necesitar para reorganizarse, re nutrirse y volver a estar elásticos y que yo me sienta cómoda en ese centro. Y que poderme sentir cómoda en ese centro pueda poco a poco permitirme volver a sentirme a mí en mi lugar, a pesar del viaje por el que me ha tocado pasar por el motivo que sea y transformarlo. Es un poco lo que me gustó ayer oír de la violencia, que es difícil decirlo y es potente decir eso de no

engancharnos a la violencia cuando ha habido una violación, pero es que profundamente es eso. Es cómo vamos a ir más allá de eso y volver al ser, que es lo que nos une. Al final da igual que sea el suelo pélvico. Yo creo que, aunque estuviera haciendo rodillas y codos lo haría desde el mismo lugar.

### **Ilse Barahona Michel**

Gracias Marta, muy delicadas sus palabras. Le quiero preguntar si usted ve una relación entre el malestar de la mujer y el desarrollo de miomas. La ginecología no sabe dar muchas razones.

### **Marta Jiménez Xiberta**

La ginecología sabe dar pocas razones y muchos anticonceptivos, pero es normal porque hay muchas cosas ahí pasando y, como yo, han pasado por unas universidades que nos han dado una creencia muy potente de conocimientos que nos ayudan y al mismo tiempo muchas veces nos boicotean. Suerte que ustedes están ahí y ojalá vayamos un poco más allá.

Me vienen varias cosas cuando hablan del desarrollo de miomas y eso Jordi lo podría explicar seguramente mucho mejor que yo porque él se encarga de esa parte endocrina, energética y nutricional. ¿Por qué desarrollamos miomas? ¡Hay tantas explicaciones, y puede haber tantas! Hay una parte orgánica en la que estamos expuestas desde siempre, y por suerte cada vez con más elección, pues podemos menos, pero estamos expuestas a un montón de disruptores endocrinos en sí: los parabenos, los productos químicos, toda una serie de cosas tóxicas. Estamos en una era con muchísima contaminación a muchos niveles, que ya puede ir por ahí, y crecemos pensando que el ciclo menstrual duele porque duele, y es así y lo normal es que duela. Y no es así. Y es por muchos motivos y muchos de esos son esta parte más de toxicidad, de destrucción endocrina, etc. Y se tiene que decir y se tiene que saber porque hay muy pocas mujeres que no hayan tomado o tomen anticonceptivos y nos lo desmontan todo, os lo digo. Y al mismo tiempo, si hay alguna relación entre el malestar de las mujeres y los

miomas pues, seguramente, como en todo. Yo os digo, hay incontinencias que se resuelven haciendo ejercicios de Kegel y se acabó, y hay incontinencias que no se resuelven con ejercicios de Kegel. Entonces el mioma es lo mismo. Lo que sí es seguro es que está ahí y te está llamando de alguna manera, te está interpelando, y si algo en ti se cuestiona pues vamos a ver qué hay. Puede ser simple y quizá sólo cambiando la alimentación ya será suficiente, y puede ser que no. Entonces, al final es estar ahí con todo lo que llegue y buscar que alguien te acompañe y tú te sientas segura en el acompañamiento para encontrar tu verdad y tu lugar y tu sanación, por decirlo de alguna manera, o tu bienestar en torno a todo eso. Del mismo modo que alguien puede elegir operarse, y ya está, alguien se cuestiona algo más y quiere ir más allá porque hay algo en ella que la está interpelando. Sería un poco esto.

### **Susanna Pruna Francesch**

Muchas gracias, Marta. Me han resonado muchas de las cosas que has dicho en tu manera de trabajar –soy artista y arte terapeuta–, en tu manera de acompañar.

### **Marta Jiménez Xiberta**

¡Gracias!

### **Susanna Pruna Francesch**

Me han venido muchas cosas. Me ha venido que mi madre me explicaba –a veces las madres lo explican de una manera, pero algo entendemos, quizás por esta sabiduría que ya desde pequeñitas tenemos–, me explicaba que su padre pasaba cada noche por la habitación y le decía que las manos fuera de las sábanas. Y ella me estaba diciendo: “puedes tener las manos donde quieras”. Entonces, yo el paso que he hecho con mis dos hijas y con mi hijo ha sido decirles: “hacer lo que queráis, pero en vuestro espacio, en vuestra intimidad”, como decía ayer Oreto, que es ya preservar tu intimidad de tú contigo.

Y después también con lo que has dicho del dolor, la importancia de la escucha, de poder escuchar dónde estamos

y lo que sentimos y cuánto no lo escuchamos muchas veces. Y sabemos que aquello nos hace daño, pero por la historia que hemos tenido no lo podemos cambiar –abusos, etc. Y no me quiero quedar ahí, me quiero quedar precisamente en escuchar eso y en el camino –que es duro, es solitario muchas veces–, de saber que quien te lleva de la mano es esa niña que sabía lo que era el placer, en la pubertad. Que se descubre, que empieza a tener deseo y que después lo quiere compartir con otro, con otras personas. Pero poder escucharnos, porque siempre sabemos dónde estamos, pero muchas veces es un camino muy difícil que hemos de transitarlo, no dejar de tener experiencias para poder llegar a conectar con nuestro cuerpo y sentir el placer sin dividir. Es verdad que la palabra “vagina”, la vaginalidad escogida, yo quiero pensar en este canal de salida por donde han pasado mis hijas, ha pasado mi hijo, ha sido un sitio de vida y de dolor a la vez. Porque parir duele, desde el amor, pero duele. Es como violento y hay sangre, y hay de todo, pero a la vez te devuelve en los mismos instantes lo mejor que has podido vivir, porque es mágico. Y quiero pensar en integrarlo todo como un espacio que si tú estás en tu lugar y tienes relaciones afectivo-sexuales con un hombre permites la entrada o, como ayer decía, abrazas aquello y desde allí pues el placer está. Lo sabes, lo conoces tú porque lo conocías en la intimidad cuando eras niña o adolescente y lo puedes llegar a encontrar con una persona que realmente, como ayer decía Stepfania, sea una relación de amor, de escucha, de escucha propia y de escucha hacia el otro. Y del tiempo, de dejar los tiempos y ante todo que en el centro esté pues este querer compartirse desde el respeto. Y allí, quizás por unos instantes, nos fundimos.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Muchas gracias. No creo que tenga que añadir nada. Sólo que has dicho que eres arte terapeuta, esta parte creativa que realmente es transformadora en todas las mujeres. Nutrir la parte creativa es nutrir esa espiral tan bonita de la danza de Stepfania que decía ayer también, es como desde ese lugar, sí, sí. Y hay veces que hay dolor y hay dolor. Es así.

### **Susanna Pruna Francesch**

Quería añadir otra cosa, cuando has dicho lo del dolor, del parir, es algo que está muy en la cultura y realmente, yo he tenido tres, dos hijas y un hijo. La primera, que además era muy pequeñita porque vino un mes antes, porque tengo la matriz caída, y tenía tanto miedo por todo lo que estaba ahí que no dilataba, pero ni a la de mil. Y eso que ella nació muy pequeñita. Y el tercero, que era mi hijo y era muy grande, pero muy grande, yo ya estaba muy tranquila, además había hecho un trabajo mío personal. Precisamente con el nacimiento de mis hijas, yo que me dedicaba entonces a la pintura, apareció en mis obras el color blanco que, de algún modo, me despojaba de violencias que yo había vivido. Pues, mi hijo que era muy grande, recuerdo llegar al hospital y pensaba, como con la primera –la segunda ya no tanto–, lo que me costaría. Y, en cambio, estaba dilatadísima, no necesité ni epidural ni nada y aquello salió porque yo estaba en otro lugar, de conexión conmigo.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Es que es así.

### **Susanna Pruna Francesch**

Fue maravilloso poder sentir como de manera natural llegaba la vida, llegaba él.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Sí, es que lo de que el parto es dolor es algo que está ahí. Yo también tengo mujeres que no han sufrido dolor. Realmente, si alguien creyera que somos capaces de parir, la mujer incluida, porque el entorno está claro que no confía en que seamos capaces, pero la propia mujer ya no confía en que es capaz de parir, y el niño sabe nacer. Es que es así. Si pudiéramos salir de ese lugar ya sólo el cóctel hormonal que se ofrece es opiáceo, no hay dolor en el parto, no tiene por qué haber dolor en el parto. Pero es que es imposible parir así donde parimos. ¿Cómo voy a obtener el cóctel hormonal que necesito cuando tengo una relación amorosa para quedarme embarazada, que son las mismas hormonas, en un entorno clínico hospitalario? Es que es muy complicado llegar al orgasmo ahí.

Sobre todo, es ese entendimiento. Si yo misma como mujer ya no confío en que soy capaz de parir y voy pensando que sé que dolerá y voy a anestesiarme, cuando llevo todo el embarazo ¡no tomando ni jamón porque dicen que lleva, no sé qué lleva!, pero luego voy allí y me chuto toda la anestesia; es como bastante incoherente desde dónde parimos, y hay mucho que se gesta ahí. Porque nuestros hijos están llegando desde este lugar anestesiado, es así. Desde ese lugar de desconexión desde el inicio. Nuestra sociedad viene de allí y están pasando muchas cosas porque nuestros inicios no son muy saludables, ni muy conectados, ni a un ritmo de conexión. Todo pasa ahí, los protagonistas son la mamá y el bebé, esa relación perfecta de la matriz con el bebé y las contracciones, esa oposición creativa de la que hablamos nosotros. Y todo el mundo sabe lo que pasará excepto las protagonistas. Entonces ahí es complicado llegar seguro en un lugar en el que no sabes lo que va a pasar y está todo el entorno médico intentando intervenir en algo que debería ocurrir con un acompañamiento y una seguridad. Y que si el entorno hospitalario te da seguridad es perfecto, eso da igual, pero lo único que necesitamos para parir, como dice Michel Odent, es sentirnos seguras, como las mamíferas. Ninguna leona pariría donde parimos nosotras, seguro. Demasiada luz, demasiada gente, demasiado ruido, demasiado miedo. Es que lo tenemos tan integrado que hasta que consigamos eso... Pero ya llega, también hay partos preciosos en casa. Vamos a ponernos en el lugar saludable.

### **Gloria Luis Peralvo**

Hola, querría darte las gracias primero porque me has hecho descubrir también, aunque yo intuitivamente lo sabía, pero no me acababa de creerlo del todo, que mi dificultad también en esto que has hablado de la dispareunia, creo que se llamaba –que mi vagina está bloqueada de alguna manera y me afecta también al placer del clítoris, yo lo noto, porque es como un bloqueo de toda la zona–, pensaba que venía de algo de mi pasado, de mi infancia de abusos. Pero claro, yo antes había sentido placer, no había tenido ningún problema, esto ha sido en los últimos diez o doce

años y me preguntaba por qué ahora. Yo lo achacaba a que había tomado más conciencia, que puede ser también, pero ahora me doy cuenta de que fue también a raíz de una intervención que me hizo una ginecóloga que me aconsejó ponerme ese DIU que iba soltando hormonas, que no sé cómo se llama.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Un DIU hormonal.

### **Gloria Luis Peralvo**

Sí. Y que fue horroroso, que me sentí como torturada cuando me lo puso. Yo accedí porque tenía unas reglas tan abundantes que me estaba quedando sin hierro, ya estaba cercana a la menopausia, aquello no se paraba, era continuo y su única alternativa fue esta. Y claro, no sólo me dolió cuando me lo puso, sino que luego no dejaba de doler semanas y semanas. Fui de nuevo y cuando le pedí que por favor me lo sacará, que aquello no funcionaba, casi se me enfrentó, se ofendió: “¡cómo te lo voy a sacar!” me dijo. Tuve que pelear para que accediera a sacármelo y volver otra vez a ser yo. Pero yo creo que fue tan traumático para mí aquello y aún más porque era una mujer que ni me entendía, ni me respetó, ni nada. Ahora, todo lo que tú has contado de cómo entablas la relación con las mujeres que te llegan, he entendido, claro. Aquella mujer no me respetó para nada, no esperó. Fue ponerme en el potro aquel y ¡hala! a meter aquello. Y me pregunto si también en este caso la dispareunia puede ser consecuencia de una intervención así.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Sí, claro, fácilmente, además, porque justo muchas veces mujeres jóvenes llegan porque han tenido una primera visita ginecológica porque las mamás –o ella misma– piensan que si ya vas a tener pareja pues hay que ir al ginecólogo. Y puede ser el origen de una dispareunia causa efecto, digamos. Sí, sí, fácilmente, es lo mismo. Y la verdad es que es increíble que las mujeres ginecólogas estén en ese lugar tan vaginalizado, tan desconectado de ese lugar y eso es muy típico del campo médico. Hay algo que en lugar de

crear ese espacio entre la persona y yo para que ahí crezca la transformación, crean una separación con alguien que da una autoridad y que invade, y que no escucha, y que ni te mira muchas veces.

Esa es la frase que te dicen muchas veces: “es que me he sentido respetada, me he sentido escuchada”. Entonces eso no es para que yo me sienta, “¡ay! qué bien lo hago”, sino que es para pensar de dónde venimos, qué experiencias hemos tenido. Y si se dice “es que no me trató”, pero contigo misma tampoco, porque al final la única manera de que esto se termine es decir “sal de ahí y a mí no me tocas más así, desde este lugar no”. Es el mismo no, son los límites.

¿Por qué permitimos que esto nos pase? Y cuando sales por la puerta dices: “no voy a volver más ¡cómo me ha tratado esta mujer así!”. Y te sientes peor porque encima no has dicho nada. Y es de ahí de donde tenemos que salir para que cambie, del mismo modo que en los hospitales, por suerte, ya empiezan a haber partos más respetados porque las mujeres lo están pidiendo, pues tenemos que empezar a gritar un poco más y decirlo más claro, que así no; y que, aunque yo vaya a hacer una visita ginecológica quizá no estoy disponible y ese es mi primer paso para poderla hacer. Sí, es ese lugar, sí. Pero eso pasa, cada día, sí.

### **Gloria Luis Peralvo**

Gracias.

### **Marta Jiménez Xiberta**

A ti por compartir.

### **Antonietta Potente**

Muchísimas gracias por lo que has dicho, por cómo lo has dicho. En todo lo que has dicho, para mí, había una joya muy bonita que has dicho al comienzo: que en el suelo pélvico hay toda una vida. Entonces, ahora también con otras intervenciones, me parecía que todo nuestro dolor que sea físico, una enfermedad o un dolor que llevamos adentro por otras cosas se debe a esa ruptura que nosotras creamos,

o que quisieron crearnos, que este sistema también, que el patriarcado –pero no sólo con las mujeres, también con los hombres–, crea.

Porque yo en mi vida, me doy cuenta ahora de que lo único que buscaba y que busco todavía –pero sí me parece ya a esta edad haber encontrado algo–, es una vía unitiva, la llamo yo, como se llama en la mística, un camino que me haga una con la vida, con mi vida, en mi cuerpo y mi sentir y mi pensamiento. Y me parece que todo mi dolor es cuando se rompe algo, pasa algo que te lleva a concentrarte sólo en un punto y entonces pensaba también que sea placer clitorico o placer vaginal para quien sigue esa vía. Si es sólo eso, si es sólo placer clitorico o si es sólo placer vaginal traiciona esta pelvis en donde pasa toda la vida. Me parece que nosotras las mujeres, con una opción u otra, a veces –siempre–, tenemos no sé por qué, puede ser la cultura, no sé, pero tenemos esta perspectiva de cortar la vida, de pensar la vida en pedazos. El cuerpo también. La medicina, un cierto tipo de medicina, no la más ancestral pero la más moderna, nos hizo este servicio, nos rompió en pedazos. La ciencia, un cierto tipo de ciencia, trata la naturaleza así y entonces me parece importante esto de hacer memoria de que en nuestro suelo pélvico está toda la vida, mi vida, la vida de otra mujer. Sí, también yo creo que es muy parecido a la naturaleza, a la tierra. La armonía viene de ahí. Entonces, sí, muchísimas gracias.

### **Marta Jiménez Xiberta**

A ti.

### **Toni Crabb**

Lo que quería preguntar está bastante relacionado con esto. La pregunta era si tú has visto en las mujeres que vienen a consulta, en los síntomas o en el lenguaje verbal, si has visto alguna relación con las dolencias que presentan y la ruptura con el mundo natural o la crisis ecológica.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Bueno, yo creo que al final es lo mismo. Como decía antes, el ciclo es algo que nos conecta directamente con la naturaleza,

por ejemplo. Pero igual que ahora estaba diciendo Antonietta, esta zona es nuestra raíz también, es la zona que nos enraíza y que nos conecta y también como lugar energético y como lugar del centro de gravedad. Cuando una quiere sentirse enraizada se va al sacro y se va a la pelvis. No se va a la cabeza, ahí te dispersas. Aunque se te lleva toda, pero te quita del suelo. Entonces sí. No es que puedas decir esto con esto, porque no compartiría esta idea de esto es porque te has separado de tal o de cual, sino que forma parte de todo. Estamos todas separadas de la naturaleza realmente, la vida nos separa y por suerte encontramos lugares de recurso como este o como salir a conectar con el mar o irnos a hacer un retiro y un círculo de mujeres y volver a ese lugar que decía al principio, simple, de estar y ya. Y la pelvis es un lugar mágico para eso.

### **Irene Muñoz Viladecans**

Hola, Primero de todo, muchas gracias, Marta, me ha gustado mucho, he conectado mucho todo el rato con todo lo que estabas diciendo.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Muchas gracias a todas. Me emociona que os haya llegado porque he pasado muchos nervios.

### **Irene Muñoz Viladecans**

Cuando hablabas de la regla, del ciclo, me ha venido a la memoria mi experiencia del primer día que me llegó, que justo estaba en casa de mi padre –mis padres se acababan de separar– y recuerdo el momento en que estaba en el baño y me vino la regla y mi primer pensamiento fue: “tengo que esconderlo”. Porque claro, como hemos crecido –al menos también yo lo siento así– en este entorno de que es algo sucio, es algo de lo que no se habla.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Vergonzoso.

### **Irene Muñoz Viladecans**

Sí. Entonces mi primer pensamiento fue que era algo que

tenía que esconder. Después no. Hablé con mi padre, que entró en un momento no de pánico, pero llamó a mi madre para decirle que teníamos esta situación. Y recuerdo que fui a casa de mi madre y mi madre estaba llorando y fue una situación que, claro, yo no entendía nada de por qué esta reacción y por qué estaba pasando todo esto. Y quería a ver si podrías ahondar o profundizar en esta recuperación o reconexión con el ciclo como algo positivo, que en mi experiencia creo que he conseguido, y que estoy en un camino muy bueno, pero hay muchas mujeres que sienten dolor con la menstruación y que seguramente es parte de esta desconexión de la que hablamos, de esta no unión que nos separa. También, que siento la regla, hablando de ciclicidad, por ejemplo, como algo muy sacro y muy ancestral que nos conecta con todas las mujeres, antiguas y las que estamos hoy aquí ahora, pero también con la naturaleza. Y esta capacidad de dar la vida o no, elegida, que siempre acaba volviendo a la tierra. Si quisieras profundizar en eso como positivo. Gracias.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Gracias a ti. Estoy un poco ambivalente ahí porque yo creo que es imprescindible que tengamos claro que la ciclicidad es la fuente de la salud de las mujeres en el sentido hormonal pero también emocional. Y conocer el ciclo y entenderlo nos pone en un lugar de mucho más amor hacia nosotras mismas porque es como que entiendes algo y no te crees esa parte de “me vuelvo loca una vez al mes”, o estas cosas que están como ya ahí. Al contrario, es super enriquecedor conocer las fases y cómo te sientes. Decía lo de ambivalente porque también hay como una corriente de ciclo menstrual que a veces me tira un poco para atrás. También porque, sí, bien, pero vamos a tocar un poco con los pies en el suelo, tampoco hace falta, hay gente que no llega a conectar con esa parte y no pasa nada.

Pero, dicho esto, creo profundamente que es muy interesante conocer el ciclo para cada una, para conocerse mejor e incluso para tener muchas más herramientas de relación desde un lugar saludable. Seguro que aunque no conozcas

bien o no hayas leído mucho sobre ciclicidad te das cuenta, si estás en un momento de ciclo menstrual, que hay momentos en que estás con ganas de ver a las amigas, te vienen ganas de vestirte de unos colores distintos de otros, y hay otros momentos en los que estás más hacia adentro, no tienes ganas de contacto o tienes más ganas de profundizar hacia ti o incluso hay una fase en la que quizás estás más de ordenar todo y poner las cosas al día, un poco fase más de movilidad. Y eso es ciclicidad y eso ayuda a organizarte internamente y a comprenderte internamente. Sólo por esa parte ya es muy interesante que si voy a dar una charla y quiero darla a un grupo de mujeres bellas como vosotras quizá la haré en fase ovulatoria que estaré mucho más dulce y conectada que no si lo hago en una fase menstrual que estoy más hacia adentro y menos social, por decirlo de alguna manera. O igual quiero ir más profundo y quiero hacerlo en la fase menstrual porque quiero tocar temas más del inconsciente, por ejemplo. Entonces es muy chulo conocerlo y es muy enriquecedor conocerlo y al mismo tiempo no es obligatorio estar enamorada de tus reglas tampoco, pero pasa. Sí, porque sino al final es como todo, si no das el pecho no estás en el lugar, y nosotras mismas nos vamos metiendo ahí presión. Entonces vamos a poner elección y ya está bien.

### **Oreto Doménech Masià**

Marta ¡gracias, muchísimas gracias! Yo tengo una pregunta, pero tengo que hilar un poco. Recuerdo mi embarazo –mi hija tiene siete años– como el momento de mi vida que he sentido más voluptuosidad sexual, placer, es que fue maravilloso, me miraba el cuerpo y me gustaba todo. Era como una droga, la verdad, y tuve la suerte de que me preparé muy bien al parto porque me acompañó una mujer que es una de mis mujeres salvadoras, es una mujer terapeuta corporal, la conocí por la anti-gimnasia –no sé si conoces el tema, ejercicios de respiración, etc.– y me preparé muy bien. Tan bien que llegué dilatada de seis centímetros al hospital, sin dolor, y ese día habiendo comido potaje de garbanzos, habiendo dormido la siesta, me duché, me preparé la maleta y cuando llegué al hospital de seis centímetros

pensando que no iba a parir porque sólo tenía dolor de regla, me hicieron entrar en pánico y acabé con una anestesia raquídea, con fórceps. Entonces, qué importante eso que haces, el acompañamiento, el escuchar, el mirar, el poner a la mujer que no sabe qué pasará. Claro, yo creía que no estaba de parto, como me habían dicho que dolía tanto, y cuando llegué la matrona me dijo lo primero: “oye, estás de parto y yo acabo la guardia y me quiero ir a cenar a mi casa”. Y ahí ya me disparé.

Te lo digo porque acabé yendo a una fisioterapeuta de suelo pélvico, tuve mucha suerte. Tanta que cuando me tocaba la explosión vaginal –tenía la episiotomía, varias cicatrices, es que me tocaba el espíritu.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Claro, es que está toda la historia ahí.

### **Oreto Doménech Masià**

Una vez, en una de las sesiones, cuando salí me comí un helado y me lo comí con placer. Y recuerdo la sensación porque era placer supremo de comerme ese helado como cuando era pequeña y no pensaba que me iba a engordar ni nada, simplemente me comía el helado, y tengo esa sensación grabada. Es que tú tienes una profesión que no es una profesión, es muchísimo más.

Al hilo de esto se me ha destapado otro recuerdo mientras hablabas de que no lo tenía vivo, lo tenía olvidado. Y es que un día mi madre me dijo que teníamos que ir al ginecólogo. Me llevó, el ginecólogo me exploró, se giró y le dijo a mi madre “está todo normal” y entonces yo entendí que me había llevado para ver si yo tenía el himen intacto, porque yo me había ido a estudiar a Valencia y entonces nadie me dijo nada, pero mi madre quiso saber si seguía intacta. Esto me repercutió mucho después en mi vida sexual. Son cosas de las que me he dado cuenta. De esa, hoy mismo.

Y aquí va la pregunta porque quiero acompañar a mi hija en algo en lo que no se me ha acompañado a mí. Y lo quiero

hacer porque ahí está también el tema del abuso sexual infantil y quieres proteger, aunque sabes que de eso no vas a poder proteger nunca ¿Te has planteado hacer talleres para madres?

Y, por último, como estoy buscando, que siempre voy buscando, soy una buscadora y encuentro, por eso estoy aquí. Y he encontrado un libro muy bonito para madres e hijas e hijos que se llama *El baile de las mujeres*. Es un libro ilustrado con unas ilustraciones preciosas que explica todas las etapas desde que nace una niña hasta que es una mujer y entra en la vejez, pero así todo explicado muy sencillo, sin opinión, todo muy bien explicadito. Normalmente mi hija y yo lo leemos juntas, pero a veces ella lo coge y lo lee. Y un día vino mi hija y me preguntó “mama ¿tú ya has entrado en el climaterio?, porque el climaterio es una época muy chula, es como cuando eres adolescente, lo pone aquí”. Pues nada, la recomendación de ese libro para todas y que necesitamos –las que no hemos tenido conexión sino ruptura–, esos talleres. Si lo haces me voy a apuntar. Gracias.

### **Marta Jiménez Xiberta**

Gracias. Bueno, no es que lo haga, es que es desde ahí que se tiene que hacer. Cuando digo que somos las adultas las que debemos trabajar nuestro proceso, eso es lo que va a cambiar; cuando me piden o nos piden –cuando trabajamos con familias–, cómo podemos hacerlo distinto, no sólo la parte sexual sino también la educación recibida en muchos temas, es porque cuando estás en crianza el bebé está pasando por los mismos lugares que tú has pasado, entonces depende de cómo tú hayas pasado por ahí tienes unas herramientas u otras. Si no has podido hacer ese trabajo de integrar tu historia para que no sea la que se muestre en el momento en que eso aparece, seréis dos bebés o dos niños en pataleta, por ejemplo. Entonces el trabajo es: no es el niño el que tiene que parar, es la mamá o el papá o el adulto que tenga, el que tiene que ver que le ocurre a él cuando el bebé llora, que le ocurre a él cuando el bebé se enfada, que es tu propio enfado sin integrar. No para quitarlo, ni aceptarlo ni perdonarlo sino para darle el espacio que no tuvo y que

quizá los adultos que me cuidaron no sabían qué hacer con mi lloro y ahora yo no sé qué hacer con el lloro del bebé. Entonces vamos a ver qué hago con tu lloro que está todavía por integrar. Ese es el trabajo. Y ahí es donde podemos trabajar y lo hacemos, de hecho.

Yo creo que la buena noticia, también a cuento –ya terminando–, de lo que has empezado tú de que te preparaste mucho para el parto y que luego te drogaron y lo cambiaron todo, de alguna manera, y también para no frustrar. Porque a veces una mujer te dice que se preparó, que todo fue maravilloso y luego un segundo o una palabra o una mirada lo cambia todo y no tiene por qué ser malo. Al final el viaje es el que es y nos lleva las enseñanzas que hay. La buena noticia, que siempre es la que damos, es que todo se puede reparar. Siempre podemos volver a nosotras mismas de alguna manera e integrar la experiencia del nacimiento nos da un lugar de vínculo saludable y ese vínculo, esa relación es la que realmente cambiará poco a poco el lugar de coherencia y de elección con la que nos relacionamos entre nosotras y en el mundo, al final.

Sólo había una cosa del himen, lo digo porque eso es otra creencia y lo siento por tu mamá que pensó que encontraría todo intacto, pero si el himen no se funde, o no se fusiona, no se abre por sí mismo hormonalmente –que es lo que ocurre cuando madura–, no podríamos tener menstruación porque no podría salir. Eso de que debemos tener una relación para romper el himen, eso, igual que el orgasmo no es vaginal, lo mismo.

Gracias.