

Programa Homes T4 E6

Data de gravació i emissió

Emissió en directe

Dilluns 26/10/2026

11:00 – 12:00

Cançons que s'utilitzaran al programa

Cançó 1 — Serge Gainsbourg & Jane Birkin – “Je t'aime... moi non plus”
https://www.youtube.com/watch?v=gYyKuLV8A_c

Sintonia Homes (i es deixa de fons mentres parlem)

David: Homes, fem camí per convertir allò personal en palanca de canvi.

David: Un programa en directe des de l'estudi u de Ràdio Arenys. Un espai on parlar d'allò que sovint no parlem: De com vivim la masculinitat avui, en un món en constant canvi on sembla que l'únic que no canvia és la masculinitat.

Jordi: Mirarem de parlar de tot el que ja no ens serveix i tot el que encara estem construint: vulnerabilitat, rols, paternitat, salut emocional. Sense filtres i sense drama.

David: Un espai on totes les persones hi són ben vingudes, siguin del sexe que siguin, siguin del gènere que siguin perquè això va de tothom, on la teva veu importa i molt.

Jordi: Estem en directe i volem la vostra veu. Teniu alguna cosa a dir? Una experiència, un dubte, un "jo crec que..."? Truqueu ara: 93 795 79 12. El micròfon és vostre.

David: Un programa creat Rim García, dirigit i conduït per David Herrero i per **Jordi Anglada**, i avui al so tenim a Marina Cabrera, bon dia Marina.

Sintonia Homes (i es deixa de fons mentre parlem)

TÍTOL: El desig no s'acaba en una persona

DAVID: Bon dia a tothom.

Continuem aquesta quarta temporada de **Homes**, en directe des de l'estudi 1 de Ràdio Arenys.

Fa unes setmanes vam parlar amb la Pilar Doblado sobre el seu llibre **Gina y el sexo. Traumas, experiencias y fantasías de una mujer**.

Vam parlar del desig, de la vergonya, de la culpa, de les coses que ens ensenyen a fer amb el nostre cos i de les que ens ensenyen a no fer.

I ens va passar una cosa que de vegades passa en aquest programa: quan vam arribar a les preguntes que més ens interessaven, se'ns havia acabat el temps.

Per això avui tenim una segona part. Però amb una diferència: avui la Pilar no ve sola. Ens acompanya el seu marit.

I això ens permet obrir una altra porta. Perquè una cosa és parlar del propi cos, del propi desig i del camí que cadascú fa per conèixer-se. I una altra és veure què passa quan aquest camí es troba amb una altra persona.

Què passa quan ens relacionem des del que som, però també des de tot allò que hem après, que ens fa por i que encara no sabem dir?

Pilar, benvinguda de nou a **Homes**. I benvingut també a tu, [NOM].

JORDI: Bon dia a tots dos. És un plaer tornar-vos a tenir aquí.



BLOC 1 — Què passa quan el llibre surt al món?

BLOQUE 1 — ¿Qué pasa cuando el libro sale al mundo?

DAVID: Pilar, divendres passat vas presentar el llibre amb la Rim García, que avui també ens acompanya en el programa i que també forma part de la història d'aquest programa.

M'agradaria començar per aquí. Després d'escriure un llibre tan íntim i de posar-lo en mans dels lectors, què passa quan deixa de ser només teu i comences a escoltar què hi troben els altres?

Pilar, el viernes pasado presentaste el libro junto a Rim García, que hoy también nos acompaña en el programa y que, además, forma parte de la historia de este programa.

Me gustaría empezar por ahí. Después de escribir un libro tan íntimo y ponerlo en manos de los lectores, ¿qué pasa cuando deja de ser solo tuyo y empiezas a escuchar lo que encuentran los demás en él?

Moments per respondre.

JORDI: En una presentació literària, la gent pot parlar del llibre, però també pot acabar parlant de si mateixa. Hi va haver alguna intervenció, alguna pregunta o alguna reacció que et sorprengués especialment?

En una presentación literaria, la gente puede hablar del libro, pero también puede acabar hablando de sí misma. ¿Hubo alguna intervención, alguna pregunta o alguna reacción que te sorprendiera especialmente?

Moments per respondre.

DAVID: I et faig una pregunta que potser és una mica diferent. Quan algú et diu que s'ha reconegut en una història de la Gina, t'està dient que ha entès el llibre o t'està explicant una part de la seva pròpia vida?

Y te hago una pregunta que quizá sea un poco diferente. Cuando alguien te dice que se ha reconocido en una historia de Gina, ¿te está diciendo que ha entendido el libro o te está contando una parte de su propia vida?

Moments per respondre.

DAVID: Thierry, tu has llegit el llibre des d'una posició molt particular: coneixes la Pilar, però també has de trobar-te amb les històries i les experiències que explica.

Com a lector, hi ha alguna cosa que t'hagi fet mirar d'una altra manera la Pilar, les dones o fins i tot els homes?

Thierry, tú has leído el libro desde una posición muy particular: conoces a Pilar, pero también tienes que encontrarte con las historias y las experiencias que cuenta.

Como lector, ¿hay algo que te haya hecho mirar de otra manera a Pilar, a las mujeres o incluso a los hombres?

Moments per respondre.

JORDI: Pilar, escriure pot ser una manera de posar paraules a coses que abans no en tenien. Però també pot fer que persones properes et coneguin d'una manera diferent.

Publicar aquest llibre ha canviat alguna cosa en la manera com parles amb les persones que estimes?

Pilar, escribir puede ser una forma de poner palabras a cosas que antes no las tenían. Pero también puede hacer que las personas cercanas te conozcan de una manera diferente.

¿Publicar este libro ha cambiado algo en la manera en que hablas con las personas que quieres?

Moments per respondre.

DAVID: Potser aquesta és una de les coses més interessants de compartir una història: no saber exactament què provocarà en l'altre.

Anem a escoltar una primera cançó.

Quizá esa sea una de las cosas más interesantes de compartir una historia: no saber exactamente qué va a provocar en el otro.

Vamos a escuchar una primera canción.

****MÚSICA 1 — Interpretada per Thierry en directe****



BLOC 2 — Quan el desig entra en una relació

DAVID: Al primer programa em va quedar una pregunta pendent.

Pilar, vas explicar que durant una part de la teva vida havies viscut una sexualitat en què, de vegades, el plaer de l'altra persona tenia més pes que el teu. I també vas explicar que, amb la teva parella actual, havies descobert una altra manera de viure la sexualitat.

No et vull demanar que ens expliquis la vostra intimitat. El que m'interessa és entendre què canvia quan una persona deixa de viure el sexe com una cosa que ha de fer bé, o que ha de proporcionar a l'altre, i comença a viure'l des del que sent.

Què canvia per dins?

En el primer programa me quedó una pregunta pendiente.

Pilar, explicaste que durante una parte de tu vida habías vivido una sexualidad en la que, a veces, el placer de la otra persona tenía más peso que el tuyo. Y también contaste que, con tu pareja actual, habías descubierto otra manera de vivir la sexualidad.

No quiero pedirte que nos cuentes vuestra intimidad. Lo que me interesa es entender qué cambia cuando una persona deja de vivir el sexo como algo que tiene que hacer bien, o que tiene que proporcionar al otro, y empieza a vivirlo desde lo que siente.

¿Qué cambia por dentro?

Moments per respondre.

JORDI: Thierry, quan estimes una persona, és fàcil pensar que ja la coneixes. Però el desig de l'altre no sempre és tan fàcil d'entendre, ni tan sols quan hi ha confiança.

Què has après sobre la diferència entre estimar algú i saber què necessita aquella persona?

Thierry, cuando quieres a una persona, es fácil pensar que ya la conoces. Pero el deseo del otro no siempre es tan fácil de entender, ni siquiera cuando hay confianza.

¿Qué has aprendido sobre la diferencia entre querer a alguien y saber qué necesita esa persona?

Moments per respondre.

DAVID: Hi ha una idea que m'interessa molt: la possibilitat de dir que no sense que l'altre ho visqui com un rebuig personal.

Perquè, si cada vegada que una persona diu que no l'altra se sent rebutjada, pot acabar sent més fàcil dir que sí per evitar un conflicte.

Com s'aprèn a dir que no sense culpa, i a rebre aquest no sense convertir-lo en un problema de parella?

Hay una idea que me interesa mucho: la posibilidad de decir que no sin que el otro lo viva como un rechazo personal.

Porque, si cada vez que una persona dice que no, la otra se siente rechazada, puede acabar siendo más fácil decir que sí para evitar un conflicto.

¿Cómo se aprende a decir que no sin culpa y a recibir ese no sin convertirlo en un problema de pareja?

Moments per dialogar.

JORDI: I hi ha l'altra cara: com demanem el que volem?

A vegades ens costa més dir què ens agrada que fer veure que tot va bé. Com es construeix un espai on es pugui parlar del desig sense haver de protegir constantment l'autoestima de l'altre?

Y está la otra cara: ¿cómo pedimos lo que queremos?

A veces nos cuesta más decir qué nos gusta que fingir que todo va bien. ¿Cómo se construye un espacio en el que se pueda hablar del deseo sin tener que proteger constantemente la autoestima del otro?

Moments per dialogar.

DAVID: Pilar, al primer programa vas parlar de les fantasies i de la vergonya que ens poden provocar, fins i tot quan només existeixen dins del nostre cap.

Et proposo anar una mica més enllà: hem de compartir-ho tot amb la parella? Hi ha espais de la imaginació que també tenen dret a continuar sent propis?

Pilar, en el primer programa hablaste de las fantasías y de la vergüenza que pueden provocarnos, incluso cuando solo existen dentro de nuestra cabeza.

Te propongo ir un poco más allá: ¿tenemos que compartirlo todo con nuestra pareja? ¿Hay espacios de la imaginación que también tienen derecho a seguir siendo propios?

Moments per respondre.

JORDI: Potser el més important no és tenir els mateixos desitjos, sinó poder parlar-ne sense por.

Però què passa quan els desitjos canvien, quan una persona en vol més i l'altra menys, o quan allò que abans funcionava deixa de funcionar?

Quizá lo más importante no sea tener los mismos deseos, sino poder hablar de ellos sin miedo.

Pero ¿qué pasa cuando los deseos cambian, cuando una persona quiere más y la otra menos, o cuando aquello que antes funcionaba deja de funcionar?

Moments per dialogar.

DAVID: I aquí voldria introduir una idea que va més enllà del sexe.

De vegades, estimar algú vol dir acceptar que no podem donar-li tot el que necessita, ni ser sempre la persona que espera que siguem.

És possible estimar sense convertir-nos en responsables de la felicitat de l'altre?

Y aquí me gustaría introducir una idea que va más allá del sexo.

A veces, querer a alguien significa aceptar que no podemos darle todo lo que necesita, ni ser siempre la persona que espera que seamos.

¿Es posible amar sin convertirnos en responsables de la felicidad del otro?

Moments per dialogar.

****MÚSICA 2 — Interpretada per Thierry en directe****



BLOC 3 — Els homes també hem d'aprendre a desdomesticar-nos



BLOQUE 3 — Los hombres también tenemos que aprender a desdomesticarnos

DAVID: Al primer programa vam parlar molt de com s'ha domesticat el cos de les dones: com han après a no moure's d'una determinada manera, a no expressar el desig, a no fer soroll, a no incomodar.

Però a **Homes** també ens interessa mirar què ens ha passat als homes en aquest procés.

Perquè a nosaltres també ens han ensenyat coses sobre el sexe: que hem de tenir iniciativa, que hem de saber què fer, que hem de desitjar sempre, que hem de rendir i que no podem mostrar inseguretat.

Pilar, quan escoltes un home parlant de la seva sexualitat, què et sembla que li costa més reconèixer?

En el primer programa hablamos mucho de cómo se ha domesticado el cuerpo de las mujeres: de cómo han aprendido a no moverse de una determinada manera, a no expresar el deseo, a no hacer ruido, a no incomodar.

*Pero en *Homes* también nos interesa mirar qué nos ha pasado a los hombres en este proceso.*

Porque a nosotros también nos han enseñado cosas sobre el sexo: que tenemos que tomar la iniciativa, que tenemos que saber qué hacer, que siempre tenemos que desear, que tenemos que rendir y que no podemos mostrar inseguridad.

Pilar, cuando escuchas a un hombre hablar de su sexualidad, ¿qué crees que le cuesta más reconocer?

Moments per respondre.

JORDI: Thierry, t'ho pregunto directament a tu.

Quines idees sobre el que significa ser home t'han acompanyat durant la vida? I n'hi ha alguna que hagi hagut de qüestionar perquè ja no et servia?

Thierry, te lo pregunto directamente a ti.

¿Qué ideas sobre lo que significa ser hombre te han acompañado a lo largo de tu vida? ¿Hay alguna que hayas tenido que cuestionarte porque ya no te servía?

Moments per respondre.

DAVID: Hi ha una cosa que em sembla important: sovint confonem desig amb necessitat, i necessitat amb dret.

És a dir, puc desitjar una persona, però això no vol dir que aquella persona m'hagi de correspondre. I puc sentir-me frustrat perquè no em correspon, però això tampoc no em dona dret a pressionar-la.

Com aprenem els homes a sostenir aquesta frustració sense convertir-la en retret, distància o ressentiment?

Hay algo que me parece importante: a menudo confundimos deseo con necesidad, y necesidad con derecho.

Es decir, puedo desear a una persona, pero eso no significa que esa persona tenga que corresponderme. Y puedo sentirme frustrado porque no me corresponde, pero eso tampoco me da derecho a presionarla.

¿Cómo aprendemos los hombres a sostener esa frustración sin convertirla en reproche, distanciamiento o resentimiento?

Moments per dialogar.

JORDI: I també voldria preguntar-vos una cosa a tots dos.

Quan una relació funciona, sovint parlem de trobar algú que ens complementi. Però, fins a quin punt busquem una parella i fins a quin punt busquem algú que ens resolgui allò que nosaltres no sabem resoldre?

Y también me gustaría preguntaros algo a los dos.

Cuando una relación funciona, a menudo hablamos de encontrar a alguien que nos complemente. Pero ¿hasta qué punto buscamos una pareja y hasta qué punto buscamos a alguien que nos resuelva aquello que nosotros no sabemos resolver?

Moments per dialogar.

DAVID: Pilar, en el primer programa vas explicar que, quan viatjaves, podies canviar de lloc, però que els teus pensaments, les teves pors i les teves preocupacions també pujaven a l'avió amb tu.

Amb el desig passa una mica el mateix. Podem canviar de parella, d'etapa o de circumstàncies, però continuem portant les nostres idees sobre nosaltres mateixos.

Què hem de fer per no demanar a una relació que ens alliberi de coses que també ens toca treballar a nosaltres?

Pilar, en el primer programa explicaste que, cuando viajabas, podías cambiar de lugar, pero que tus pensamientos, tus miedos y tus preocupaciones también subían al avión contigo.

Con el deseo pasa algo parecido. Podemos cambiar de pareja, de etapa o de circunstancias, pero seguimos llevando con nosotros nuestras ideas sobre quiénes somos.

¿Qué tenemos que hacer para no pedirle a una relación que nos libere de cosas que también nos corresponde trabajar a nosotros?

Moments per respondre.

JORDI: I si haguéssiu de triar una sola cosa que els homes hauríem d'aprendre a fer millor en les nostres relacions, quina seria?

Y si tuvierais que elegir una sola cosa que los hombres deberíamos aprender a hacer mejor en nuestras relaciones, ¿cuál sería?

Moments per respondre.

DAVID: Si ens esteu escoltant i alguna cosa del que hem parlat us ha fet pensar en la vostra pròpia experiència, volem escoltar-vos.

Podeu trucar-nos al 93 795 79 12 o enviar-nos un WhatsApp.

No cal que ens expliqueu res que no vulgueu compartir. De vegades, una pregunta o una reflexió ja és una bona manera de començar.

Si nos estáis escuchando y algo de lo que hemos hablado os ha hecho pensar en vuestra propia experiencia, queremos escucharos.

Podéis llamarnos al 93 795 79 12 o enviarnos un WhatsApp.

No hace falta que nos contéis nada que no queráis compartir. A veces, una pregunta o una reflexión ya es una buena manera de empezar.

A 3 minuts del final posar erge Gainsbourg & Jane Birkin –
“Je t'aime... moi non plus”



TANCAMENT — Què vol dir tornar a habitar el cos?

DAVID: Pilar, Thierry, avui hem començat parlant d'un llibre i de què passa quan les històries que escrivim arriben als altres.

Després hem parlat del desig, de la intimitat, de la parella i d'algunes de les idees que arrosseguem sobre el que significa estimar i ser estimats.

I potser hi ha una cosa que ho travessa tot: aprendre a escoltar-nos sense deixar d'escoltar l'altre.

Pilar, si al primer programa ens vas parlar de tornar a habitar el propi cos, avui voldria preguntar-te una cosa més: com saps que ja no estàs vivint per complaure, sinó que estàs vivint de debò des de tu mateixa?

Pilar, Thierry, hoy hemos empezado hablando de un libro y de lo que ocurre cuando las historias que escribimos llegan a los demás.

Después hemos hablado del deseo, de la intimidad, de la pareja y de algunas de las ideas que arrastramos sobre lo que significa amar y ser amados.

Y quizá haya algo que atraviesa todo esto: aprender a escucharnos sin dejar de escuchar al otro.

Pilar, si en el primer programa nos hablaste de volver a habitar el propio cuerpo, hoy quisiera preguntarte algo más: ¿cómo sabes que ya no estás viviendo para complacer, sino que estás viviendo de verdad desde ti misma?

Moments per respondre.

JORDI: I tu, Thierry, què has après d'aquesta experiència compartida que t'emportis més enllà de la vostra relació?

Y tú, Thierry, ¿qué has aprendido de esta experiencia compartida que te lleves más allá de vuestra relación?

Moments per respondre.

JORDI: I una última pregunta per a tots dos.

Si algú ens ha estat escoltant avui i s'ha adonat que fa temps que no es pregunta què vol, què sent o què necessita, quin seria un primer pas senzill que podria fer?

Y una última pregunta para los dos.

Si alguien nos ha estado escuchando hoy y se ha dado cuenta de que hace tiempo que no se pregunta qué quiere, qué siente o qué necesita, ¿cuál sería un primer paso sencillo que podría dar?

Moments per respondre.

DAVID: Potser no es tracta de tenir totes les respostes. Potser es tracta de començar a fer-nos preguntes que durant molt de temps ni tan sols ens havíem permès.

Gràcies, Pilar. Gràcies, Thierry, per compartir aquesta estona amb nosaltres.

I gràcies també a tots els que ens heu escoltat i als que heu participat.

Cuideu-vos molt, i cuideu els altres. Ens retrobem la setmana que ve a **Homes**, a Ràdio Arenys.

Us deixem amb aquesta cançó. Fins aviat.

Quizá no se trate de tener todas las respuestas. Quizá se trate de empezar a hacernos preguntas que durante mucho tiempo ni siquiera nos habíamos permitido.

Gracias, Pilar. Gracias, Thierry, por compartir este rato con nosotros.

Y gracias también a todos los que nos habéis escuchado y a quienes habéis participado.

Cuidaos mucho y cuidado a los demás. Nos reencontramos la semana que viene en Homes, en Ràdio Arenys.

Os dejamos con esta canción. ¡Hasta pronto!