

# Treball de Fi de Grau

## Títol

Nenúfars

Documental sobre la reapropiació de la sexualitat  
després de patir violència sexual

## Autoria

Marta Sala Tarradas

## Professorat tutor

Isabel Muntané Rodríguez

## Grau

Comunicació Audiovisual	
Periodisme	X
Publicitat i Relacions Públiques	

## Tipus de TFG

Projecte	X
Recerca	

## Data

1 de juny de 2022	X
29 de juliol de 2022	

# Full resum del TFG

## Títol del Treball Fi de Grau:

<b>Català:</b>	Nenúfars: documental sobre la reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual			
<b>Castellà:</b>	Nenúfars: documental sobre la reapropiación de la sexualidad después de sufrir violencia sexual			
<b>Anglès:</b>	Water lilies: documentary of the reappropriating of sexuality after suffering sexual violence			
<b>Autoria:</b>	Marta Sala Tarradas			
<b>Professorat tutor:</b>	Isabel Muntané Rodríguez			
<b>Curs:</b>	2021/22	<b>Grau</b>	<b>Comunicació Audiovisual</b>	
			<b>Periodisme</b>	X
			<b>Publicitat i Relacions Públiques</b>	

## Paraules clau (mínim 3)

<b>Català:</b>	Violència sexual; volència masclista; sexualitat; procés de recuperació; documental
<b>Castellà:</b>	Violencia sexual; violencia machista; sexualidad; proceso de recuperación; documental
<b>Anglès:</b>	Sexual violence; gender violence; sexuality; recovery process; documentary

## Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

<b>Català:</b>	<p><i>Nenúfars</i> és un documental sobre el procés de reapropiació de la sexualitat després d'haver patit violència sexual.</p> <p>A través de la història de l'Alba i la Xell, dues dones que han transitat el camí, i la mirada de tres professionals especialitzades en l'abordatge d'aquestes violències –una sexòloga i terapeuta Gestalt, una experta en Medicina Xinesa i una mestra del Tantra i del Tao – s'aprofundeix en aquesta part de l'extens procés de recuperació de la dona.</p>
----------------	---

<b>Castellà:</b>	<p><i>Nenúfares</i> es un documental sobre el proceso de reapropiación de la sexualidad después de haber sufrido violencia sexual.</p> <p>A través de la historia de Alba y Xell, dos mujeres que han transitado el camino, y la mirada de tres profesionales especializadas en el abordaje de estas violencias –una sexóloga y terapeuta Gestalt, una experta en Medicina China y una maestra del Tantra y del Tao – se profundiza en esta parte del extenso proceso de recuperación de la mujer.</p>
<b>Anglès:</b>	<p><i>Water lilies</i> is a documentary about the process of reappropriating sexuality after had suffered sexual violence.</p> <p>Through the story of Alba and Xell, two women who have travelled the path, and the gaze of three professionals who specialize in dealing with this kind of violence – a sexologist and Gestalt therapist, an expert in Chinese medicine and a master of Tantra and Tao – it is delved into this part of the woman's extensive recovery process.</p>



N E N Ú F A R S

A l'Alba, la Xell, la Berta, l'Anna i la Gemma  
per la fortalesa, la generositat i l'exemple.

A les Martes i a la Meritxell,  
per la feina i l'acompanyament que feu dia rere dia.

A tu mama,  
que m'has regalat la vida  
i no has parat de lluitar per la meva felicitat.

A totes les que us el fareu vostre.

## ÍNDIX

<b>1. INTRODUCCIÓ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Presentació del projecte.....	6
1.2. Objectius.....	7
1.3. El documental com aproximació, no com a referent.....	8
1.4. Carta de l'autora.....	10
<b>2. ETAPES DEL PROCÉS I METODOLOGIA.....</b>	<b>12</b>
<b>3. MARC TEÒRIC.....</b>	<b>17</b>
3.1. Recomanacions per informar sobre les agressions sexuals als mitjans....	17
3.2. El documental.....	23
3.3. Referents del projecte.....	25
3.5 Terminologia .....	33
<b>4. MEMÒRIA DEL DOCUMENTAL.....</b>	<b>37</b>
<b>4.1. PREPRODUCCIÓ i PRODUCCIÓ.....</b>	<b>37</b>
4.1.1. Sinopsi.....	37
4.1.2. Simbolisme del títol.....	38
4.1.3. Estructura del documental.....	39
4.1.4. Protagonistes.....	41
Dones.....	41
Professionals.....	44
4.1.5. Localitzacions.....	46
4.1.6. Equip humà i tècnic.....	51
4.1.7. Calendari de rodatge.....	52

4.1.8. Pressupost.....	54
<b>4.2. POSTPRODUCCIÓ.....</b>	<b>56</b>
4.2.1. Edició.....	56
4.2.2. So i música.....	56
4.2.3. Tractament de la imatge.....	57
4.2.4. Grafismes.....	60
<b>5. ESTRENA I DISTRIBUCIÓ.....</b>	<b>61</b>
<b>6. JUSTIFICACIO DEL PROJECTE MULTIPLATAFORMA.....</b>	<b>62</b>
<b>7. CONCLUSIONS.....</b>	<b>63</b>
<b>8. AGRAÏMENTS.....</b>	<b>66</b>
<b>9. ENLLAÇ DE VISUALITZACIÓ.....</b>	<b>67</b>
<b>10. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....</b>	<b>68</b>
<b>11. ANNEXOS.....</b>	<b>71</b>

## 1. INTRODUCCIÓ

“La violència sexual no és sexe, és violència”, assenyalava Maria Sallés<sup>1</sup> al documental *I diem prou!* estrenat aquest 8M. I que l’any passat a Catalunya es comptabilitzessin 1.525 delictes contra la llibertat i la indemnitat sexual<sup>2</sup>, superant els 1.525 del 2020, evidencien l’emergència social. Ara bé, les xifres no reflecteixen la magnitud i la gravetat reals. La desconfiança, la poca formació dels cossos policials i dels agents judicials, juntament amb la violència institucional i la revictimització, continuen sent barreres que mantenen una elevadíssima xifra oculta, i que provoquen que tan sols es denunciïn entre un 8 i un 10 per cent dels delictes.

A l’hora d’informar sobre aquestes agressions, la majoria de mitjans perpetuen el sistema de culpabilització i revictimització de les dones. A més, no visibilitzen els processos de reparació, sinó que se centren en l’abús. Però, després què? Després hi ha una vida que segueix i aquestes vivències deixen ferides i cicatrius profundes; ferides que, tal com constaten professionals com Marta Trigo, mestra del Tantra i del Tao i que ha acompanyat dones en els seus processos de recuperació després de patir violència sexual, repercuteixen a tota la vida de la dona.

Així que no n’hi ha prou en condemnar l’agressió, ja que bona part de l’infern apareix tot seguit. Urgeix parlar de les ferides que deixa i els diferents camins que hi ha per curar-les, i fer-ho des d’una mirada empoderant. *Nenúfars* neix d’aquí, de la urgència de parlar del procés de reparació i concretament, el de reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual.

---

<sup>1</sup> La Maria Sallés és la coordinadora de l’Associació d’Ajuda a Dones Agredides Sexualment.

<sup>2</sup> Dades extretes del dossier estadístic elaborat per l’Observatori de la Igualtat de Gènere: [https://dones.gencat.cat/web/.content/03\\_ambits/Observatori/03\\_dossiers\\_estadistics/Dossier\\_estadistic\\_VM\\_2021\\_25N.pdf](https://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/Observatori/03_dossiers_estadistics/Dossier_estadistic_VM_2021_25N.pdf)



## **Presentació del projecte**

*Nenúfars* és un documental que pretén visibilitzar diferents camins del procés de reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual, a través de l'experiència de dues dones que han transitat el camí i tres professionals especialitzades en l'abordatge d'aquestes violències.

De cara a un futur el film es completarà amb un lloc web que contindrà les cinc entrevistes a les expertes (quatre en vídeo i una escrita adjuntades a l'annex de la memòria) realitzades durant la fase de preproducció -a la Marta Jaume, sexòloga i terapeuta Gestalt; a la Meritxell Fusellas, experta en Medicina Xinesa; i a la Marta Trigo, mestra del Tantra i del Tao-. També compta amb un perfil a Instagram (@nenufarsdoc), a Twitter (@nenufarsdoc), i un correu propi ([nenufarsdoc@gmail.com](mailto:nenufarsdoc@gmail.com)) per propiciar-ne la difusió i el contacte.

Així doncs, es planteja com un projecte multiplataforma en què el contingut central és el documental. Ara bé, les xarxes socials i la pàgina web es posaran en marxa al llarg de l'estiu.

En aquest document es recull tot el treball previ i necessari per realitzar el projecte; i inclou els objectius, la carta de l'autora on en justifico la creació, les fases del procés, la metodologia, una recerca sobre les recomanacions per informar sobre les agressions sexuals als mitjans, una aproximació al gènere documental, el recull de referents que han inspirat la peça i un estudi terminològic; a més de l'explicació detallada de cada una de les fases de l'etapa de preproducció, producció i postproducció del documental; juntament amb la justificació del projecte multiplataforma.

Cal remarcar que aquesta versió de *Nenúfars* **és la primera i provisional, ja que la idea és reeditar-lo tot a l'estiu**, aplicar la correcció de color de totes les escenes i corregir el so de totes elles.

## **Objectius**

### **Objectiu principal**

Visibilitzar diferents camins del procés de reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual, a través de l'experiència de dues dones que han transitat el camí i tres professionals - una sexòloga i terapeuta Gestalt, una experta en Medicina Xinesa i una mestra del Tantra i del Tao - especialitzades en l'abordatge d'aquestes violències.

### **Objectius específics**

- 1. Ajudar a les dones que han patit violència sexual en el seu procés de recuperació i reapropiació de la sexualitat, i transmetre el missatge encoratjador que la sanació és possible.**
- 2. Afavorir el procés de recuperació i reapropiació de la sexualitat de les dones que protagonitzen el documental.**
- 3. Contribuir a crear un nou imaginari col·lectiu de dones supervivents de violència sexual que han refet i gaudeixen la seva vida; i que contrasti amb la que acostumen a transmetre els mitjans i que ha calat a la societat com a dones anònimes, sense capacitat d'agència i condemnades a ser víctimes tota la vida.**
- 4. Posar el focus en el procés de recuperació de la dona en comptes de l'agressió, i donar espai tant a les vies més conegudes com la sexologia i la psicologia, com a les menys, com el Tantra i la Medicina Xinesa.**

## **El documental com aproximació, no com a referent**

En primer lloc, cal remarcar que **per cada dona el camí de reapropiació de la sexualitat és únic i singular**, ja que totes elles i la vivència que han viscut també ho són. Hi ha tants processos com dones i ni mostrant cent camins diferents es podrien arribar a representar tots. Tal com explica la sexòloga Marta Jaume, “cada persona és un fenomen únic” i en el camí de sanació hi tenen a veure molts factors, com el moment en què s’ha patit l’agressió - si és a la primera o segona infància, a l’adolescència, a la joventut o en l’edat adulta -; la perseverança d’aquest; qui ha sigut l’agressor; el temps que la nena, noia o dona tarda a ser recollida i escoltada, i com és aquesta escolta; de la mateixa manera que la història de vida de cada una, la seva personalitat i l’entorn que les acompanya.

Una cosa és que això passi avui al matí, i al migdia o a la tarda ja sigui recollida; o que sigui un abús molt perllongat en el temps i ningú ho sàpiga. O que quan ho expliqui, no em creguin, o em contestin “és *el que hi ha*”; o que passi una vegada i el record s’inhibeixi i no es tracti fins al cap de vint anys. A més, també depèn molt de l’etapa de desenvolupament de la persona. És a dir, és diferent rebre-ho a la primera que a la segona infància; a l’adolescència o a la joventut; quan jo ja he tingut experiències prèvies; perquè almenys he tingut temps de descobrir-me i he pogut conèixer una sexualitat curosa i respectuosa. (Marta Jaume, sexòloga i terapeuta Gestalt).

En el cas de les professionals, també hi ha moltíssims camins a seguir; tant els de la branca més tradicional, com la psicologia o la sexologia; com els que no són tan coneguts, i que van des de respiracions holotròpiques, la sanació amb ous de Yoni i la Medicina Xinesa, fins a la cura sexual tântrica, passant per les regressions, les constel·lacions o la imposició de mans. A més, cada experta també és única i singular, ha experimentat, integrat i practica la disciplina d’una forma concreta i el vincle que crea amb cada una de les dones és diferent.

És per això que el documental no pretén ser un referent del procés de reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual, sinó una **aproximació d'alguns d'aquests camins i del procés de reapropiació en si, però una aproximació profunda i rigorosa.**

## **Carta de l'autora**

La necessitat de crear el projecte l'evidencien tant les xifres de violències sexuals com el buit informatiu del després. Neix de la urgència de parlar obertament sobre el tema, d'il·luminar els camins de recuperació, donar respostes i ajudar a aquelles dones que ho han patit.

Ara bé, *Nenúfars* és visceral, em surt de l'ànima, i forma part del meu procés de recuperació i de reapropiació de la sexualitat, i les ganes d'empentar-lo de valent. Una de les llavors es va sembrar el dia que mirant *Suc de Síndria* em vaig trencar a plorar veient com ho feia la Bàrbara quan l'acariciava en Pol, ja que entenia perfectament el lloc d'on sorgia aquell plor; el mal, la ràbia i com de sola se sentia. I s'hi sumen anys de revisió i treball personal, de bussejar per pous emocionals injustos i dolorosos, de no rendir-me, de voler tornar a mi i viure de nou la meva vida. Em surt del cor, però sobretot, del cony, dels ovaris, i no per creguda, sinó en el sentit de feminitat, de reconnectar amb la meva força creativa, amb la meva energia sexual i mostrar-la al món.

*Nenúfars* és el meu granet de sorra a la lluita feminista i neix de la pròpia necessitat de trobar respostes, de conèixer altres dones i històries a fons, i de revisar, curar i transformar paral·lelament la meva. Sorgeix de les ganes de mostrar com són aquests camins, i centrar-me, sobretot, en les seves parts lluminoses, perquè hi ha moltíssima, però moltíssima foscor. El projecte pretén ajudar verdaderament a altres nenes, noies i dones; aspira a causar el mateix efecte que *Suc de Síndria* va tenir amb mi, vol abraçar-les a totes amb el missatge de "no esteu soles", "és sa tot el que esteu sentit" i "canviarà, es transformarà"; i regalar-los tant la sanadora mirada de les professionals, com processos amb què es puguin emmirallar i els serveixin per continuar amb força, esperança i referents el camí.

A més, l'han fet possible dones que m'han ajudat i amb qui he compartit trossos d'aquest procés. La Xell és cuinera del restaurant on treballo i fa anys va participar en el

documental *El Monstre de Banyoles*<sup>3</sup>, una peça que va sacsejar i encendre el meu camí. Amb l'Alba érem molt amigues a l'escola i a l'esplai, i ara mateix ho és del meu germà i viuen plegats. Fa anys que conec la seva història i a primer de carrera la vaig entrevistar per un reportatge que em va servir per començar a posar paraules a tot el que havia viscut. I amb la Berta – encara que finalment no aparegui al documental - estem sanant i caminant juntes en el mateix grup de dones, un espai on ens acompanya la Marta Jaume i de qui he après el valor de la calma i la tranquil·litat. La Mertixell Fusellas és la meva acupuntora, i les seves mans, de les primeres que m'han tornat a tocar, a més de ser la germana d'una de les meves millors amigues; i amb la Marta Trigo he compartit dues trobades de Tantra i m'està descobrint i fent enamorar de tot aquest món.

Al principi vaig qüestionar-me el fet que fossin dones del meu entorn, ja que dubtava si això contradeïa els criteris periodístics. Ara bé, vaig concloure que si aplicava el que havia après i integrat durant aquests anys, podia aproximar-me tant a elles com al tema de forma rigorosa amb l'avantatge que ja hi havia un vincle i una confiança fundada. El fet de conèixer-les, ha permès que no dubtessin en participar en el projecte, que s'obrissin més i més ràpidament, i que totes estiguéssim més còmodes. I a mi, poder intuir com se sentien al llarg de les entrevistes i del projecte, i saber fins a on podia indagar i què els hi podia demanar.

Finalment, i distanciant-me una mica del melic, penso que és un tema que no s'ha abordat en aquest format i en què cal posar el focus. Amb la cerca que he fet, m'atreviria a dir que no hi ha cap documental que tracti el tema i considero que la necessitat que hi sigui és més que evident. La violència sexual que patim sistemàticament les dones és una brutalitat, i és urgent parlar dels camins que hi ha per curar les ferides tan profundes i doloroses que deixa.

Totes, absolutament totes, ens mereixem viure plenament.

Marta Sala Tarradas

---

<sup>3</sup> Documental que recull diversos testimonis de víctimes d'abusos físics, sexuals i psicològics comesos per part d'un mestre de l'escola pública La vila de Banyoles fins a mitjans dels anys 90 i en què apareix la Xell Carpio.

## **2. ETAPES DEL PROCÉS I METODOLOGIA**

### **Etapas del procés**

He creat *Nenúfars* pràcticament en mig any, i he repartit les tasques i els objectius al llarg dels mesos.

La **preproducció** l'he dut a terme durant els mesos de gener, febrer, març i principis d'abril, i considero que ha sigut una fase cabdal que ha determinat el desenvolupament del projecte. Durant aquesta etapa, he investigat sobre el procés de recuperació i reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual, m'he documentat sobre el tractament que fan els mitjans a l'hora d'informar sobre les agressions sexuals, de la mateixa manera que les recomanacions per informar-ne correctament; i he fet un estudi terminològic. També m'he aproximat als diferents modes de documental que existeixen i les característiques del format en si, i m'he influenciat de diverses obres i els recursos narratius i expressius que utilitzaven. A més, he actualitzat els coneixements vinculats al llenguatge audiovisual; des de la tipologia de plans fins a qüestions més tècniques com la gravació 4K o l'ús de *proxies* amb Premiere. Finalment, i relacionat amb el projecte multiplataforma, he esbrinat els passos que calia seguir per desplegar-lo amb èxit, tant pel que fa a la creació, al disseny i al contingut de la pàgina web, com les estratègies que han servit a altres documentals i curtmetratges a l'hora de donar-se a conèixer i promocionar-se a les xarxes socials, a més de crear-ne els dominis.

Paral·lelament, he contactat amb les dones i professionals; he preparat i realitzat les 20 entrevistes de la fase de preproducció, he aconseguit el material necessari per al rodatge i he començat a gravar les primeres entrevistes a les expertes; he transcrit i seleccionat la informació més rellevant; he elaborat el guió, el pla de rodatge i he pres decisions relacionades amb les localitzacions, i el tractament de la imatge i el so.

La idea inicial era dur a terme la **producció** i gravació del documental a finals d'abril i durant els primers dies de maig, coincidint amb l'esclat de la primavera. Ara bé, per diversos factors com la conciliació d'horaris, el temps meteorològic i l'estat de salut de les dones, s'ha acabat allargant durant tot el mes de maig i s'ha encavalcat amb la postproducció. Així i tot, dues de les entrevistes a les expertes es van gravar al març durant l'etapa de preproducció. Pel que fa al pla de rodatge, queda detallat a la memòria del documental.

Amb relació a la **postproducció**, l'he realitzada al llarg del mes de maig, ja que a mesura que tenia el material gravat, en seleccionava els fragments que acabarien sortint i editava els blocs del documental que ja donava per bons. Ara bé, alguna de les tasques, com la correcció de color de dues entrevistes a les expertes, es van començar a dur a terme el març, just després de tenir-les gravades. En el procés d'etalonatge m'ha ajudat la colorista Laia Maestre.

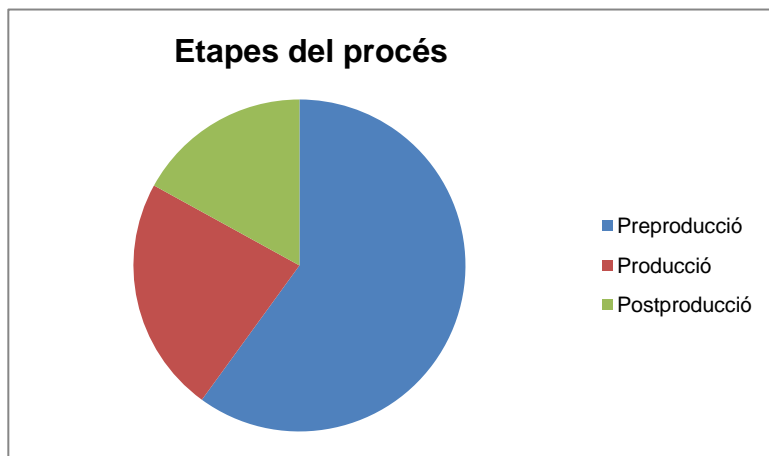


Figura 1. Gràfic sobre les etapes del procés. Elaboració pròpia.



## **METODOLOGIA**

La metodologia que s'ha utilitzat per dur a terme el projecte és la qualitativa, ja que és la que fa servir processos interpretatius més personals per comprendre la realitat, sigui a través de l'observació, d'entrevistes o l'anàlisi documental. I, per tant, la més indicada per crear *Nenúfars*.

En primer lloc, i pel que fa a la part de documentació del projecte, cal esmentar que s'han fet servir **fonts qualitatives documentals**, com la ***Guia per informar sobre les agressions sexuals*** que forma part del treball *Dones valentes: per una nova informació sobre les violències sexuals* dut a terme entre els anys 2016 i 2018. A l'hora de fer l'estudi terminològic, s'ha partit del document ***Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: violencia sexual*** de l'OMS, la **Llei 5/2008, del 24 d'abril, del dret de les dones a eradicar la violència masclista, la violència sexual** i el **Codi Penal** vigent, i s'han tingut en compte les aportacions i els aclariments proporcionats per Sandra Cuadrado i Camps, responsable del projecte sobre els termes del consentiment sexual del Termcat. I per tal d'aproximar-se al gènere documental i al llenguatge audiovisual, s'han emprat **sis fonts cinematogràfiques diferents**: un curtmetratge (*Suc de Síndria*) i cinc documentals (*En el Llindar*, *Dona, vostè no té res!*, *I diem prou!*, *Curvy Crew: caminar per trencar estereotips* i *El retorn: la vida després de l'ISIS*).

Ara bé, també hi ha **fonts quantitatives** – extretes del dossier estadístic de l'any 2021 elaborat per l'Observatori de la Igualtat de Gènere - que evidencien les xifres de violència sexual i que justifiquen la necessitat de crear *Nenúfars* i visibilitzar els camins de recuperació que segueixen les dones que n'han patit; dades que queden reflectides a la introducció del projecte.

Així i tot, les fonts que tenen més pes i en què es fonamenta *Nenúfars* són les **fonts personals i expertes**. Pel que fa a la primera classe, el documental se centra i fa un seguiment de la història de dues dones que han patit violència sexual: la Xell Carpio i

l'Alba Fresneda. I és a través de la seva experiència que es pot aprofundir en el procés de recuperació i reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual.

Per tal de conèixer i aconseguir transmetre com ha sigut el procés de totes dues, els he realitzat diverses entrevistes durant l'etapa de preproducció: cinc a la Xell i quatre a l'Alba (el calendari de les quals queda detallat a la memòria del documental). Considero que ha sigut fonamental, ja que per poder entendre de veritat el seu procés de reapropiació de la sexualitat, necessitava aprofundir-hi i conèixer també com havien viscut tot el seu procés de recuperació. A més, l'avantatge de fer diverses entrevistes és que hem enfortit el vincle i totes dues han acabat incidint activament en el projecte, perquè els compartia les idees, les comentaven i anàvem creant *Nenúfars* plegades. Totes han sigut **entrevistes semiestructurades** que partien d'un guió amb les preguntes indispensables, però que variaven en funció de com avançava la conversa.

Al documental també hi apareix la Gemma Dilmé, la parella de la Xell Carpio; i la seva veu ajuda a entendre el paper que juguen els vincles que acompanyen a les dones durant el procés de reparació. A la Gemma l'hi he realitzat una entrevista durant l'etapa de preproducció.

D'altra banda, la dona que es veu als plans de recurs que il·lustren en què consisteix la Medicina Xinesa és l'Anna, qui també ha patit violència sexual. A l'Anna l'hi vaig fer una entrevista durant l'etapa de rodatge i em vaig plantejar incloure alguna de les declaracions amb veu en off mentre sortien les seves imatges. Ara bé, ho vaig descartar perquè considerava que si aprofundia en la història de l'Alba i la Xell, quedava descompensat que incorporés les declaracions d'una tercera dona sense explicar-ne el procés complet.

Cal remarcar que la idea inicial era que el documental se centrés en la història de tres dones i hi aparegués també la Berta Villalobos, però per motius personals ha preferit no sortir-hi. Ara bé, encara que no aparegui explícitament en imatges, la Berta ha ajudat i contribuït enormement a crear el projecte, ja que durant la fase de preproducció vam

realitzar cinc entrevistes que em van permetre aprofundir en el procés de recuperació i reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual i trobar aspectes comuns i diferents entre el de totes tres. Així que considero que ha tingut un pes molt important a *Nenúfars*, i a l'hora de seleccionar les declaracions de les expertes he tingut en compte les singularitats del seu procés per tal que també es reflectissin al documental. Així i tot, soc conscient que amb la història de tres dones el documental hagués sigut més ric, però com que per explicar la història de la Xell Carpio i l'Alba Fresneda els hi havia fet diverses entrevistes, considerava que amb el marge de temps de què disposava, no podia conèixer i aconseguir transmetre la història d'una tercera dona amb propietat.

Pel que fa a les **fonts expertes**, en el documental hi apareixen la Marta Jaume, sexòloga i terapeuta Gestalt; la Meritxell Fusellas, experta en Medicina Xinesa, i la Marta Trigo, mestra del Tao i del Tantra; totes elles especialitzades en l'abordatge d'aquestes violències i que han acompanyat a dones en els seus processos de recuperació després de patir violència sexual. He seleccionat aquestes fonts amb la voluntat de donar espai tant a les vies més conegudes com la sexologia i la psicologia; com a les menys, com el Tantra i la Medicina Xinesa. I en aquest cas, he realitzat un total de sis entrevistes repartides entre les fases de preproducció i de rodatge (el calendari de les quals queda detallat a la memòria del documental): quatre a la Marta Jaume, una a la Marta Trigo i una a la Meritxell Fusellas; i fragments de quatre d'elles apareixen al film.

### 3. MARC TEÒRIC

#### Recomanacions per informar sobre les agressions sexuals

El paper que tenen els mitjans de comunicació és clau a l'hora d'informar sobre les violències sexuals, ja que actuen com a constructors de la realitat i com a creadors d'opinió.

Per tal de “construir informacions de qualitat que canviïn els imaginaris sexistes sobre les agressions sexuals” i “oferir una nova mirada que deixi de culpabilitzar les dones i desresponsabilitzar els agressors i que **emmarqui aquestes greus violències dins l'estructura social masclista on el poder es distribueix de manera desigual entre dones i homes**” entre els anys 2016 i 2018 es va elaborar una *Guia per informar sobre les agressions sexuals*. La guia l'han impulsat Isabel Muntané, periodista i codirectora del Màster Gènere i Comunicació de la Universitat Autònoma de Barcelona; i Violeta García, psicòloga de l'Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment (AADAS); i ha sigut possible gràcies a la col·laboració desinteressada de moltes dones que han patit agressions sexuals; d'entitats i expertes feministes i de professionals del periodisme, juntament amb l'Ajuntament de Barcelona i l'Institut Català de les Dones. Cal remarcar que forma part del treball *Dones valentes: per una nova informació sobre les violències sexuals*.

A la guia s'organitzen les recomanacions en tres àmbits: Informar sobre les dones; Informar sobre els agressors i les agressions; i el llenguatge fotogràfic i audiovisual. Ara bé, constata que el canvi de discurs ha d'incidir de forma transversal en tots ells.

En el primer apartat és el més extens i es divideix en tres subapartats: Som ciutadanes de dret; no atribuir-nos la responsabilitat; i explicar els processos judicials i de recuperació. En primer lloc, posa el focus en què cal presentar a les dones com a subjectes actius de ple dret i no com a víctimes i objectes de protecció. A més, recalca la importància de no presentar-les únicament com a part d'una estadística, sinó

respectant la individualitat i diversitat per poder entendre la dimensió real del problema i la seva incidència social. També destaca que no es poden donar detalls morbosos de les agressions sexuals, i que cal visibilitzar i donar autoritat a la seva paraula sense utilitzar eufemismes ni condicionals, ni abusar de paraules com “suposada” o “presumpte”.

Pel que fa al segon subapartat, remarca que les dones no hem de justificar la nostra resposta a la violència sexual ni hem de demostrar que vam patir lesions físiques ni l'ús de la força, ja que d'entrada, una agressió sexual és sempre un delictes, independentment de la resposta de qui l'ha patida, i les formes d'intimidar a una persona són múltiples i van des de l'ús d'armes fins a la simple sorpresa. A més, hem d'evitar alimentar un imaginari que no es correspon amb la realitat, ja que són poques les agressions sexuals en les quals també hi ha ús de la força extrema i lesions físiques. Tampoc podem evitar focalitzar la informació en dades circumstancials (com havia begut, havia marxat amb un desconegut o anava sola); i evitar fer judicis de valor de les relacions sexoafectives entre agressor i agredida, perquè no influencien ni resten importància a l'agressió sexual. Aquest sempre és un fet delictiu.

Finalment, i amb relació a la importància d'explicar els processos judicials i de recuperació, a la guia s'evidencia que cal visibilitzar els processos de recuperació i de resiliència, i donar-los importància per tal d'ajudar a altres dones a trobar en aquests exemples la força o les eines que els falten per iniciar la recuperació – en consonància amb un dels objectius de *Nenúfars*-. I perquè hi pugui haver la possibilitat de reconeixement formal i de la restitució de la comunitat. A més, posa de manifest que és necessari informar sobre les dificultats en el moment de presentar una denúncia i començar un procés judicial, i no mostrar-lo com un procés fàcil ni que garanteixi la condemna de l'agressor. De la mateixa manera que cal donar a conèixer la realitat dels acords judicials o extrajudicials i informar que acostumen a respondre més a una necessitat de reparació de la dignitat personal i de protecció i recuperació emocional que a un desig de compensació econòmica. També recalca que no s'ha d'alimentar el

mite de les denúncies falses ni insistir en la retirada de les denúncies, perquè és la dificultat dels processos que fa que moltes de les dones desisteixin d'arribar al final, i no significa que la denúncia hagi estat falsa. En últim lloc, destaca que s'ha d'informar sobre els recursos i serveis d'ajuda i recuperació i donar veu a les expertes i entitats feministes per contrastar l'autoritat de les fonts oficials que la majoria de vegades no tenen una mirada de gènere.

Pel que fa al segon apartat, titulat "Informar sobre els agressors i les agressions sexuals", s'organitza en dos subapartats: No difuminar la responsabilitat dels agressors, i No minimitzar les agressions sexuals. En relació amb el primer, posa el focus en què els únics responsables de les agressions sexuals són els homes agressors, i que els factors externs com la pressió de grup, el consum d'alcohol o drogues poden actuar de catalitzadors, però no són la causa de les agressions. De la mateixa manera que no s'ha de focalitzar la responsabilitat sobre altres com serien les mares, els pares o els professionals de l'educació. Tampoc s'han de presentar els agressors com a homes no integrats a la societat, ja que els agressors pertanyen a totes les classes socials i nacionalitats i la majoria tenen una vida rutinària, a. A més, la majoria són homes coneguts i del nostre entorn de confiança. Finalment, constata que les agressions no són fets fortuïts motivats per un impuls, sinó accions premeditades l'objectiu de les quals és provocar humiliació i temor per demostrar el seu poder més que una satisfacció sexual. Pel que fa al subapartat "No minimitzar les agressions sexuals", recalca la importància de presentar els agressors com a autors d'un delictes i no permetre que es justifiquin i desresponsabilitzin. Per tant, no s'han de reproduir les seves paraules de manera acrítica, i en el cas que siguin persones famoses, no s'ha de destacar aquest fet per a sobre del fet delictiu. També remarca la importància de contextualitzar totes les violències sexuals com un fenomen estructural fruit del masclisme i no tractar-les com a fets aïllats. A més, recalca que cal diferenciar els tipus d'agressions sexuals i visibilitzar aquelles més enllà de la penetració vaginal amb ús de la força. Tampoc es pot relacionar les agressions sexuals amb el consentiment i s'ha

d'evitar comparacions avantatjoses amb altres delictes si fer-ho implica minimitzar les agressions.

Finalment, i pel que fa al Llenguatge fotogràfic i audiovisual, a la Guia es remarca la necessitat de respectar la nostra intimitat i la del nostre entorn, que cal mostrar-nos de forma activa; i no publicar fotos o audiovisuals de recurs que donin peu a interpretacions errònies. A més, recalca que cal identificar els agressors com es fa amb els autors d'altres delictes, publicar –ne fotos recents si són majors d'edat, i quan l'agressor és una persona pública, evitar magnificar la seva posició social per desvincular-lo de l'agressió.

Per elaborar el projecte se seguiran totes les recomanacions i se seleccionarà i descartarà el material en funció de si ajuda o no a transmetre un missatge coherent amb la visió que defensa. Un exemple és una de les escenes del documental, ja que la idea inicial era que just al principi apareguessin les següents declaracions de la Marta Trigo, mestra del Tao i del Tantra i especialista en l'abordatge d'aquestes violències:

**Quan el centre sexual de la dona, quan la vulva, la vagina, el cony, el yoni, els genitals.** Quan aquesta zona tan sagrada i on hi ha tanta informació i tanta energia **és profanada d'una manera violenta i traumàtica**, la dona perd no només una relació sana amb la seva sexualitat com a intercanvi sexual, sinó que perd vitalitat, per molta vitalitat. Jo he vist dones amb un color de pell, una mirada i una brillantor apagades; i una dificultat per tirar endavant projectes i per creure amb elles. Ens pensem que és una cosa que només condiciona al sexe; no a la sexualitat, sinó al sexe, al coit, a la masturbació i a l'orgasme. I evidentment que sí, però el que per mi és un drama és que afecta a tota la vida en general, **a tota la capacitat de viure de la dona.**

Al punt “Diferenciar els tipus d'agressions sexuals” del subapartat “No minimitzar les agressions sexuals” de la Guia exposa que “històricament s'associa la violència sexual a l'agressió sexual amb penetració vaginal” i que **hem de visibilitzar les agressions**

**sexuals més enllà de la penetració vaginal amb ús de la força**". I al punt "No hem de demostrar que vam patir lesions físiques ni l'ús de la força" del subapartat "No atribuir-nos la responsabilitat" constata que "hem d'evitar alimentar un imaginari que no es correspon amb la realitat. **Són poques les agressions sexuals en les quals també hi ha ús de la força extrema i lesions físiques**". Tenint en compte aquestes consideracions, no s'utilitzarà el fragment sencer per encetar el documental, sinó que se n'utilitzarà només una part més endavant. Tot i ser cert el que diu la Marta Trigo, considero que contribueix a reforçar l'imaginari col·lectiu que la violència sexual s'equipara a una violació molt agressiva i violenta. I no, tal com continua el primer punt anteriorment citat, "hi ha molts tipus d'agressions que també s'han de tenir en compte: altres tipus de penetracions, violència sense ús de la força física ni penetració, assetjament laboral i/o cibernètic...". Amb relació a l'ús o no de la força física, Clara Vall, advocada penalista i criminòloga experta en l'abordatge de violències masculines s'hi refereix al llibre *Truqueu en cas d'emergència* (2022):

**L'agressor no necessita imprimir massa violència en el moment – de l'agressió –, perquè l'estructura en la qual es recolza aquesta violència ja és molt violenta.** Dins la víctima hi ha la noció que aquell moment l'està marcant i que si es queixa, tot anirà a pitjor (p.174).

A més, tenint en compte que seria la primera escena del film, el missatge de la Marta Trigo cobriria el doble de força. És per això que l'utilitzaré més endavant i començarà a partir de "la dona perd" i acabarà en "la vida en general", per impedir que l'expressió "capacitat de viure de la dona" s'associï a l'estat de víctima perpètua i sense capacitat d'acció.

Per altra banda, i per tal de **mostrar totes les facetes de l'Alba i la Xell**, es gravaran plans d'elles en el seu dia a dia: a la feina, estudiant, amb els amics, la família o gaudint del que els agrada. L'objectiu és transmetre'n algunes de les seves múltiples cares i mostrar que tenen una vida plena de projectes, motivacions i éssers estimats; un objectiu que enllaça amb el subapartat "Mostrar-nos de forma activa" de la Guia.



A més, es respectarà en tot moment **la intimitat i l'anonimat de les persones que han format part del procés de recuperació i reapropiació** de la sexualitat de totes dues, com el nom de parelles o vincles anterior.

## **El documental**

Bill Nichols, pioner en l'estudi contemporani del cinema documental, entenia els films de no ficció com a "documentals de representació social". Tots ells capten i presenten la realitat a través de tècniques cinematogràfiques i múltiples opcions formals; i alguns dels recursos que utilitzen són la veu en off, les entrevistes o les imatges d'arxiu. Ara bé, encara que s'acostin i mostrin la realitat, en tots els documentals sempre hi ha una construcció narrativa i **la mirada del o la cineasta cobra un pes essencial, ja que és per on la realitat es vehicula durant tot el procés de rodatge i muntatge.**

És cert que els marges entre el cinema de ficció i el documental a vegades són difusos, perquè els dos gèneres comparteixen estratègies, com serien l'ús de protagonistes com a motor de la història o la música extradiegètica. Ara bé, la gran diferència, i tal com apuntava el crític, és que als documentals no trobem personatges, sinó persones que s'interpreten a si mateixes. A més, i tal com afirma al llibre *Representació de la Realitat: qüestions i conceptes sobre el documental* (1997), "els realitzadors de documental exerceixen menys control sobre el seu tema que els seus homòlegs de ficció" (p.42).

Bill Nichols estableix sis modes de documental diferent: l'expositiu, l'observacional, el participatiu, el poètic, el reflexiu i el performatiu. Ara bé, la gran majoria acaben sent híbrids, ja que combinen característiques dels diferents formats. A grans trets, i pel que fa al mode expositiu; és el que s'assembla més al reportatge televisiu, persegueix una voluntat pedagògica, sol incorporar la veu en off d'un narrador i imatges per il·lustrar o contrastar el discurs. Un exemple seria *Inside Job* de Charles Ferguson. En referència a l'observacional, s'intenta que la càmera passi desapercebuda per poder captar la quotidianitat dels subjectes o espais observats; i el principal referent és l'obra de Nicolas Philibert *Ser y Tener*. El mode en què el cineasta es converteix en un personatge més és el participatiu, ja que posa l'èmfasi en la interacció entre el cineasta i el subjecte filmat. Un gran exemple seria *Bowling for Columbine* de Michael Moore. El documental poètic porta l'experimentació a l'extrem, i més que informar convida a la reflexió a partir de la suggestió, un propòsit que es veu clarament a *I am not your negro*

de Raoul Peck. Al reflexiu, es crida l'atenció sobre els mecanismes del mateix documental i reflexiona sobre la perspectiva des d'on observem la realitat, amb *The look of Silence* de Joshua Oppenheimer com a model. Per acabar, és en el performatiu en què hi ha una implicació bibliogràfica i una voluntat evocadora i afectiva. Agnès Varda ho reflecteix a *Los espigadores y la espigadora*, encara que és una peça que també té elements dels modes participatiu i reflexiu.

*Nenúfars* es tracta d'un documental híbrid, ja que engloba recursos de dues tipologies: l'expositiu i l'observacional. Així i tot, el mode que predomina és l'expositiu. Per començar, i vinculant-lo a aquesta tipologia, es fa evident que persegueix una voluntat pedagògica, perquè pretén informar sobre un tema que el públic desconeix o no coneix prou bé: el procés de reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual. I aspira crear un cert impacte i una alternativa al discurs dominant. A més, hi ha fragments en què apareix una veu en off, encara que en cap moment és la d'un narrador extern, sinó la de les mateixes dones o professionals. També cal remarcar que el pes recau en les entrevistes, l'edició és cronològica, i s'utilitzen imatges per il·lustrar el discurs verbal. Pel que fa al mode observacional, hi ha escenes en què s'intenta que la càmera passi el màxim de desapercibuda per tal de no modificar la realitat ni el moment present, com seria la sessió de Medicina Xinesa o els plans de recurs que reflecteixen l'Alba i la Xell en el seu dia a dia. Finalment, i pel que fa a l'estètica, com que a *Nenúfars* hi té molt de pes la mirada artística, també es podria relacionar amb l'essència del mode de documental poètic i la seva voluntat suggestiva.

Vull remarcar que he escollit el format documental perquè considero que és el que m'ajuda a transmetre millor el missatge. El reportatge és l'únic gènere que penso que també em podria haver servit, perquè permet que les veus i les històries dialoguin, i enriqueix i dona profunditat al relat. Ara bé, tenia claríssim que seria un documental, ja que com que l'objectiu de *Nenúfars* és canviar i nodrir l'imaginari col·lectiu amb referents de supervivents de violència sexual que han refet la seva vida, era essencial que apareguessin les imatges de les dones explicant els seus processos.

## **Referents del projecte**

*Nenúfars* parteix i s'inspira principalment en el curtmetratge *Suc de Síndria* d'Irene Moray estrenat el 2019. Ara bé, durant el procés de creació, m'he influenciat de molts altres films. A continuació, detallo el que m'han aportat cada una de les peces, i sobretot, les que es van estrenar durant el mes de març al programa *Sense Ficció*:

- 1- *Suc de Síndria*
- 2- *En el Llindar*
- 3- *Dona, vostè no té res!*
- 4- *I diem prou!*
- 5- *Curvy Crew: caminar per trencar estereotips*
- 6- *El retorn: la vida després de l'ISIS*

### **1. Suc de Síndria, d'Irene Moray (2019)**

Curtmetratge en què la Bàrbara, la protagonista, intenta redefinir la seva sexualitat després de patir una violació durant un cap de setmana a una casa rural amb els amics i la parella.

- **Mirada:** El plantejament que proposa el curtmetratge és que a l'hora de redefinir la sexualitat i reconnectar amb el plaer es pot fer des de vies no exclusivament sexuals i genitals, sinó des d'una part més sensorial com seria el menjar o la creativitat. A *Nenúfars* vull incorporar i donar espai a aquesta visió a través de les declaracions de la Marta Trigo, experta en Tantra i Tao.
- **Una estètica sensual i que juga a favor del missatge:** L'estètica de *Suc de Síndria* és càlida, atractiva i cuidada. A més, dialoga perfectament amb el missatge, ja que acaba sent sensual, i reforça la idea que es pot reconnectar amb la sexualitat des d'aquesta via. Al documental també vull aconseguir que les imatges siguin plaents sensorialment per poder remarcar aquesta visió. Per tant,

el referent estètic principal de *Nenúfars* és *Suc de Síndria*, i és amb el que em basaré a l'hora de fer la correcció de color.

- **Localitzacions:** els plans exteriors de *Suc de Síndria* són tots a la natura; al bosc o a prop d'un llac, i enllacen perfectament amb l'entorn on tinc pensat gravar la majoria d'entrevistes de *Nenúfars* i que rodeja l'Estany de Banyoles. Pel que fa als plans interiors, estan gravats a una casa rural i en tots traspua calidesa. A *Nenúfars* pretenc que les entrevistes que gravi a l'interior siguin a llocs agradables.



**Figura 2. Primer Pla (PP) de la Bàrbara.** Curtmetratge *Suc de Síndria*.



**Figura 3. Pla Americà (PA) de la Bàrbara i en Pol.** Curtmetratge *Suc de Síndria*.



**Figura 4. Pla General (PG) de la colla d'amics.** Curtmetratge *Suc de Síndria*.



**Figura 5. Primer Pla (PP) de la Bàrbara.** Curtmetratge *Suc de Síndria*.

- **So ambient:** durant tot el film se sent un so ambient semblant al que vull que hi hagi a *Nenúfars*; pel que fa a la qualitat, a la diversitat (aigua, ocells, moviment dels arbres; tots ells relacionats amb la natura) i en el sentit que no se sobreposa i juga a favor del so principal: la veu dels personatges.
- **Intimitat:** en algunes escenes de *Suc de Síndria* l'espectador es pot arribar a sentir que presencia moments molt íntims i personals. A *Nenúfars* m'agradaria transmetre aquesta intimitat a totes les entrevistes, i sobretot, a la conversa entre la Xell i l'Alba, i a l'escena clímax en què la Xell i la Gemma s'acaricien.
- **Títol i crèdits:** a *Suc de Síndria* el títol apareix al final del curtmetratge, i al començament només es veuen els noms dels actors principals (Elena Martín i Max Grosse) i la productora (Distino Films). Al documental optaré pel format tradicional pel que fa al títol. Ara bé, els crèdits apareixeran juntament amb les últimes imatges, com a *Suc de Síndria*.

### 3. En el llindar, de Coraci Ruiz (2020)

Documental autobiogràfic sobre la transició de gènere del fill adolescent Noah i el propi procés de transformació de Coraci.

- **La veritat i l'espontaneïtat:** A *En el llindar* s'explica tot des de la veritat. A les entrevistes que gravi també vull aconseguir aquesta frescor i pretenc incloure moments en què les dones pensen el que volen respondre o que rectifiquen allò que han dit.
- **Tipologia de plans (Primeríssims Primers Plans):** m'interessa gravar algunes de les entrevistes de *Nenúfars* amb un Primeríssim Primer Pla, ja que tal com afirma Jordi Vilar al llibre *La imatge: cultura audiovisual*, "transmeten més intimitat i confidencialitat que el Primer Pla" (p.28).



**Figura 6: Primer Pla (PP) de Noah**  
Documental *En el llindar*.



**Figura 7: Primer Pla (PP) de la mare de Coraci.** Documental *En el llindar*.

#### 4. *Dona, vostè no té res!*, d'Eva Martínez Corcuera i Anna Marquè (2022)

Documental que visibilitza el tracte discriminatori i humiliant que moltes dones han patit i pateixen per part del sistema sanitari.

- **Tràiler:** m'agradaria que el futur tràiler de *Nenúfars* tingui la mateixa contundència que el de *Dona, vostè no té res!*, pel que fa al ritme, l'edició de la música, la combinació d'escenes amb declaracions interessants i la capacitat de generar expectativa.
- **Variacions de plans:** Durant les entrevistes del documental es combinen moltes tipologies de plans, que van des de Primers Plans, Plans Mitjans Llargs, Plans Mitjans Curts i Plans Tres Quarts. Com que pel rodatge de *Nenúfars* només disposaré d'una càmera, em serà complicat gravar tantes varietats de plans d'una mateixa entrevista. Ara bé, intentaré combinar-ne almenys de tres tipologies variant lleugerament la tipologia entre totes les entrevistes que faci (Primeríssims Primers Plans, Primers Plans i Plans Mitjos Curts).
- **Mode de documental:** considero que *Dona, vostè no té res!* és un exemple de documental expositiu, ja que persegueix una voluntat pedagògica i combina a la perfecció les declaracions de professionals amb la de testimonis. A *Nenúfars*

també pretenc aquesta voluntat didàctica, però m'interessa que la mirada artística hi tingui un pes important.

- **Estructura interna:** pel que fa a l'estructura interna del documental, els temes estan dividits per blocs. A *Nenúfars* també els dividiré, però m'agradaria que la transició d'un a l'altre fos molt orgànica i fluida.
- **Càirons:** els càirons de les entrevistes de *Dona, vostè no té res!* són amb lletres força grosses i vistoses, fet que ajuda que s'apreciïn millor. A *Nenúfars* també vull que s'identifiqui clarament qui està parlant, però la mida de la lletra serà lleugerament menor.



**Figura 8: Pla Mig Llarg (PML) de la Fina Pérez.** Documental *Dona, vostè no té res!*.

- **Col·locació de les entrevistades:** al documental es juga amb la posició de les entrevistades, situant-les a la dreta o a l'esquerra de pla. A *Nenúfars* també incorporaré aquest recurs per aportar més riquesa i varietat a les imatges.



**Figura 9: Primer Pla (PP) de l'Antonia Sambola.** Documental *Dona, vostè no té res!*.



**Figura 10: Primer Pla de (PP) de l'Elena Carreras.** Documental *Dona, vostè no té res!*.



- **Escena de totes les dones juntes:** a l'inici del documental hi ha una escena on apareixen les cinc dones reunides i una d'elles explica la seva vivència. Considero que veure-les juntes després de conèixer part de les seves històries té molt d'impacte, ja que comparteixen diferents punts de vista sobre una experiència similar. Aquesta escena ha inspirat la conversa entre la Xell i l'Alba a Mas Pagès.
- **Ritme dinàmic:** El documental té molt de ritme, i s'obté gràcies a la combinació de les declaracions amb imatges de recurs i les diferents durades i tipologies de plans. A *Nenúfars* m'agradaria aconseguir aquest dinamisme en alguns punts, i ho faré, sobretot, jugant amb la combinació de la durada de les declaracions. Ara bé, en el meu cas no tindrè tantes entrevistes, així que tindrè en compte com les intercalo per tal de mantenir un equilibri.

### 5. *I diem prou!*, de Laia Mestre i Sara Segarra (2022)

Documental que recull el punt de vista de cinc dones que han sigut víctimes de violència sexual, i que s'expliquen a càmera a cara descoberta, ja no com a víctimes, sinó com a supervivents.

- **Imatges de recurs:** al documental apareixen diverses imatges de recurs (la d'un grup de dones de l'Assemblea La Ruda de Vilafranca, una videotrucada de la Jèssica i l'Àngela, i una trobada al bar de la Valèria i una companya). Considero encara que el documental es fonamenti en les entrevistes, és fonamental poder-les complementar amb alguna imatge de recurs. I és per això que a *Nenúfars* gravaré plans de la vida de l'Alba i la Xell i un fragment d'una sessió de Medicina Xinesa.

## 6. Curvy Crew: Caminar per trencar estereotips, d'Ida Joglar (2021)

Un grup de vint dones emprenen una expedició al Kilimanjaro per desmentir que pujar muntanyes no està fet per a elles, i alhora, demostrar-se a si mateixes que estar grasses no els impedirà coronar el cim.

- **El cartell:** A una de les imatges promocionals del documental apareix una de les dones just abans d'arribar al Kilimanjaro. La fotografia té força per si mateixa, gràcies al primer pla d'una de les protagonistes, la mirada de la dona i el reflex de la llum. Ara bé, el fet que sigui una imatge que apareix realment en el documental l'hi atorga un valor afegit, perquè com que l'espectador l'ha interioritzada prèviament, quan arriba el moment en què comença a intuir que la veurà, es crea molta expectació. A més, no deixa de ser un recurs per donar valor a un punt concret del relat. Cal dir que a *Curvy Crew* la imatge coincideix amb l'escena clímax, i si a *Nenúfars* acabo optant per utilitzar una imatge pel cartell promocional o la imatge oficial, m'agradaria que fos o una imatge de l'inici que apareguin els nenúfars o un fragment de l'escena clímax.



**Figura 11: Una de les imatges promocionals de *Curvy Crew*.**  
Documental *Curvy Crew: caminar per trencar estereotips*.

- **Llum i plans a la natura:** La majoria dels plans de *Curvy Crew* estan gravats a la natura. M'inspira molt la llum de primera hora del matí que s'aprecia a la imatge esmentada, i a *Nenúfars* també jugaré amb aquesta tipologia de llum, encara que serà la de l'última hora de la tarda.
- **Estructura narrativa:** *Curvy Crew* relata un viatge, ja que ressegueix el camí de vint dones que volen pujar el Kilimanjaro per lluitar contra la pressió i violència que reben els seus cossos no normatius. L'estructura narrativa de *Nenúfars* serà semblant a la de *Curvy Crew*, perquè el relat avançarà cronològicament al ritme que ho fa el procés de cada una de les dones. És a dir, no es dividirà en blocs, sinó que el fil conductor seran els punts en comú de totes les històries.

### 7. El retorn: la vida després de l'ISIS, d'Alba Sotorra (2021)

L'obra guanyadora del Premi Gaudí a la Millor pel·lícula documental d'aquest any segueix el recorregut de dones que, després d'abandonar Estat Islàmic, intenten tornar als seus països d'origen.

- **El cartell:** De la mateixa manera que a *Curvy Crew*, la imatge promocional del cartell apareix durant el documental, i l'espectador pot relacionar-la de seguida i atorgar més valor a aquell instant. Concretament, és la de la Shamina, una noia que als 15 anys va fugir de casa per sumar-se a l'ISIS. Ara bé, en aquest cas es tracta d'un muntatge del rostre de la noia amb un fragment del passaport al darrere. Per *Nenúfars* no descarto utilitzar aquest recurs i sobreposar una imatge de l'escena clímax amb alguna il·lustració. Per acabar, també la faré servir d'exemple a l'hora de col·locar els noms de l'equip artístic.



**Figura 12: Cartell de la versió en català d'El retron: la vida després**

## Terminologia

L'objectiu de *Nenúfars* és **visibilitzar diferents camins del procés de reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual**. Així doncs, cal definir què s'entén per violència sexual.

En el marc jurídic, hi ha diferents legislacions i organismes que la defineixen, com l'OMS; la Llei catalana 5/2008, del 24 d'abril, del dret de les dones a eradicar la violència masclista, i el Codi Penal espanyol; pel que fa als delictes contra la llibertat i la indemnitat sexual.

L'**OMS** és l'organisme que ofereix una definició de la **violència sexual** més àmplia i al document *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: violencia sexual* publicat el 2013, la descriu com "tot acte sexual, la temptativa de consumir un acte sexual, els comentaris o insinuacions sexuals no desitjats, o les accions per comercialitzar o utilitzar de qualsevol altre forma la sexualitat d'una persona mitjançant coacció per una altra persona, independentment de la relació d'aquesta amb la víctima, a qualsevol àmbit, inclosos la llar i el lloc de feina". I inclou "la violació en el matrimoni o en cites amoroses, la violació per desconeguts o coneguts; les insinuacions sexuals no desitjades o l'assetjament sexual (a l'escola, al lloc de feina, etc.), la violació sistemàtica, l'esclavitud sexual i altres formes de violència particularment comuns en situacions de conflicte armat (per exemple, la fecundació forçada), l'abús sexual de persones física o mentalment discapacitades, la violació i abús sexual de nens, i formes "tradicional" de violència sexual, com el matrimoni o cohabitació forçada i l'herència de vídua".

És cert que especifica que la violència sexual no es limita a les expressions anteriorment citades, però en quatre de les set que exemplifica, es refereix al terme "violació".

En aquest sentit, i tal com constata a la *Guia per informar sobre les agressions sexuals* que forma part del treball *Dones valentes: per una nova informació sobre les violències*

*sexuals*, “històricament, s’associa la violència sexual a l’agressió sexual amb penetració vaginal. Hem de visibilitzar les agressions sexuals més enllà de la penetració vaginal amb ús de força”. A més, constata que hem d’evitar alimentar un imaginari que no es correspon amb la realitat. Són poques les agressions sexuals en les quals també hi ha ús de la força extrema i lesions físiques”. Tenint en compte aquestes observacions, es podria considerar que la definició de l’OMS posa molt d’èmfasi a la violació, si bé és cert que és una forma de violència sexual.

En l’àmbit català, i segons l’article 4 de la **Llei 5/2008, del 24 d’abril, del dret de les dones a eradicar la violència masclista, la violència sexual** (i abusos sexuals) comprèn qualsevol acte de naturalesa sexual no consentit per les dones, inclosa l’exhibició, l’observació i la imposició, per mitjà de la violència, d’intimidació, de prevalença o de manipulació emocional, de relacions sexuals amb independència que l’infractor pugui tenir amb la dona o la menor una relació conjugal, de parella, afectiva o de parentiu.

En l’àmbit estatal, els delictes contra la llibertat i la indemnitat sexual queden regulats en el **Títol VIII del llibre II del Codi Penal**, i van des de l’article 178 fins al 194. Ara bé, en aquest hi apareixen les lleis i sovint les definicions calcades de les legals poden resultar ambigües i complexes. És per això que des de consorcis com el Termcat estan elaborant un diccionari amb l’ajuda d’especialistes - una jurista, dues advocades penalistes i una criminòloga, una sexòloga i l’assessora en polítiques d’igualtat de gènere al Parlament Europeu, entre altres - per fer més intel·ligibles els conceptes, fer visible el que és invisible, i definir aquells que no apareixen al Codi Penal. Les següents definicions són les que apareixen al Codi Penal:

- **Agressió sexual:** L’article 178 del Codi Penal estableix que “el que atempti contra la llibertat sexual d’una altra persona, utilitzant violència o intimidació, serà castigat com a responsable d’agressió sexual amb pena de presó d’un a cinc anys”.

- **Abús sexual:** L'article 181 del Capítol II del Codi Penal dicta que "el que sense violència o intimidació, i sense que hi hagi consentiment, realitzi actes que atemptin contra la llibertat o indemnitat sexual d'una altra persona, serà castigat, com a responsable d'abús sexual, amb la pena de presó d'un a tres anys o multa de divuit a vint-i-quatre mesos". Cal tenir en compte que la manca de consentiment pot ser fruit de l'aprofitament d'una situació de superioritat vers la víctima, de privació de sentit, l'abús del trastorn mental, la utilització de tòxics que anul·lin la seva voluntat o bé perquè la víctima és menor de setze anys.

Segons el Codi Penal la diferència entre agressió sexual i abús sexual és que el primer delictes és comès **amb violència i intimidació**, mentre que el segon, no.

- **Violació:** Aquest terme és dels més complexos i el que es vol reformular a hores d'ara. L'article 179 del Codi Penal exposa el següent:

*"Quan l'agressió sexual consisteixi en accés carnal per via vaginal, anal o bucal, o introducció de membres corporals o objectes per alguna de les dues primeres vies, el responsable serà castigat com reu de **violació** amb pena de presó de 6 a 12 anys."*

Ara bé, actualment es reclama poder tipificar com a violació les agressions sexuals sense consentiment encara que no hi hagi penetració.

Tant una agressió sexual, com un abús sexual i una violació són **delictes sexuals**, entesos com a "delictes que atempten contra la llibertat sexual o la indemnitat sexual de les persones".

Després d'aquest repàs de les definicions de violència sexual en el marc jurídic internacional, espanyol i català, cal remarcar que *Nenúfars* entén totes les expressions de violència sexual com una forma d'agressió i d'invasió; de no respectar el cos, el no i els límits de la persona. Marta Jaume, sexòloga i terapeuta Gestalt que ha acompanyat a dones en el procés de recuperació s'hi va referir a la primera entrevista: "jo la veritat és que la diferència entre agressió i violació a vegades no la veig, **perquè tot és violència cap al cos**. Sí que hi ha graus d'aquesta violència, és com una escala amb diferents intensitats, **però a tot arreu hi ha violència**". I cal remarcar que és la mirada la qual va encarada la reforma del Codi Penal.

## **4. MEMÒRIA DEL DOCUMENTAL**

### **Sinopsi**

*Nenúfars* se centra en el procés de reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual.

A través de la història de l'Alba i la Xell, dues dones que han transitat el camí, i la mirada de tres professionals especialitzades en l'abordatge d'aquestes violències –una sexòloga i terapeuta Gestalt, una experta en Medicina Xinesa i una mestra del Tantra i del Tao – s'aprofundeix en aquesta part de l'extens procés de recuperació de la dona.

Els nenúfars són plantes aquàtiques amb unes arrels molt llargues que viuen als estanys, als pantans o a les llacunes. I del fons d'aquestes aigües brutes i estancades n'acaben naixent unes flors precioses i ufanoses que remetent al fruit que s'obté després de transitar processos interns tan profunds i dolorosos. A més, són flors fotosensibles que s'obren i es tanquen en funció de la llum que els arriba, un grau de sensibilitat que s'assembla al de les dones que han transcorregut aquests camins.



## Simbolisme del títol

El documental es titula *Nenúfars* perquè **pretén establir un paral·lelisme entre el procés de reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual i el procés de floració de la planta.**

Al principi pensava titular-lo *El plaer és meu*, però no m'acabava de convèncer perquè encara que remetia perfectament al tema del documental, pensava que hi faltava un aire artístic, a més que ja s'havia utilitzat per a un altre projecte. Llavors vaig decantar-me per *I primavera*, ja que m'agradava la metàfora del renaixement i la floració. Ara bé, em vaig adonar que era molt genèrica i el vaig descartar el dia que vaig topiar amb el llibre de Nina de Luna titulat *Hoy es primavera, del càncer a un viatge interior*. Així que vaig decidir que n'escolliria un que fes una referència exclusiva al procés de reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual. Vaig demanar consell a la Marta Trigo, ja que com a experta en Teràpia Floral pensava que em podria ajudar. Ella em va descobrir tant la flor com el simbolisme, i al principi no em feia creus que pogués encaixar tan bé, i no només pel significat i la seva simplicitat, sinó perquè a finals de maig l'Estany de Banyoles n'està farcit.

Tal com ha quedat plasmat a la sinopsi, els nenúfars són plantes aquàtiques amb unes arrels molt llargues que viuen als estanys, als pantans o a les llacunes. I del fons d'aquestes aigües brutes i estancades n'acaben naixent unes **flors precioses i ufanoses que remetien al fruit que s'obté després de transitar processos interns tan profunds i dolorosos**. A més, són flors fotosensibles que s'obren i es tanquen en funció de la llum que els arriba, un grau de sensibilitat que s'assembla al de les dones que han transcorregut aquests camins. I no són tan coneguts com la flor de lotus, una planta que també s'utilitza per fer referència a processos vitals similars.

En el documental els nenúfars apareixeran a l'inici i a l'escena clímax en què la Xell i la Gemma s'acaricien; i el simbolisme s'explicarà a la sinopsi.

## **Estructura del documental**

L'estructura narrativa del documental és lineal i pretén ser un reflex del procés de recuperació i reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual. Per tant, avança al ritme que ho fan els processos de recuperació de les dones. He optat per una estructura clàssica per tal d'aconseguir transmetre el missatge de la forma més entenedora possible.

El documental es divideix en 6 blocs:

1	<b>PRESENTACIÓ</b>	En el primer bloc es presenta <b>el tema</b> del documental, <b>les protagonistes</b> - l'Alba i la Xell - i a <b>dues de les expertes</b> que apareixeran al llarg del film, la Marta Jaume i la Marta Trigo.
2	<b>CONSEQÜÈNCIES GENERALS DE LA VIOLÈNCIA SEXUAL (CENTRADES EN TOTS ELS NIVELLS DE LA PERSONA I EN LA SEXUALITAT)</b>	El segon bloc se centra a visibilitzar algunes de les <b>conseqüències generals de la violència sexual i com aquesta afecta a tots els nivells de la persona</b> , i comença a posar èmfasi en les <b>conseqüències de la violència sexual centrades en la sexualitat, però des d'una mirada genèrica</b> . Es parla de la diferenciació entre les dones que han patit abusos a la infància i les que han patit l'abús quan ja han viscut alguna experiència plaent i respectada, i de dues de les respostes conductuals més habituals: la inhibició i la desinhibició.

3	<b>CONSEQÜÈNCIES CONCRETES DE LA VIOLÈNCIA SEXUAL CENTRADES EN LA SEXUALITAT</b>	El tercer bloc posa el focus en les <b>conseqüències més específiques de la violència sexual centrades en la sexualitat</b> i se centra en la desconexió del cos, l'afectació amb el contacte, la desconfiança cap al masculí o els flashbacks, entre altres.
4	<b>TREBALL CORPORAL</b>	El quart bloc es focalitza en la necessitat que en el procés de recuperació també hi hagi un treball corporal. Es divideix en tres subapartats centrats en la <b>Medicina Xinesa</b> – apareix la Meritxell Fusellas i l'Anna; <b>l'afectació que pot tenir la violència sexual en la menstruació</b> ; i <b>l'energia sexual</b> .
5	<b>INICI DEL PROCÉS DE REAPROPIACIÓ DE LA SEXUALITAT</b>	El cinquè bloc comença a posar el focus en els <b>primers passos</b> que van fer l'Alba i la Xell <b>en el procés de reapropiació de la sexualitat</b> , amb aportacions de les expertes. S'explica la importància de crear un espai agradable, crear històric de teixit sexual sa, resignificar el contacte, i alliberar les memòries corporals.
6	<b>FINAL DEL PROCÉS DE REAPROPIACIÓ DE LA SEXUALITAT</b>	El sisè i últim bloc continua mostrant <b>més passos del procés de reapropiació de la sexualitat</b> de l'Alba i la Xell – amb aportacions de les expertes –. En aquest bloc hi ha <b>l'escena clímax del documental</b> , en què la Xell i la Gemma s'acaricien a sobre d'una barca mentre es veuen els nenúfars al fons i que ajuda a entendre <b>el paper que juguen els vincles</b> que acompanyen a les dones al llarg del procés. Finalment, l'Alba i la Xell exposen el punt del procés en què estan.

Cal remarcar que no adjunto el guió sencer, perquè no es tracta de la versió definitiva del documental.

## **Protagonistes**

A continuació, exposo qui són les dones i les expertes que protagonitzen el documental.

### **DONES**

#### **Alba Fresneda**

L'Alba Fresneda té 23 anys, viu a Banyoles i està acabant la carrera d'Educació Infantil i Primària. És directora de lleure i actualment treballa de professora de música.

L'Alba va patir violacions, agressions i abusos sexuals dels 15 als 19 anys.

El seu procés de recuperació i reapropiació de la sexualitat s'explica en detall al llarg de tot el documental.



**Figura 13. L'Alba.** Elaboració pròpia.

#### **Xell Carpio**

La Meritxell Carpio té 42 anys, viu a Banyoles i és cuinera del Restaurant Vora Estany. Està casada amb la Gemma Dilmé i tenen quatre filles: l'Aida, l'Anaís, l'Àlex i l'Alfícia.

La Xell va patir abusos físics, psicològics i sexuals dels 12 als 14 anys per part d'un mestre de l'escola on anava.

El seu procés de recuperació i reapropiació de la sexualitat s'explica en detall al llarg de tot el documental.



**Figura 14. La Xell.** Elaboració pròpia.

## **Gemma Dilmé**

La Gemma Dilmé té 54 anys, és educadora infantil i treballa a l'escola Gínjols de Celrà. Està casada amb la Xell, tenen quatre filles, i és qui l'ha acompanyat durant tot el procés de recuperació i reapropiació de la sexualitat.

La seva veu serveix per posar el focus i entendre el paper que juguen els vincles que acompanyen a les dones al llarg del procés de recuperació.



**Figura 15. La Gemma.** Elaboració pròpia

## **Anna**

L'Anna té 44 anys, viu a Banyoles i és mestra.

L'Anna va patir abusos sexuals dels 12 als 14 anys per part d'un mestre de l'escola on anava.

L'Anna, i tal com es concreta a l'apartat de 'Metodologia', apareix durant les imatges de recurs que il·lustren en què consisteix la Medicina Xinesa. Cal remarcar que ha preferit no incloure el cognom ni cap fotografia del rostre.



**Figura 16. L'Anna a una sessió de Medicina Xinesa .** Elaboració pròpia.

## **Berta Villalobos**

La Berta Villalobos té 22 anys, viu a Girona i està estudiant Enginyeria Agroalimentària.

La Berta va patir abusos sexuals del 5 als 7 anys per part del seu cosí.

Com s'ha explicat a l'apartat de 'Metodologia', la Berta ha format part de tot el procés de creació del documental i l'hi he realitzat cinc entrevistes que han contribuït enormement a crear el projecte. S'han tingut en compte les singularitats del seu procés a l'hora de seleccionar les declaracions de les expertes.



**Figura 17. La Berta en una de les entrevistes.** Elaboració pròpia.

## **CALENDARI D'ENTREVISTES**

A continuació, adjunto el calendari de totes les entrevistes dutes a terme a les dones durant la fase de preproducció i, en el cas de l'Anna, de rodatge.

<b>DONES</b>	<b>Proposta</b>	<b>1a entrevista</b>	<b>2a entrevista</b>	<b>3a entrevista</b>	<b>4a entrevista</b>
<b>Xell</b>	8 de gener 1 hora	14 de gener 6 hores	16 de gener 3 hores	27 de gener 3 hores	27 de març Mitja hora
<b>Alba</b>	18 de gener 1 hora	3 de febrer 3 hores	10 de març 2 hores i mitja	8 d'abril 3 hores	
<b>Berta</b>	17 de gener 1 hora	26 de gener 3 hores	8 de febrer 3 hores	23 de febrer 3 hores	7 de març 2 hores
<b>Gemma</b>	27 de gener	27 de març 2 hores			
<b>Anna</b>	4 de maig	4 de maig			

## **PROFESSIONALS**

A continuació, detallo qui són les tres veus expertes que apareixen al documental. Cal remarcar que totes tres han acompanyat a dones en els seus processos de recuperació després de patir alguna forma de violència sexual.

### **Marta Jaume**

La Marta Jaume és psicòloga, terapeuta Gestalt i té un Màster en Teràpia Sexual i de Parella. Ha treballat al SIE de Girona i ha acompanyat a dones en els seus processos de recuperació després de patir alguna forma de violència sexual. Els acompanyaments més llargs els ha fet a GEA (Gestalt Espai d'Acompanyament i Psicologia), el centre de psicologia de Girona on visita actualment, ja que la manca de recursos econòmics del SIE ho dificultava i el treball estava més encarat a reduir els símptomes més immediats que sorgien després de l'agressió.



**Figura 18. La Marta Jaume.** Elaboració pròpia.

A la Marta Jaume l'hi he fet 4 entrevistes al llarg de tot el procés de creació, i fragments de dues d'elles apareixen al documental.

### **Marta Trigo**

La Marta Trigo té una àmplia formació en fitoteràpia, Teràpia Floral i Gestalt, Cinesiologia, Medicina Xinesa, Sanació amb ous de Yoni, Tantra i Tao; i fa anys que acompanya a dones en els seus processos de recuperació després de patir alguna



**Figura 19. La Marta Trigo.** Elaboració pròpia

forma de violència sexual. Considera que el Tantra i el Tao són les vies que més l'han nodrit i que l'hi han canviat la perspectiva de la vida, del cos, del sexe i les relacions.

A la Marta Trigo l'hi he fet una entrevista que apareix al documental.

### **Meritxell Fusellas**

La Meritxell Fusellas és especialista en Medicina Tradicional Xinesa, moxibustió japonesa i és diplomada en el maneig del dolor en Medicina Xinesa integrativa. Ha acompanyat a dones en els seus processos de recuperació després de patir alguna forma de violència sexual. Actualment, treballa al Centre Om de Banyoles i també visita a Figueres.



**Figura 20. La Mertixell Fusellas a la Pesquera Soler.** Elaboració pròpia

A la Meritxell Fusellas l'hi he fet una entrevista que apareix al documental.

### **Calendari d'entrevistes**

A continuació, adjunto el calendari de totes les entrevistes realitzades a les professionals durant la fase de preproducció i de rodatge.

<b>EXPERTES</b>	<b>Proposta</b>	<b>1a entrevista</b>	<b>2a entrevista</b>	<b>3a entrevista</b>	<b>4a entrevista</b>
<b>Marta Jaume</b>	17 de gener	7 de febrer 40 minuts	16 de febrer 1 hora	3 de març 1 hora	24 de maig 1h 15 min
<b>Marta Trigo</b>	16 de febrer	1 de març 2 hores			
<b>Meritxell Fusellas</b>	14 de març	30 de maig			



## **LOCALITZACIONS**

A continuació detallo les localitzacions on s'han gravat les **entrevistes a les dones i a les expertes; les escenes i els plans de recurs de la Xell i l'Alba.**

### **1. Bosc de les Estunes**

El bosc de Les Estunes es troba al municipi de Porqueres i està farcit de roures i alzines. És un paratge misteriós amb balmes i esquerdes de travertí, i és on neix la llegenda de les goges, aloges o dones d'aigua.

A una de les roques de travertí més representatives del bosc s'hi ha gravat l'entrevista a l'Alba Fresneda.



**Figura 21. Bos de les Estunes.**  
Elaboració pròpia.

### **2. La Gorga Blava**

La Gorga Blava està situada al poble de Corts de Cornellà del Terri. És un indret emblemàtic del riu Matamors i està molt vinculat a Corts i als pobles veïns, ja que des de fa anys que els infants i joves s'hi banyen i hi fan llargues estades.

A una de les roques del damunt de la gorga s'hi ha gravat l'entrevista a la Xell Carpio.



**Figura 22. La Gorga Blava.**  
Elaboració pròpia.

### **Mas Pagès**

Mas Pagès és una masia del segle XII situada a Sant Esteve de Guialbes. Avui en dia és una casa de colònies i compta amb una gran esplanada amb un golf, piscina, sorrals, una àmplia zona verda, un camp de futbol i pista de bàsquet.

Amb permís dels propietaris s'hi ha gravat la conversa entre la Xell i l'Alba.



**Figura 23. Mas Pagès.** Elaboració pròpia.

### **3. GEA Psicologia**

GEA (Gestalt Espai d'Acompanyament i psicologia) és el centre de psicologia on treballa la sexòloga i terapeuta Gestalt Marta Jaume. Està situat a Girona i el van fundar tres psicòlogues i un psicòleg, terapeutes Gestalt i formats en amplis i diversos caps de la salut mental, emocional i corporal.

A una de les sales grans s'han gravat les dues entrevistes a la Marta Jaume.



**Figura 24. Sala gran de GEA Psicologia.** Fotògraf Pere de Prada.

### **4. Esplanada de Mieres**

Mieres és un municipi de la comarca de la Garrotxa i on viu la mestra del Tantra i del Tao Marta Trigo.

A una de les esplanades de prop de casa seva s'hi ha gravat la seva entrevista.



**Figura 25. Fotograma de l'entrevista de la Marta Trigo.** Elaboració pròpia.

## 5. Om Banyoles

Om Banyoles és el centre terapèutic on treballa la Meritxell Fusellas i s'hi realitzen classes de ioga, sessions de teràpies manuals, Medicina Xinesa i moxibustió japonesa.

A la consulta de la Meritxell hi gravaré els plans de recurs de l'Anna que reflecteixen en què consisteix la Medicina Xinesa; i a la sala gran del centre, l'entrevista a la Meritxell Fusellas.



**Figura 26. Consulta de la Meritxell Fusellas.** Elaboració pròpia.



**Figura 27. Sala gran del centre Om Banyoles.** Elaboració pròpia.

Cal remarcar que la idea inicial era gravar l'entrevista de la Mertixell Fusellas a la Pesquera Soler, una de les 20 que envolten l'Estany de Banyoles i que té la façana recoberta de travertí, la pedra característica del Bosc de Les Estunes. Ara bé, a causa del temps meteorològic no va ser possible.



**Figura 28. Pesquera Soler.** Elaboració pròpia.



**Figura 29. Pesquera Soler.** Elaboració pròpia.

## 6. Estany de Banyoles

L'Estany de Banyoles es considera l'estany no litoral més gran de Catalunya i és un espai natural únic, a més de ser el símbol de la ciutat de Banyoles.

Des d'una barca de rem s'hi ha gravat les imatges dels nenúfars, l'escena en què la Xell i la Gemma s'acaricien i l'entrevista a la Gemma.



**Figura 30. Nenúfars.** Elaboració pròpia.



**Figura 31. Nenúfars.** Elaboració pròpia



**Figura 32. L'Estany de Banyoles.** Elaboració pròpia.

### Localitzacions dels plans de recurs

Per tal de mostrar qui són la Xell i l'Alba en el seu dia a dia gravaré plans de recurs que les representin. Seran tres escenes per cada una, ja que l'objectiu és conèixer diverses de les seves facetes.

### Plans de recurs de la Meritxell Carpio

Els plans de recurs de la Xell s'han gravat a la **cuina del Restaurant Vora Estany**, el restaurant on treballa, i **al menjador de casa seva** jugant amb les seves filles i ajudant a estudiar a una d'elles.



**Figura 33. Cuina del Restaurant Vora Estany.** Elaboració pròpia



**Figura 34. Casa de la Xell i la Gemma.** Elaboració pròpia



**Figura 35. La Xell estudiant amb una de les seves filles.** Elaboració pròpia

### **Plans de recurs de l'Alba Fresneda**

Els pans de recurs de l'Alba s'han gravat a una **casa d'una de les seves amigues** en què es va celebrar una festa d'aniversari. Cal remarcar que de cara a l'estiu es té previst gravar més plans de recurs de l'Alba i incorporar-los al documental.



**Figura 36. Festa d'aniversari.** Elaboració pròpia

### **Justificació de la tria de llocs**

La majoria d'entrevistes s'han gravat a l'exterior perquè considerava que simbolitzaven un acte d'alliberació i volia que aquest fos en un espai obert. Sobretot la de l'Alba i la Xell, que s'han gravat a indrets emblemàtics i especials per elles. A més, m'interessava jugar amb la llum natural, i que la bellesa i la força de la imatge estigués a l'altura de tot el que compartien. A l'hora d'escollir les localitzacions també he tingut en compte que ajudessin a aconseguir que la imatge fos plaent sensorialment i poder reforçar la idea que s'exposa al documental que es pot reconnectar amb l'energia sexual des d'una via no només genital, sinó sensorial. Finalment, i com s'explicarà més detalladament a l'apartat "Tractament de la imatge i el so", s'ha jugat amb el color verd com a element de continuïtat entre totes elles.

## **Equip**

### **Humà**

Les següents persones han sigut imprescindibles per desenvolupar el projecte.

En primer lloc, la meva mare Lurdes Tarradas, que és qui m'ha acompanyat a pràcticament totes les proves d'imatge i de so, unes proves cabdals per poder gravar amb èxit i més àgilment el dia del rodatge.

En segon lloc, també han sigut indispensables en Guillem Lloret, graduat en Comunicació Audiovisual i qui m'ha deixat material de gravació i m'ha ajudat com a operador de càmera durant l'escena de Mas Pagès - de la mateixa manera que els propietaris de la casa per deixar-nos gravar a l'entorn gratuïtament -; en David Sáez, qui em va deixar la segona càmera per gravar aquella escena; en Xevi i en Josep, el propietari i el mariner de les barques de l'Estany de Banyoles i que em van ajudar tant el dia de les proves com el de la gravació oficial; i la colorista Laia Maestre, que és qui ha realitzat la correcció de color del documental.

### **Tècnic**

La càmera que s'ha utilitzat per gravar el documental és una Lumix DC-G90, la qual permet gravar amb v-log (format logarítmic de la imatge) i afavoreix la posterior correcció de color. Ara bé, cal dir que només s'han gravat algunes de les entrevistes amb aquest format. Totes les escenes estan gravades a 4K i 30f/s i amb una única càmera, menys la que es va gravar a Mas Pagès, que se'n va fer servir una segona de la marca Panasonic.

Pel que fa al so, s'ha usat un micròfon de corbata omnidireccional (Micròfon de solapa Boya omnidireccional) per captar la veu de les entrevistades i un micròfon ambiental condensador (Rode VideoMic Go) per gravar el so ambient. Finalment, també s'ha emprat un trípode, dues targetes de memòria (de 64 GB i 128 GB), 3 bateries externes i dos discs durs d'1 TB d'emmagatzematge.

## Calendari de rodatge

A continuació, detallo el calendari del rodatge. Cal remarcar que abans de gravar les entrevistes i les escenes oficials, he fet diverses proves d'imatge i de so per familiaritzar-me amb l'entorn, provar diferents tipologies de plans i poder-les comparar a la pantalla de l'ordinador, controlar les variacions de llum i de so, i aconseguir gravar amb èxit el dia del rodatge.

També detallo els dies que tenia previst gravar alguna de les entrevistes - i en quatre de les sis ocasions ens vam desplaçar fins a la localització -, però per motius relacionats amb el temps meteorològic i l'ocupació de l'espai, es van acabar ajornant.

Pel que fa a l'entrevista a la Marta Trigo i la segona a la Marta Jaume, les vaig gravar l'1 i el 3 de març.

- Proves d'imatge i de so
- Entrevistes ajornades
- Gravació oficial

## ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 Camp de colza	23 Proves de so	24 Estany i nenúfars
25	26	27 Les Estunes (Entrevista Alba)	28 Les Estunes (Entrevista Alba)	29 Torre de Rem (Entrevista Meritxell Fusellas)	30 Les Estunes (Entrevista Alba)	

Font: Elaboració pròpia.

# MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
						1 Restaurant Vora Estany i Torre de Rem
2 Entrevista Meritxell Fusellas	3 Plans de recurs Xell (Restaurant Vora Estany)	4 Entrevista Alba (Les Estunes) Plans de recurs Medicina Xinesa i entrevista Anna	5 Entrevista Alba	6 Meritxell Fusellas (Torre) Mas Pagès (Alba i Xell) Plans de recurs Xell	7	8 Plans de recurs Xell (Casa seva)
9 Entrevista Xell	10 Mas Pagès (Xell i Alba)	11 Entrevista Meritxell Fusellas (Torre de Rem)	12 Nenúfars	13 Nenúfars	14	15 Nenúfars
16 Entrevista Xell (Roques Planes)	17 Puig Clarà (Entrevista Xell)	18 La Gorga Blava (Entrevista Xell)	19 Entrevista Xell	20 Barca i nenúfars	21 Plans de recurs Alba	22 Nenúfars
23	24 Entrevista Marta Jaume	25 Barca (Xell i Gemma) Nenúfars	26 Torre de Rem (entrevista Meritxell Fusellas)	27 Barca (Xell i Gemma)	28	29 Pesquera Soler (entrevista Meritxell Fusellas)
30 Entrevista Meritxell Fusellas	31					

Font: Elaboració pròpia.



## **Pressupost**

A continuació, adjunto el pressupost real amb el qual s'ha dut a terme el projecte:

<b>MATERIAL</b>	<b>IMPORT</b>
<b>Càmera Panasonic Lumix DC-G90MEC (Òptica 12mm – 60 mm) i garantia</b>	1.062'99
<b>Targeta SD de 64 GB</b>	16'99€
<b>Targeta SD de 128 GB</b>	30,07 €
<b>Bateria addicional del model DM2-BLC12E</b>	22'80€
<b>2a bateria addicional del model DM2-BLC12E</b>	22'80€
<b>Micròfon de solapa Boya omnidireccional</b>	17'78€
<b>2n Micròfon de solapa Boya omnidireccional</b>	17'78€
<b>Micròfon Rode VideoMic Go de Condensador</b>	65'00€
<b>Funda antivent Rode DeadCat Go</b>	22'90€
<b>Assegurança de 2 anys</b>	6'25€

<b>TOTAL =</b>	94'19€
<b>Cable audio Jack Splitter Hamma</b>	7'76€
<b>Disc dur extern d'1TB</b>	51'99€
<b>Segon disc dur extern d'1 TB</b>	60 €
<b>Total material</b>	1.405'15€
<b>TRANSPORT</b>	
<b>Total de despeses de trajectes amb bus</b>	27'3€
<b>Lloguer de la barca de remes (10€/h) i sou del mariner</b>	70€
<b>Total transport</b>	97'3€
<b>SOUS</b>	
<b>Colorista</b>	150€
<b>TOTAL</b>	1.652'45€

## 4.2. POSTPRODUCCIÓ

### Edició

El programa que s'ha utilitzat per editar el documental és Premiere Pro de l'edició 2020. Ara bé, la correcció de color s'ha fet amb el programa Davinci Resolve.

En relació amb el procés d'edició, un cop tenia el material gravat, tornava a visualitzar-lo, feia una selecció dels fragments que m'interessaven més i els dividia entre els 6 blocs en què s'estructura el documental. És cert que abans del rodatge tenia una idea sobre com enllaçar la majoria escenes, i quan donava per bons alguns fragments, ja les editava. Ara bé, no he pogut establir totes les connexions fins que no he tingut tot el material gravat, ja que a la majoria d'entrevistes sorgien declaracions noves que considerava valuoses i que he volgut incorporar.

### So i música

Pel que fa a l'edició del so, pràcticament s'ha corregit durant la fase de postproducció. Considero que és perquè la qualitat dels micròfons era bona i m'ha permès obtenir un material correcte d'entrada.

Durant aquesta primera versió del documental, ha calgut sincronitzar l'àudio de l'entrevista que es va gravar a Mas Pagès, ja que vam col·locar els micròfons a la inversa de les càmeres que enfocaven a l'Alba i a la Xell. I per tal d'afavorir la continuïtat, s'han utilitzat foses d'obertura i de tancament en algunes intervencions, i s'ha anivellat el volum de tota la peça. Ara bé, durant la reedició a l'estiu caldrà netejar netejar -amb l'ajuda d'algun expert - el soroll d'una de les entrevistes de la Marta Jaume, perquè a la meitat d'aquesta van començar a fer obres i en alguns fragments se sent la fressa d'una perforadora.

En segon lloc, Pel que fa a la música extradiegètica, només apareix en una escena del documental, la que es veu a l'Alba ballant en una festa, ja que la idea era donar pes al so ambient i que aquest es vinculés a la natura (el soroll dels ocells, de l'aigua i del moviment de les fulles) amb l'objectiu d'aportar realisme i reforçar el plaer sensorial que s'explicarà al següent apartat. En relació amb els drets d'autor del fragment de música esmentada, ha sigut necessari demanar-li permís al discjòquei de la festa.

### **Tractament de la imatge**

A *Nenúfars* s'ha intentat que la imatge produís un **plaer sensorial** per reforçar la idea que s'exposa al documental que es pot reconnectar amb l'energia sexual des d'una via no només genital, sinó sensorial. Així que s'ha intentat cuidar al màxim la part estètica jugant amb la llum natural i el contrast de colors, per tal que les espectadores l'arribessin a vincular a aquest gust visual, i fins i tot, a un punt de delicadesa i sensualitat.

Per altra banda, s'ha utilitzat **el color verd com a element de continuïtat**. A totes les entrevistes s'hi pot apreciar algun component d'aquest color; siguin plantes, flors o arbres. I per tal de respectar aquesta premissa, es va descartar gravar l'entrevista a la Xell Carpio a la cala de Roques Planes, ja que a part de la poca qualitat de la llum, el pla es desmarcava molt de la resta.



**Figura 37. La Xell a la cala de Roques Planes. Elaboració pròpia.**



**Figura 38. Collage de totes les entrevistes que apareixen al documental.**  
Elaboració pròpia.

En relació amb el procés d'etalonatge, l'ha dut a terme la colorista Laia Maestre. Pel que fa a aquesta primera versió de *Nenúfars* s'ha prioritzat fer la correcció de color del material que estava gravat en v-log (format logarítmic de la imatge). Ara bé, no s'ha dut a terme en totes les escenes gravades en aquest format, i a la primera versió del documental, apareix algun fragment de la última entrevista realitzada a la Marta Jaume en v-log.

A continuació, adjunto la llista d'escenes en què s'ha dut a terme la correcció de color i els canvis generals que s'hi ha realitzat:

Material	Abans de la correcció	Amb la correcció
Entrevista a la Marta Trigo		
<p><b><u>Canvis generals</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corregir la taca blava de les ulleres.</li> <li>- Disminuir el contrast i la saturació de tota l'entrevista.</li> <li>- Anivellar els canvis de llum dels fragments seleccionats pel documental.</li> </ul>		
Segona entrevista a la Marta Jaume		
<p><b><u>Canvis generals</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Millorar la llum i el color de tota l'entrevista i disminuir les parts ataronjades.</li> <li>- Disminuir el contrast i la saturació de tota l'entrevista.</li> <li>- Anivellar els canvis de llum dels fragments seleccionats pel documental.</li> </ul>		

L'objectiu és aplicar la correcció de color de tot el documental durant l'estiu.

## **Grafismes**

En relació amb els grafismes del documental, s'ha utilitzat la tipografia SEGOE UI tant pel títol com pels càrions i els crèdits.

Pel que fa als càirons, apareixen a l'inici del documental quan es presenten a les dones (nom i cognom) i a les expertes (nom, cognom i especialitat). Ara bé, no surten a cada nova intervenció que fan, sinó una vegada més just a la meitat del documental coincidint amb una de les declaracions més llargues, ja que la intenció és que les espectadores n'interioritzin els noms.

## **5. ESTRENA I DISTRIBUCIÓ**

Com s'ha explicat a la presentació del projecte, aquesta versió és la primera de *Nenúfars* i la idea és reeditar-lo i aplicar la correcció de color de tot al documental a l'estiu. Ara bé, un cop estigui acabat, la intenció és que s'estreni a l'Auditori de l'Ateneu de Banyoles a la tardor. Per saber si és possible, contactaré amb l'Ingrid Calpe, la gestora cultural de Banyoles, perquè m'expliqui el funcionament i els criteris que se segueixen a l'hora de programar les projeccions.

En cas que no pugués ser, tinc al cap altres opcions; com La Porta del Món, un bar-restaurant sense ànim de lucre creat per banyolines; la Biblioteca de Banyoles; o algun altre espai o local on em donin permís.

La idea és que després de la visualització hi hagi un breu col·loqui amb l'Alba i la Xell. I pel que fa a la projecció, es procurarà que sigui gratuïta o a un preu simbòlic si així ho exigeix l'espai – tot i que segurament hi haurà una taquilla inversa per si algú vol contribuir amb el projecte -. Després que s'hagi estrenat, el publicaré en obert a Vimeo, i tot seguit, penjaré la resta d'entrevistes a la web de *Nenúfars*.

És cert que en un principi em vaig plantejar presentar-lo a premis i festivals com el de DOC-U que organitza DocsBarcelona o els Premis Voc convocats per Òmnium Cultural. Ara bé, ho vaig descartar, ja que en el primer cas, només es dirigia a estudiants de Cinema i Comunicació Audiovisual, i en el segon, el documental no podia superar els 30 minuts de durada. També vaig informar-me sobre els premis Som Cinema de Lleida, i la categoria de Nou Talent i Millor Pel·lícula del festival DocsBarcelona. Però de seguida vaig sentir que no era el propòsit que persegueix *Nenúfars*.

És a dir, per mi el premi de veritat és poder estrenar-lo al meu poble i el reconeixement i la retribució més gran és que ajudi realment a les nenes, noies i dones supervivents de violències sexuals. És per això que el publicaré en obert sense restriccions.



## **6. JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE MULTIPLATAFORMA**

La idea de completar el documental amb un lloc web va sorgir el dia que vaig fer la primera entrevista a la Marta Jaume, ja que considerava que tot el que m'havia explicat era informació valuosíssima que podia interessar i ajudar a moltes dones. I encara que jo n'acabés seleccionant alguns fragments, em sentia amb l'obligació de compartir-la sencera.

A partir d'aquell dia vaig començar a gravar totes les entrevistes a les professionals, i a la web de *Nenúfars* se'n podrà apreciar l'evolució, ja que la primera que vaig fer a la Marta Jaume, per exemple, és només escrita; la segona, està gravada, però amb una imatge i un so pobres; i la tercera, ja és de molt bona qualitat, encara que soc conscient que hi ha alguns errors relacionats amb l'enfocament. Confesso que m'agradaria que totes tres fossin en vídeo i d'un alt nivell, però considero que en aquest cas, el valor i importància del contingut se sobreposa a la forma.

Així que vaig decidir que crearia un web on, a més del documental en obert, hi hauria les cinc entrevistes - o fragments que no apareixen a *Nenúfars* - a la Marta Jaume, la Meritxell Fusellas i a la Marta Trigo, juntament amb la carta de l'autora on s'explicita d'on i per què neix el projecte i l'explicació del simbolisme del nenúfar.

Pel que fa a les xarxes socials i al correu de contacte, des del començament tenia pensat crear-ne de propis, ja que considerava que eren indispensables per promocionar i donar a conèixer *Nenúfars*. Actualment, hi ha els dominis creats i els començaré a utilitzar un cop tingui la versió definitiva del film.

Gmail: [nenufarsdoc@gmail.com](mailto:nenufarsdoc@gmail.com)

Instagram: @nenufarsdoc

Twitter: @nenufarsdoc

## **7. CONCLUSIONS**

Crear *Nenúfars* ha sigut un aprenentatge en tots els sentits, tant personal com professional.

En primer lloc, considero que l'aprenentatge més valuós ha sigut aprofundir en el procés de recuperació i reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual. La primera etapa d'entrevistes a l'Alba, la Xell i la Berta – durant el gener i el febrer- em va sacsejar molt. Mai havia posat tanta consciència a la meua història, i les converses que teníem em van servir per aturar-me a revisar, posar paraules, i trobar camins per sanar i transformar les ferides. Només per això, considero que *Nenúfars* ja ha valgut la pena. Així i tot, després d'aquesta fase més introspectiva, considero que he indagat en tot el procés de reparació de la dona que ha patit alguna forma de violència sexual i en les singularitats que hi poden haver en cada un d'ells. Totes les entrevistes, tant a les dones com a les professionals, m'han enriquit molt, i m'he adonat que és un àmbit que m'interessa i del qual m'agradaria continuar aprenent. A més, he descobert la manera d'aproximar-me a totes les vivències i les històries de les dones des d'una distància sana que m'ha permès crear el projecte; una gestió que em va ser més difícil a l'inici.

Pel que fa al documental en si, és cert que abans del projecte tenia coneixements sobre el llenguatge audiovisual, però més encarats a la fotografia que a la gravació en vídeo. Desconeixia el procés de creació d'un documental, i durant tots aquests mesos he assimilat i desenvolupat des de zero les tasques de cada una de les fases de preproducció, de rodatge i de postproducció. Com que pretenia que la qualitat visual del film fos bona, he hagut d'adquirir coneixement tècnics vinculats a l'enregistrament amb 4k i al format v-log, la gravació correcta del so, el procés d'etalonatge i l'edició amb Premiere. Pel que fa a aquesta part, considero que ha sigut autodidacta i he comptat amb l'ajuda de persones del meu entorn.

Per altra banda, he interioritzat qüestions relacionades amb com s'ha d'informar correctament sobre les agressions sexuals als mitjans i que estic convençuda que aplicaré en un futur. Considero que ha sigut un aspecte important, ja que he revisat el

lloc des d'on emetia el discurs i he seleccionat i descartat material en funció de quin missatge estava reproduint.

Amb relació a tot el procés de creació i al rodatge, m'he adonat de la importància de l'esforç i del treball previ en cada una de les fases: la documentació per les entrevistes, la transcripció d'aquestes, la preparació de les següents tenint en compte les aportacions de cada una de les dones i les expertes, la selecció de les preguntes per les entrevistes oficials el dia del rodatge, les proves d'imatge i de so, i l'edició de cada un dels blocs.

També he après acceptar que no ho puc controlar tot, a ser resolutiva i a prioritzar l'important. El fet de dependre de moltes persones i factors externs, com els horaris, l'estat de salut de les dones i el temps meteorològic m'ha obligat a ser pràctica en moltes ocasions. Soc conscient que el fet de prioritzar gravar unes imatges amb bona qualitat i acabar posposant algunes de les entrevistes per aquest motiu, ha fet allargar el rodatge i la fase de postproducció. Ara bé, confio que a llarg termini la decisió valdrà la pena, ja que encara que no s'acabi de reflectir a la primera versió de *Nenúfars*, un cop s'apliqui la correcció de color a tot el documental i es reeditin algunes escenes, considero que s'apreciarà.

M'agradaria remarcar que aquesta és la primera versió de *Nenúfars* i que no es tracta ni de bon tros de la definitiva, la qual confio aconseguir al llarg de l'estiu. Soc conscient que falta acabar tot el procés d'etalonatge del film, corregir el soroll d'algunes escenes i anivellar el de tot el documental, de la mateixa manera que millorar les connexions entre algunes de les escenes i sobretot, les del final del documental. A més, tinc en ment tornar a gravar alguns plans com el de La Gorga Blava, els dels nenúfars i els que falten de l'Alba, i repetir l'entrevista a la Meritxell Fusellas.

Soc conscient, doncs, que aquesta versió del documental és només el primer fruit d'aquest sis mesos de treball. I tinc moltes ganes de dedicar-hi hores a l'estiu per acabar-lo del tot. Ara bé, considero que aquesta versió aconsegueix visibilitzar diferents camins del procés de reapropiació de la sexualitat després de patir violència sexual.

## **8. AGRAÏMENTS**

La sort més grossa ha sigut poder crear *Nenúfars* amb l'ajuda de persones que estimo i admiro. I els estic profundament agraïda per la confiança plena que han dipositat en mi i el projecte. En especial, vull donar les gràcies a l'Alba, a la Xell, a la Berta, a l'Anna i a la Gemma, per la seva força, la seva generositat i el seu exemple. I per descomptat, a la Marta Trigo, a la Marta Jaume i a la Meritxell Fusellas, per la feina que fan dia rere dia i per compartir els coneixements, el temps i creure de veritat en *Nenúfars*.

Ara bé, hi ha hagut una persona determinant en tot això, la Lurdes Tarradas. Gràcies mama per estar al meu costat incondicionalment i veure com *Nenúfars* s'anava i m'anava transformant, per acompanyar-me a pràcticament totes les proves de gravació i algun rodatge, i ajudar-me a gestionar tot el que se m'ha mogut per dins, fossin les nou o les quatre de la matinada. Sense tu res d'això hauria sigut possible, o almenys, de la mateixa manera.

Gràcies, també, a les meves amigues, per encoratjar-me abans i durant el viatge, i en especial a la Sílvia Orriols, per compartir amb mi *El llindar*. Gràcies a l'Albert Sala, a en Guillem Lloret, a en David Sáez, a en Pau Tarradas i a la Bruna Nicolau per aconsellar-me sobre el material de gravació i resoldre'm tots els dubtes. A la Montse per assessorar-me amb la compra de la càmera. A en David per deixar-me la seva càmera quan mai l'havia confiat a ningú, i a en Guillem per ajudar-me durant el rodatge a Mas Pagès. Als propietaris de Mas Pagès per deixar-me gravar a l'entorn gratuïtament, de la mateixa manera que al Restaurant Vora Estany, i per deixar-me repetir la gravació. A la Laia Maestre per fer la correcció de color del documental i tenir-la al costat els dies més intensos. A en Xevi, el propietari de les barques de l'Estany de Banyoles, per bolcar-se de seguida en el projecte i ajudar-me en tot moment; i a en Josep, el mariner, per donar-me un cop de mà el dia del rodatge. I a la Isabel Muntané, la meva tutora, per orientar-me al llarg del camí.

Sense totes vosaltres *Nenúfars* no existiria.

Infinites gràcies.

## **ENLLAÇ DE VISUALITZACIÓ**

A continuació, adjunto l'enllaç en què es pot visualitzar el documental.

- Enllaç: <https://drive.google.com/drive/folders/1btJp1H1XQ8jRAa0DmTXuFdsK0Tp8v5nG?usp=sharing>

## **REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES**

### **LEGISLACIONS, GUIES I INFORMES**

. Parlament de Catalunya. *Llei 5/2008, de 24 d'abril, del dret de les dones a eradicar la violència masclista*. Butlletí Oficial del Parlament de Catalunya nº 251 (2008).

Recuperat de: <https://www.parlament.cat/document/nom/TL75.pdf>

. Jefatura del Estado. *Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal*. Boletín Oficial del Estado nº 281 (1995). Recuperat de:

<https://www.boe.es/buscar/pdf/1995/BOE-A-1995-25444-consolidado.pdf>

. Organització Mundial de la Salut i Organització Panamericana de la Salut. (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: violencia sexual*. Organització Mundial de la Salut. Recuperat de:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98821/WHO\\_RHR\\_12.37\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98821/WHO_RHR_12.37_spa.pdf?sequence=1)

.García, Violeta; Muntané, Isabel . (2018). *Guia per informar sobre les agressions sexuals*. Dones valentes: per una nova informació sobre les violències sexuals.

Recuperat de: <https://almenafeminista.org/wp-content/uploads/2019/03/informe-dones-valentes.pdf>

. Observatori de la Igualtat de Gènere. (2021). *Dossier estadístic "Violències Masclistes 2021"*. Institut Català de les Dones. Recuperat de:

[https://dones.gencat.cat/web/.content/03\\_ambits/Observatori/03\\_dossiers\\_estadistics/Dossier\\_estadistic\\_VM\\_2021\\_25N.pdf](https://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/Observatori/03_dossiers_estadistics/Dossier_estadistic_VM_2021_25N.pdf)

### **LLIBRES**

. Alfageme, A [Alba]. (2021). *Quan cridem els nostres noms: guia per l'autoconsciència i resiliència feminista*. Univers (Grup Enciclopèdia).

. Moner, J [Jeroni]. (2022). *Les pesqueres de l'estany de Banyoles*. Col·lecció Quaderns de Banyoles (Ajuntament de Banyoles i Diputació de Girona).

.Nichols, B [Bill]. (1997). *La representación de la realidad: cuestiones y conceptos sobre el documental*. Ediciones Paidós.

. Nichols, B [Bill]. (2013). *Introducció al documental*. Bloomington: Indiana University Press.

. Olid, B [Bel]. (2019). *Follem?*. Bridge (Grup Enciclopèdia).

. Vall, C [Carla]. (2022). *Truqueu en cas d'emergència*. Univers (Grup Enciclopèdia).

## **DOSSIERS I DOCUMENTS**

. Roig, A. (2022). *Introducció a la producció multiplataforma*. UOC.

. Jordi, V (2018). *La imatge: cultura audiovisual*. Recuperat de:

<https://vdocuments.net/cultura-audiovisual-v2-1.html>

## **NOTÍCIES**

. Termcat. (2020). *Sessió de treball sobre termes de consentiment sexual*. Termcat.

Recuperat de: <https://www.termcat.cat/ca/actualitat/noticies/sessio-treball-termes-consentiment-sexual>

## **RECURSOS AUDIOVISUALS**

. Bertran, E; Vargas, M (Directors). (2019). *El monstre de Banyoles*. [Documental].

TV3. Recuperat de: <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/sense-ficcio/el-monstre-de-banyoles/video/5864948/>

. Joglar, I (Directora). (2021). *Curvy Crew: Caminar per trencar estereotips*.

[Documental]. Unbunbled Underground.

. Martínez, E; Marquè, A (Directores). (2022). *Dona, vostè no té res!*. [Documental].

Televisió de Catalunya amb el suport del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya. Recuperat de: <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/sense-ficcio/dona-voste-no-te-res/video/6146129/>

. Mestre, L; Segarra, S (Directores). (2022). *I diem prou!* [Documental]. TV3.

Recuperat de: <https://www.ccma.cat/tv3/sense-ficcio/i-diem-prou-a-les-violencies-sexuals/noticia/3147549/>



- . Moray, I (Directora). (2019). *Suc de Síndria*. [Curtmetratge]. Distinto Films.
- . Ruiz, C (Directora). (2020). *En el llindar*. [Documental]. Laboratorio Cisco.
- . Sotorra, A (Directora). (2021). *El retorn: la vida després de l'ISIS*. [Documental]. Alba Sotorra Cinema Productions en coproducció amb Televisió de Catalunya, en associació amb Metfilm Sales, Komina Film Rojava, Sky originals, i amb el suport de l'ICEC, l'Oficina de Drets Civils i el Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya. Recueprat de: <https://www.ccma.cat/tv3/sense-ficcio/el-retorn-la-vida-despres-de-lisis/noticia/3126433/>
- . Stewart, R (Directora). (2021). *Wash me*. [Curtmetratge]. Erika Lust Films.

## **ANNEXOS**

- ANNEX 1: Entrevistes a les expertes
- ANNEX 2: Cessió de drets d'imatge, d'entrevista i carta d'interès
- ANNEX 3: Fotografies del projecte

## **ANNEX 1: ENTREVISTES A LES EXPERTES**

A continuació, adjunto les entrevistes que he realitzat a la Marta Jaume, a la Marta Trigo i a la Meritxell Fusellas durant la fase de preproducció i de rodatge del projecte. La primera entrevista a la Marta Jaume l'he transcrita, ja que és l'única que no vaig gravar. Pel que fa a la resta, incloc el qüestionari de preguntes i l'enllaç de visualització - menys la de la Meritxell Fusellas, que només n'incloc el qüestionari -. Cal remarcar que l'entrevista a la Marta Trigo i la segona entrevista a la Marta Jaume estan a una primera fase de color, perquè s'ha prioritzat fer la correcció de color dels fragments que s'han seleccionat pel documental abans que anivellar tots els canvis de llum de les entrevistes senceres.

Pel que fa a les 16 entrevistes a les dones durant l'etapa de preproducció, no les adjunto, ja que m'he encarregat de seleccionar els fragments més significatius per gravar-los i plasmar-los al documental.

### **Primera entrevista a la Marta Jaume, sexòloga i terapeuta Gestalt**

La Marta Jaume és psicòloga, terapeuta Gestalt i té un Màster en Teràpia Sexual i de Parella. Ha treballat al SIE de Girona i ha acompanyat a dones en els seus processos de recuperació després d'haver patit alguna forma de violència sexual. Els acompanyaments més llargs els ha fet a GEA (Gestalt Espai d'Acompanyament i Psicologia), el centre de psicologia de Girona on visita actualment, ja que la manca de recursos econòmics del SIE ho dificultava i el treball estava més encarat a reduir els símptomes més immediats que sorgien després de l'agressió.

**És normal tenir resistències i dificultats a l'hora de tornar a tenir relacions sexuals després d'haver patit un abús sexual, una agressió o una violació?**

**Sí. Quan a una dona l'agredeixen sexualment, el sexe queda tocat.** I és que el nostre cos és com un temple i té una memòria brutal, en té gairebé més que el cap, i quan és violentat, quan és agredit, cada vegada que hi tornem, aquesta ferida reneix. Per tant, **cal que ens acostem a la part eròtica, tendre i sexual d'una forma molt curosa.**

Jo he escoltat a dones que han sigut violades i diuen: "Ni una merda, no vull que això m'hagi quedat ferit!". I no filla, això ha quedat ferit; has patit una violació i cal que cuidem aquesta ferida, perquè si no, si en neguem les conseqüències, **hi ha el perill de reviolentar-nos i tornar a passar per una pèrdua de respecte al cos.** Així que si necessites fer l'amor amb els llums tancats, els apaguem; si necessites els llums oberts, els obrim; si necessites que la teva parella no et toqui durant tres mesos, doncs que no et toqui.

I la veritat és que jo a vegades la diferència entre una agressió i una violació no la veig, **perquè tot és violència cap al cos.** Sí que hi ha graus d'aquesta violència, és com una escala amb diferents intensitats, **però a tot arreu hi ha violència.**

### **1) És normal desconnectar-se del desig i el plaer després d'haver patit violència sexual?**

Sí, jo diria que és un mecanisme de defensa. Fixa't. Si en la part sexual a mi m'han fet mal, m'han violentat i he viscut un dolor terrible - i el dolor que es viu, el fastig i la por és extrema -, acostar-me altre cop a aquesta zona serà molt dolorós, ja que l'experiència traumàtica reeixirà. Per tant, la bloquejaré com a mecanisme de defensa, inhibiré el meu desig per no patir. Seria com: si anar a Roma és un merder perquè hi he viscut una vivència molt dolenta, doncs no tornaré a Roma per no reviure la història.

**I els mecanismes de defensa no se'ls ha de dinamitar, se'ls ha de cuidar perquè hi són per algun motiu, ens estan cuidant i protegint.** És important! Si en un moment es queden permanentment i són evitatius, ja mirarem si els hem de desbloquejar. Però és que potser quan comencem a treballar ens hi posem de ple i diem: “a treure mecanismes de defensa”. I no! Deixem-los. I si s'aixequen, que s'aixequin. Podem començar a cuidar les capes externes i ja veurem si en algun moment el desig es pot desinhibir. Cal tenir en compte que el procés de recuperació d'una dona, una nena o una noia que ha patit violència sexual pot ser molt lent, té moltes fases i s'han d'anar respectant totes. A més, en cada una d'elles apareixerà alguna cosa nova.

**2) Consideres que les dones que han patit experiències abusives són conscients que és normal que tinguin dificultats per tornar a connectar amb el desig, el plaer i tornar a tenir relacions sexuals a causa de l'abús? O ho viuen com una cosa estranya o que els costa identificar?**

Jo veig que hi ha una mica de tot. Depèn molt del grau de consciència de la dona i del grau en què s'hagi treballat l'abús, l'agressió o la violació. Hi ha moltes dones, per exemple, que han viscut agressions i violacions a la infància i tenen el record inhibit. I presenten dificultats en la vida eròtica i amb el contacte amb el cos i no l'entenen. El que deies tu abans; hi ha un desig i un record inhibit. I no sé per què, però jo soc asexual. Ep, això no vol dir que totes les persones asexuals hagin viscut una agressió, no! Però sí que pot ser que una persona que ho hagi viscut tingui el record inhibit i no l'hi vingui gens de gust mantenir relacions sexuals. Perquè encara que no sigui explícita, la vinculació interna hi és, hi ha una memòria corporal que provoca que no m'hi acosti.

Quan ens posem a treballar en el procés terapèutic i comencem a tocar-ho, la persona va veient que sí. A més, hi ha una part pedagògica en el procés terapèutic que té a

veure en explicar que quan ens han danyat el cos, aquest té el record i no s'hi vol tornar a acostar.

A més, a vegades si en l'agressió o la violació hi ha hagut algun comportament o alguna conducta concreta, allò no ho puc tornar a viure, ja que quan ho visc entro en pànic. I hi ha dues formes terapèutiques d'abordar-ho: no cal que ho toquis; o toca-ho, traspassa-ho i a veure què passa. Ara bé, a vegades traspassar-ho pot ser molt dolorós.

**3) Quines conseqüències mentals i corporals provoca un abús, una agressió o una violació? Tenint en compte que cada dona és única i l'experiència que ha viscut també, es pot fer una llista de conseqüències que pateixin la majoria de dones tot i haver patit experiències diferents? Com per exemple: temor al contacte físic, reaccions agressives quan en tenen o fastig a les abraçades?**

Hi ha una part que jo diria que malauradament és quasi comuna en totes que **és el sentiment de culpa**. Per què no vaig cridar? Per què no vaig dir-ho? Per què em vaig deixar? Per què vaig estar en aquest carrer a aquesta hora? Per què havia begut una cervesa i no estava tan atenta? I fins i tot quan són petites: per què jo m'acostava al meu cosí? Per què quan estava a la dutxa no cridava a la mama quan entrava el papa? Això ho he escoltat en totes les dones que he acompanyat i hi ha hagut un treball molt potent de treure's la culpa de sobre.

**El contacte** és un altre aspecte que en totes les dones queda tocat. **El cos queda danyat, perquè el mal s'ha fet en el cos i som cos**. I la sexualitat té una part corporal molt important, és una acció que es corporalitza i passa a través del cos, així que també es veu afectada. Ara bé, no vol dir que en totes s'inhibeixi la cerca del contacte, les conseqüències poden ser tant per inhibició com per desinhibició. És a dir, a vegades ens en podem anar a l'altre extrem, desconnectar-nos del cos i que aflori un desig desinhibíssim. Generalment, ens movem en aquests dos corrents, però cada persona és un fenomen únic.

#### **4) Es podria fer una llista de les conseqüències més enfocades al terreny de la sexualitat i no només de tot el procés general de sanació de la dona?**

A vegades poden aparèixer afectacions en l'àmbit sexual com el **vaginisme** o la **hipersexualització, comportaments sexualitzats en persones d'una edat molt primerenca**. Quan, per exemple, veiem una conducta sexualitzada en una nena d'una edat que no tocaria. **O persones que ràpidament sexualitzen la relació** perquè precisament és el que els va passar. És a dir, com que es va sexualitzar una relació d'un adult i un infant que no ho havia d'estar, el que l'infant aprèn és a sexualitzar-la.

A la majoria de dones que he acompanyat he anat veient molt el **fastig**, perquè ha sigut una experiència fastigosa. Fixa't. Alguna cosa que és plaent, que és tendre i amorosa es vincula amb el fastig. **És com que et vinculin la xocolata al gust de la caca**: et dono una tauleta de xocolata que en realitat és una caca, i menja-te-la! És una putada, perquè ja no podràs tastar allò dolç i excitant, el primer record que tindràs quan ho provis serà aquell gust fastigós. Quin exemple més mundà que he posat! Però és això, la vinculació d'una cosa bonica amb una altra que no ho és, que és repugnant.

I sobretot quan la primera experiència que he tingut amb el sexe ha sigut aquesta, quan han sigut agressions a la infància. Recordo que estava en un grup de dones que havien viscut abusos i violacions i una noia explicava que no recordava la vida abans d'això, en els seus primers records això ja estava present. Deia: **"És que jo no he viscut cap altra història, no sé què és el sexe sense una agressió, no he viscut la meva sexualitat sense ser agredida"**. Per això les conseqüències que hi ha depèn molt de què hagi viscut, com ho hagi viscut... o la perseverança en el temps.

**- I per fer una llista de sensacions podríem parlar de fastig, de rebuig... de reaccions agressives?**

**Hi ha dones que poden reaccionar agressivament si han sigut agredides.** Et posaré un exemple. Imagina't que el teu violador t'agafa les orelles durant la violació. Si

la teva parella un dia t'agafa l'orella, segurament el cos reaccionarà amb la sensació que va viure durant la violació. **Es crea un enllaç, un record corporal vinculat a aquella experiència**, i per això pot ser que la dona reaccioni agressivament i que, per exemple, li foti una castanya a la seva parella, o la seva amiga o a qui sigui. I aquí entra l'autoconeixement i l'autocura de dir-li a la teva parella que mentre tingueu relacions sexuals no et pot tocar l'orella.

Hi ha dones amb qui he fet un acompanyament més llarg que han explicat que hi ha coses que no poden fer. Poden fer la resta del Kama Sutra, però allò en concret, no. I és molt essencial que la dona accepti que això no pot viure-ho perquè reneix aquell record, i que la parella ho respecti.

**- I també quan no estan dins una trobada sexual, no? Quan estan al carrer, o a la feina?**

No cal! Per exemple, pot ser que sigui l'ombro que no me'l poden tocar, perquè quan me'l toquen se'm fa present. **I això no vol dir que tota la vida s'hagi de fer present**, es pot arribar a treballar. També és cert que s'ha de tocar amb molta cura! Jo soc de treballar-ho tot amb molta cura i lentitud, potser hi ha qui és més *kamikaze*, però la meva forma d'acompanyar és tractant amb molta cura la teva necessitat.

A més, **per mi hi ha una cosa molt important en les agressions i les violacions que és el respecte al no. En un abús, una agressió i en una violació no s'ha respectat el no de la víctima. I per mi en el treball terapèutic és essencial respectar tots els no de la persona a qui acompanyo.** Quan em diu "no vull tocar aquest tema", em retiro, ho respecto. És cert que al començament em poso molt i molt respectuosa. Llavors, pot ser que comenci a entrar en aquelles zones que la persona no vol que entri però d'una forma molt amorosa. **Per mi s'ha de curar el no, la persona ha de poder viure que se li pot respectar. És crucial!**



**5) Algunes dones m'explicaven que s'havien desconnectat de la vulva. Se'n separaven per no sentir dolor. És normal?**

És la inhibició de què parlàvem abans. Com que és una zona que ha sigut danyada i que està vinculada al record dolorós, m'hi desconnecto per no sentir aquest dolor.

**6) Hi ha alguna relació entre haver patit abusos i que s'alteri el cicle menstrual?**

Sí, és clar. Hi ha afectacions físiques. No tinc cap estudi científic fet, però moltes de les dones que acompanyava al SIE tenien infeccions d'orina, afectacions a la regla o regles molt doloroses. De nou, com que la vagina és el que ha sigut danyat, presenta símptomes, es comunica. **És a dir, la vagina és l'òrgan de màxim exponent de la sexualitat. Llavors, si la sexualitat ha sigut danyada, el nostre òrgan sexual es manifestarà i ens explicarà què està passant, el cos ens parlarà.**

**7) Posant al focus al camí que se segueix en la reapropiació del desig i el plaer, es podrien identificar diferents perfils de dones?**

Jo me'ls he plantejat d'acord amb quan es comença a treballar el tema. És a dir, quan la persona és atesa, quan l'infant o la dona és escoltada. I la perseverança de l'agressió. Una cosa és que això passi avui al matí, per exemple, i al migdia o a la tarda sigui recollida; o que sigui un abús molt perllongat en el temps i ningú ho sàpiga. O que quan ho expliqui, no em creguin, o em contestin "és *el que hi ha*"; o que passi una vegada i el record s'inhibeixi i no es tracti fins al cap de vint anys. A més, també depèn molt de l'etapa de desenvolupament de la persona. És a dir, és diferent rebre-ho a la primera que a la segona infància; a l'adolescència o a la joventut; quan jo ja he tingut experiències prèvies; perquè almenys he tingut temps de descobrir-me i he pogut conèixer una sexualitat curosa i respectuosa.

## **Segona entrevista a la Marta Jaume, sexòloga i terapeuta Gestalt**

### **[Enllaç de visualització](#)**

#### **EL COS**

- 1) Et pot semblar redundant, però després de fer-te l'entrevista i escoltar-la em vaig adonar que el més important o el que ve abans de reapropiar-se del desig i el plaer és reapropiar-se del cos. És a dir, que abans d'abordar com reconnectar amb el sexe, cal parlar de com reconnectar amb el cos. I la pregunta és aquesta: com d'important és en el procés de reapropiació del desig i el plaer, tornar a reconnectar amb el cos?
- 2) I què ajuda a les dones a reconnectar-s'hi?

#### **EL PROCÉS**

- 3) Quines són les fases del procés de reapropiació del cos, del desig i el plaer que transiten la majoria de dones? Per exemple: sentir molt de rebuig pel contacte físic, ser conscients de les memòries corporals i emocionals que es desperten, reconnectar amb el cos, etc?
- 4) Què es necessita haver treballat abans per poder començar el camí de reapropiació del cos, el desig i el plaer? És a dir, primer hi ha d'haver una base de superació de l'abús o la violació establerta i llavors es pot començar a treballar la reapropiació? O són processos que es poden fer en paral·lel?
- 5) És un procés lent?
- 6) Què és el que més costa a les dones?

#### **EINES QUE AJUDEN**

- 7) I al contrari, què és el que més les ajuda al llarg del procés de reapropiació del cos, el desig i el plaer? Podríem fer una llista d'eines?

- 8) Una d'elles m'explicava que una de les coses que l'havia ajudat era crear noves memòries corporals, resinificar les carícies i el contacte. És un camí que se sol seguir i que funciona?
- 9) Hi ha processos que es donen més sols que d'altres? És a dir, que no necessiten tant d'acompanyament psicològic?
- 10) Una dona que ha patit abusos sexuals i violacions pot reapropiar-se del cos, el desig i el plaer al cent per cent, de forma plena i completa?

## **Tercera entrevista a la Marta Jaume, sexòloga i terapeuta Gestalt**

### **[Enllaç de visualització](#)**

### **PROCÉS DE REAPROPIACIÓ**

Com hem estat parlant aquests últims dies, patir una violació, una agressió sexual o un abús sexual deforma i altera la relació que té aquesta persona, en aquest cas, la dona amb el sexe, amb la seva sexualitat. No és així?

- 1) Com afecta la visió, la relació i la construcció del sexe a una dona, una noia o una nena qui el seu primer contacte amb el sexe és abusiu?
- 2) Quin és el camí de reapropiació que pot ajudar més a aquestes dones?
- 3) Com afecta la visió, la relació i la construcció del sexe a una noia que ha patit l'agressió quan abans havia viscut alguna experiència sexual plaent i respectada, però que encara no té definida la seva sexualitat per complet?
- 4) I el mateix: quin és el camí de reapropiació que la pot ajudar més?
- 5) Després de parlar amb una noia que ho ha viscut, m'explicava que a ella el que l'havia ajudat era fer servir com a guia una sensació d'una experiència sexual plaent i respectada que havia viscut abans. És a dir, ella deia: "Jo en un futur em vull arribar a sentir com em sentia amb tal persona". I no era una postura sexual, sinó una sensació de benestar i de plaer. És un camí que segueixen la majoria de dones d'aquest perfil: agafar una experiència plaent i respectada que han viscut abans com a referència i fer-la servir de guia?
- 6) Quines diferències hi ha en el procés de reapropiació entre una dona que hagi patit l'agressió quan ha viscut alguna experiència sexual plaent i respectada, però que encara no té definida la seva sexualitat per complet, amb una altra que pateix l'agressió quan ja té definida la seva sexualitat?
- 7) Referent a aquest segon perfil de dones, les que pateixen l'agressió un cop ja tenen definida la seva sexualitat, quin és el camí de reaparició que les pot ajudar més?

- 8) Com d'important és saber com t'ha afectat l'agressió a la manera de viure el sexe, per començar el camí de reapropiació? Poso l'exemple de dues dones que van patir abusos a la infància. Una m'explicava que havia acabat barrejant el sexe i l'abús, i el seu camí de reapropiació ha passat per entendre que hi ha carícies bones i altres dolentes. I la segona m'explicava que havia entès el sexe com una obligació i el seu camí ha passat per escoltar-se i adonar-se de què l'hi agrada a ella i amb què gaudeix realment. I són dos processos de reapropiació diferents perquè les ha afectades de manera completament diferent. Per això, com d'important és entendre com t'ha afectat?

### **L'ESCOLTA I ELS FLASHBACKS**

- 9) Em deies que un dels factors que es tenien en compte, era el temps que passava des que la dona es vivia l'agressió fins que era escoltada. Com influeix el fet que se l'escolti i comenci a treballar la ferida al cap d'uns quants anys?
- 10) I com influeix la manera en com és aquesta escolta? Si no és una escolta cuidada?
- 11) Quan una dona s'està compartint sexualment amb una altra persona, i de cop té un flashback relacionat amb l'abús i se li desperta una memòria sensorial desagradable, què és el que la pot ajudar més?
- 12) En aquests casos, o bé quan la dona té un flashback o es bloqueja, és important que ho comunicui a la persona amb qui està? O si no sent la necessitat de fer-ho, no cal que ho faci?

### **ELS VINCLES**

- 13) Com canvia quan el procés de reapropiació del cos, el desig i el plaer és en solitari; amb una parella dona (quan no hi ha un mirall directe de l'agressor); o amb una parella home?
- 14) Si es fa el procés de reapropiació del cos, el desig i el plaer en parella, no hi ha el perill que aquest empoderament no sigui només teu, sinó que depengui del vincle

amb l'altre i que si, per exemple, aquest vincle es tallés, haguessis de començar de nou? O encara que facis el procés amb una persona al costat, la reapropiació és única i exclusivament teva?

- 15) Com d'important és que el vincle sàpiga que la dona ha patit una violació, una agressió o un abús sexual?
- 16) I els vincles d'aquestes dones com les poden acompanyar en aquest procés de sanació? Quins consells els donaries?
- 17) Per desmuntar un mite: És comú que en aquest procés de reapropiació les dones canviïn d'orientació sexual? És a dir, dones que eren heterosexuales, com que resinifiquen i redescobreixen el que per elles és el sexe, els hi comencin a agradar les dones?

## **Entrevista a la Marta Trigo, mestra del Tao i del Tantra**

### **[Enllaç de visualització](#)**

#### **INTRODUCCIÓ**

- 1) De tot el que t'has nodrit: Medicina Xinesa, Ous de Yoni, Teràpia Floral, Tantra, Tao, Alquímia sexual..., hi ha alguna disciplina amb què et sentis més identificada?

#### **LES FERIDES QUE PROVOCA LA VIOLÈNCIA SEXUAL**

- 2) Quines ferides deixa en el cos una violació, una agressió o un abús sexual?
- 3) I quines ferides deixa en el cos energètic?
- 4) Com afecten totes aquestes vivències al desig i al plaer de la dona?
- 5) És lògic tenir resistències i dificultats a l'hora de tornar a tenir relacions sexuals després d'haver patit una violació, una agressió o un abús sexual?
- 6) Pel que fa als genitals, a la vulva, algunes dones m'explicaven que s'hi desconnectaven. Em deien que era com si el seu cos s'acabés a la cintura i a sota hi hagués un buit. És habitual?

#### **L'ENERGIA SEXUAL, EL PLAER I EL DESIG**

- 8) Pel que fa a l'energia sexual, com la definiries i com es pot despertar?
- 9) Una dona que ha patit violència sexual, per tornar a reconnectar amb l'energia sexual l'hi pot ser més fàcil fer-ho a través d'una via no tan directe com seria el sexe que pot remetre directament a l'agressió, sinó a través d'altres formes d'expressió com la creativitat i el joc? És a dir, acostar-s'hi des d'una altra via perquè sigui menys directe i dolorós?
- 10) Quines formes d'expressió pot adoptar l'energia sexual: la dansa, la pintura, l'artteràpia, n'hi ha alguna altra?
- 11) I pel que fa al plaer, cal entendre'l com un estat, i no només com a plaer sexual, oi?
- 12) Les dones que han patit violència sexual, els costa reconnectar amb el desig i identificar què desitgen?

## **EL PROCÉS DE SANACIÓ**

- 13) Pel que fa als camins de sanació, hi hauria, per exemple, la cura amb Ous de Yoni, el Massatge Tàntic, la Medicina Xinesa, les respiracions holotròpiques. Quins hi ha més?
- 14) Penses que és important que el procés de sanació inclogui alguna pràctica corporal que permeti alliberar les emocions i el dolor, i no només es basi en teràpia “parlada”?



## **Qüestionari de preguntes de l'entrevista a la Meritxell Fusellas, especialista en Medicina Xinesa**

### **MEDICINA TRADICIONAL XINESA**

- 6) Què és la Medicina Tradicional Xinesa? Quants anys fa que t'hi dediques?
- 7) Quines tècniques inclou la Medicina Tradicional Xinesa?
- 8) Parla'm de la capacitat del cos i el poder que té per autoregular-se i com l'objectiu dels esforços externs s'ha d'enfocar a ajudar les funcions d'auto guariment del cos sense interferir-hi.

### **VIOLÈNCIA SEXUAL**

- 9) Has acompanyat a dones que han patit violència sexual?
- 10) Com es manifesta la ferida d'una d'aquestes violències sexuals (una violació, una agressió sexual, un abús sexual) en el cos?
- 11) En els casos de dones que han patit violència sexual, el cos té la capacitat i el poder de guarir-se i autoregular-se que parlàvem al principi?
- 12) Com des de la Medicina Tradicional Xinesa es pot contactar, moure, desbloquejar i sanar aquestes ferides?
- 13) Com d'important és que primer hi hagi una expulsió i alliberació de tota aquesta memòria dolorosa de l'abús?
- 14) Abans que el cos es pugui autoregular, primer hi ha d'haver una alliberació d'aquesta memòria dolorosa?
- 15) I quin perill hi ha si no s'allibera tota aquesta memòria? Si es queda a dins i no es mou, si no s'expulsa? Es pot somatitzar?
- 16) Quins camins han seguit aquestes dones que han patit violència sexual que has acompanyat?

## **MENSTRUACIÓ**

- 17) Has acompanyat a dones que després de patir violència sexual se'ls hi hagi alterat el cicle menstrual (dolors més forts, desaparició)?
- 18) Aquesta alteració de la menstruació té a veure amb la ferida que hi ha a l'energia sexual? Entenent la regla com la màxima expressió d'aquesta energia.
- 19) És comú que desaparegui la menstruació després de patir violència sexual?
- 20) Amb què es relaciona que desaparegui?
- 21) En els casos en què desapareix la menstruació, com pot tornar a manifestar-se?
  
- 22) Com d'important penses que és que hi hagi un treball centrat i enfocat en el cos després d'haver patit violència sexual?

## ANNEX 2: CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE, D'ENTREVISTA I CARTA D'INTERÈS

### CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE

#### CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE I D'EXPLOTACIÓ D'ENREGISTRAMENT DE VÍDEO I FOTOGRAFIA

Jo, ALBA FRESNEDA NOLGUER

Amb DNI 44564632-B

**Faig constar:**

- Que autoritzo a què la meua imatge pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats per Marta Sala Tarradas que tingui com a objectiu el projecte *Nenúfars* i, conseqüentment, reconec que l'esmentada difusió no suposa menyspreu al meu honor, prestigi, ni constitueix cap intromissió il·legítima de la meua intimitat d'acord amb allò que estableix la llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat sobre els materials que puguin derivar-se d'aquests enregistraments, cedeixo a Marta Sala Tarradas (DNI 41589478G), tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per tot el món i per tot el temps de la seva durada.

I perquè així consti signo la present,



Banyoles, 5 de maig del 2022


## CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE I D'EXPLOTACIÓ D'ENREGISTRAMENT DE VÍDEO I FOTOGRAFIA

Jo, Mentzell Carpio  
Amb DNI 40450110-X

### Faig constar:

- Que autoritzo a què la meua imatge pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats per Marta Sala Tarradas que tingui com a objectiu el projecte *Nenúfars* i, conseqüentment, reconec que l'esmentada difusió no suposa menyspreu al meu honor, prestigi, ni constitueix cap intromissió il·legítima de la meua intimitat d'acord amb allò que estableix la llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat sobre els materials que puguin derivar-se d'aquests enregistraments, cedeixo a Marta Sala Tarradas (DNI 41589478G), tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per tot el món i per tot el temps de la seva durada.

I perquè així consti signo la present,

  
Banyoles, 19 de maig del 2022


**CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE I D'EXPLOTACIÓ  
D'ENREGISTRAMENT DE VÍDEO I FOTOGRAFIA**

Jo, Gemma Belmi Duran  
Amb DNI 40215561-13

**Faig constar:**

- Que autoritzo a què la meua imatge pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats per Marta Sala Tarradas que tingui com a objectiu el projecte *Nenúfars* i, consegüentment, reconec que l'esmentada difusió no suposa menyspreu al meu honor, prestigi, ni constitueix cap intromissió il·legítima de la meua intimitat d'acord amb allò que estableix la llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat sobre els materials que puguin derivar-se d'aquests enregistraments, cedeixo a Marta Sala Tarradas (DNI 41589478G), tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per tot el món i per tot el temps de la seva durada.

I perquè així consti signo la present,



Banyoles, 27 de maig 2022

**CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE I D'EXPLOTACIÓ  
D'ENREGISTRAMENT DE VÍDEO I FOTOGRAFIA**

Jo, Marta Jaume Clavell  
Amb DNI 40347771-K

**Faig constar:**

- Que autoritzo a què la meua imatge pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats per Marta Sala Tarradas que tingui com a objectiu el projecte *Nenúfars* i, conseqüentment, reconec que l'esmentada difusió no suposa menyspreu al meu honor, prestigi, ni constitueix cap intromissió il·legítima de la meua intimitat d'acord amb allò que estableix la llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat sobre els materials que puguin derivar-se d'aquests enregistraments, cedeixo a Marta Sala Tarradas (DNI 41589478G), tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per tot el món i per tot el temps de la seva durada.

I perquè així consti signo la present,

Banyoles, Marta 24.5.22

**CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE I D'EXPLOTACIÓ  
D'ENREGISTRAMENT DE VÍDEO I FOTOGRAFIA**

Jo, Ameixell Fusellas  
Amb DNI 77962016 L

**Faig constar:**

- Que autoritzo a què la meua imatge pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats per Marta Sala Tarradas que tingui com a objectiu el projecte *Nenúfars* i, consegüentment, reconec que l'esmentada difusió no suposa menyspreu al meu honor, prestigi, ni constitueix cap intromissió il·legítima de la meua intimitat d'acord amb allò que estableix la llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat sobre els materials que puguin derivar-se d'aquests enregistraments, cedeixo a Marta Sala Tarradas (DNI 41589478G), tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per tot el món i per tot el temps de la seva durada.

I perquè així consti signo la present,

Banyoles, \_\_\_\_\_



**CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE I D'EXPLOTACIÓ  
D'ENREGISTRAMENT DE VÍDEO I FOTOGRAFIA**

Jo, Anna Batchelli  
Amb DNI 40329001 L

**Faig constar:**

- Que autoritzo a què la meua imatge pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats per Marta Sala Tarradas que tingui com a objectiu el projecte *Nenúfars* i, conseqüentment, reconec que l'esmentada difusió no suposa menyspreu al meu honor, prestigi, ni constitueix cap intromissió il·legítima de la meua intimitat d'acord amb allò que estableix la llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.
  
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat sobre els materials que puguin derivar-se d'aquests enregistraments, cedeixo a Marta Sala Tarradas (DNI 41589478G), tots els drets d'exploració sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'exploració, per tot el món i per tot el temps de la seva durada.

I perquè així consti signo la present,



Banyoles, \_\_\_\_\_



## CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE I D'EXPLOTACIÓ D'ENREGISTRAMENT DE VÍDEO I FOTOGRAFIA

Jo, *Oriol Badia Roig*

Amb DNI 40333555L

Administrador de la masia Mas Pagès

### Faig constar:

- Que autoritzo a què la masia i l'entorn de Mas Pagès pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats per Marta Sala Tarradas que tingui com a objectiu el projecte *Nenúfars*.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat sobre els materials que puguin derivar-se d'aquests enregistraments, cedeixo a Marta Sala Tarradas (DNI 41589478G), tots els drets d'exploració sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'exploració, per tot el món i per tot el temps de la durada del projecte *Nenúfars*.

I perquè així consti signo la present



G. 17218223  
Tel. 972 56 10 01 - Fax 972 56 10 45  
SANT ESTEVE DE GUIALBES  
El Pic de l'Ànima

Sant Esteve de Guialbes, 10 de maig de 2020

## CESSIÓ DE DRETS D'ENTREVISTA

### CESSIÓ DE DRETS D'ENTREVISTES

Jo, ALBA FRESNEDA NOGUER

Amb DNI 41561632-B

**Faig constar:**

- Que autoritzo que les meves opinions i consideracions recollides mitjançant entrevista cedida a Marta Sala Tarradas amb DNI 41589478G i que té com a objectiu l'elaboració del projecte *Nenúfars* siguin reproduïdes parcialment o totalment en el treball.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat intel·lectual sobre l'entrevista, cedeixo a Marta Sala Tarradas amb DNI 41589478G tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per a tot el món i per tot el temps de la seva durada.

I perquè així consti signo la present,



Banyoles, 5 de maig del 2022

## CESSIÓ DE DRETS D'ENTREVISTES

Jo, Mentzell Carpió

Amb DNI 40452110-X

### Faig constar:

- Que autoritzo que les meves opinions i consideracions recollides mitjançant entrevista cedida a Marta Sala Tarradas amb DNI 41589478G i que té com a objectiu l'elaboració del projecte *Nenúfars* siguin reproduïdes parcialment o totalment en el treball.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat intel·lectual sobre l'entrevista, cedeixo a Marta Sala Tarradas amb DNI 41589478G tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per a tot el món i per tot el temps de la seva durada.

I perquè així consti signo la present,



Banyoles, 19 de Març de 2022

## CESSIÓ DE DRETS D'ENTREVISTES

Jo, Gemma Delomé Deucom

Amb DNI 40315561-13

### Faig constar:

- Que autoritzo que les meves opinions i consideracions recollides mitjançant entrevista cedida a Marta Sala Tarradas amb DNI 41589478G i que té com a objectiu l'elaboració del projecte *Nenúfars* siguin reproduïdes parcialment o totalment en el treball.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat intel·lectual sobre l'entrevista, cedeixo a Marta Sala Tarradas amb DNI 41589478G tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per a tot el món i per tot el temps de la seva durada.

I perquè així consti signo la present,



Banyoles, 27 de maig 2022


## CESSIÓ DE DRETS D'ENTREVISTES

Jo, Marta Jaume Clarell  
Amb DNI 40347771 K

### Faig constar:

- Que autoritzo que les meves opinions i consideracions recollides mitjançant entrevista cedida a Marta Sala Tarradas amb DNI 41589478G i que té com a objectiu l'elaboració del projecte *Nenúfars* siguin reproduïdes parcialment o totalment en el treball.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat intel·lectual sobre l'entrevista, cedeixo a Marta Sala Tarradas amb DNI 41589478G tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per a tot el món i per tot el temps de la seva durada.

I perquè així consti signo la present,

Banyoles, 24.5.22 

## CESSIÓ DE DRETS D'ENTREVISTES

Jo, Mentzell Fucellas

Amb DNI 77962016 L

### Faig constar:

- Que autoritzo que les meves opinions i consideracions recollides mitjançant entrevista cedida a Marta Sala Tarradas amb DNI 41589478G i que té com a objectiu l'elaboració del projecte *Nenúfars* siguin reproduïdes parcialment o totalment en el treball.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat intel·lectual sobre l'entrevista, cedeixo a Marta Sala Tarradas amb DNI 41589478G tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per a tot el món i per tot el temps de la seva durada.

I perquè així consti signo la present,



Banyoles, \_\_\_\_\_

## CARTA D'INTERÈS

### CARTA D'INTERÈS

Jo, Guillem Martí i Tàrrida amb DNI 415971322  
mostro el meu interès en la participació del projecte *Nenúfars*. Aquesta participació  
serà realitzant una activitat d'operador de càmera.

Firma

Banyoles, 10 de maig de 2022

## CARTA D'INTERÈS

Jo, Laura Raestre amb DNI 41568040W  
mostro el meu interès en la participació del projecte *Nenúfars*. Aquesta participació  
serà realitzant una activitat de colorista i amb una remuneració inicial de 150€.



Firma

Banyoles, 30 de maig de 2022



## **ANNEX 3: FOTOGRAFIES DEL PROJECTE**

### **Fotografies del procés de creació i de les proves d'imatge i de so**



## Fotografies del rodatge



Font: Elaboració pròpia.

