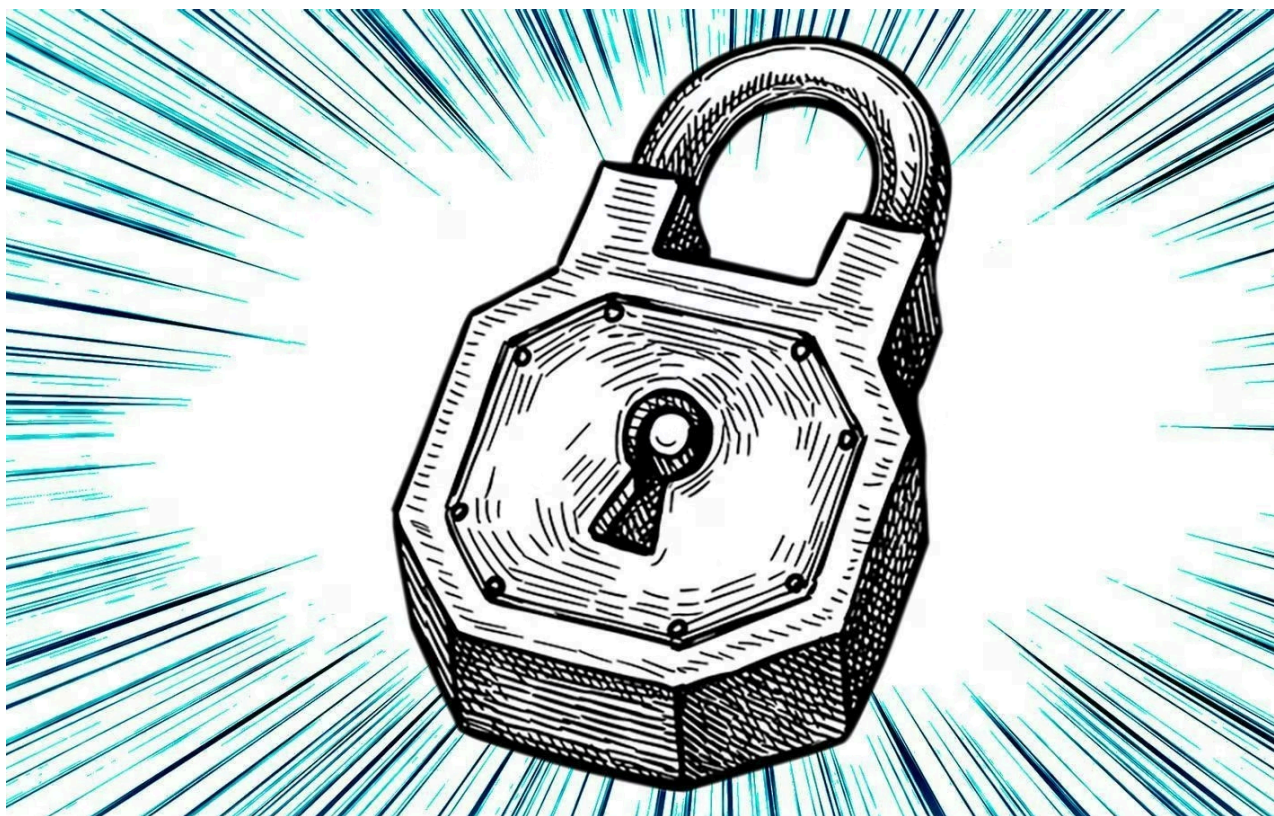




Estils de vida

ESTILS |

Celibat voluntari: “Treure el sexe i les relacions del centre de la teva vida és alliberador”

‘Influencers’, xarxes socials i el fenomen Rosalía visibilitzen i resignifiquen un nou estil de vida que s’obre pas entre les joves

Júlia Ponsa

29/12/2025

🕒 5 min



[Leer en castellano](#) | [Read in English](#)

“Estic cansada”. Aquesta és una frase que habitualment es repeteix a la consulta d’Anna Sánchez Bendahan, sexòloga i terapeuta de parella. Un esgotament que té poc a veure amb no dormir prou hores: “Moltes dones estan cansades de vincular-se de la mateixa manera, de veure’s en els mateixos patrons o que els

passi tota l'estona el mateix amb els homes", explica l'experta, i afegeix que "com a resposta, la dona expressa que necessita una pausa en els seus vincles sexuals, afectius o sexoafectius".

Aquest fenomen, conegut com a celibat voluntari, atrau cada vegada més noies joves i majoritàriament no està vinculat a motius religiosos. Les xarxes socials i l'ús de *hashtags* com *celibacy* o *volcel* –terme que aglutina el mot *voluntary* (voluntari) i *celibate* (celibat)–, *influencers* i artistes de la talla de Rosalía –que afirmava al pòdcast Ràdio Noia de Ràdio Primavera Sound: "Ja no fem espai per a *crushes*. S'ha acabat aquesta fantasia que no porta enlloc. Jo, ara mateix, *single*, *volcel*"– han contribuït a la visibilització del tema, i al fet que en puguem parlar sense tabús i li puguem posar nom. "És part d'una nova manera de referir-nos a una cosa que probablement ja existia, però que ara està de moda i hem ressignificat", argumenta Sánchez Bendahan.

Les xarxes socials han actuat i actuen com a amplificador, i això permet l'accessibilitat a testimonis que visibilitzen i validen experiències i, al mateix temps, poden oferir comunitat i ajudar a normalitzar el fet de dedicar temps a l'autoconeixement i l'autocura. Però, segons recorda Francisco Rivera, psicòleg i mànager clínic de la plataforma Unobravo, "el format de les plataformes tendeix a simplificar fenòmens complexos" i aquests "missatges breus o polaritzats poden portar a interpretar el celibat voluntari com una recepta universal o un posicionament identitari".

Com qualsevol tendència social complexa, els motius que en poden explicar l'auge són múltiples. D'una banda, el deslligament progressiu d'estructures patriarcals i normatives i l'acceptació de més models relacionals han ajudat a redefinir el concepte d'èxit. Tal com explica Sánchez Bendahan, "moltes dones s'han adonat que l'èxit el defineix cada una, no el fet que puguis sostenir un vincle en el temps amb un home". D'altra banda, segons constata el psicòleg Rivera, la importància que les noves generacions

concedeixen a l'autocura ha augmentat. "En els últims anys les persones joves dediquen molta més atenció al seu benestar emocional i als límits personals", afirma l'expert, i afegeix: "En aquest context el celibat voluntari pot viure's com una pausa conscient. Un període en el qual aturar-se, revisar experiències prèvies i comprendre millor què es necessita abans d'iniciar nous vincles".

"Em va aportar claredat sobre el que volia"

És precisament aquest exercici d'escolta activa el que va fer canviar a Mireia Roig, de 23 anys, el tipus de relacions que establia amb homes. Segons explica, al començar la seva etapa universitària va relacionar-se de manera sexoafectiva amb molts nois. "Però va arribar un punt en el qual vaig adonar-me que allò no m'aportava res, sinó al contrari, necessitava una època per fer una mica d'introspecció i centrar-me en la meva salut mental i autoestima", relata.

Després d'un període de tres anys de celibat voluntari, Roig recorda amb positivitat aquella etapa i explica: "Em va aportar molta claredat sobre el que volia i em va permetre crear una base molt més sòlida d'amor, identitat i respecte propi".

Malgrat que avui dia té una parella heterosexual estable, reconeix que "si tornés enrere tornaria a prendre la mateixa decisió". "Aïllar-me de les relacions sexoafectives em va ajudar a trobar la persona adient per a mi i la que avui en dia tinc al meu costat", argumenta.

De fet, tal com recorda l'experta Sánchez Bendahan, "aquesta decisió de *volcel* no surt de dones que mai s'han vinculat, sinó de dones que han sostingut vincles en el temps, que han estat en aplicacions de cites o que han tingut diversos nòvios i s'adonen que buscaven una satisfacció a través de la cerca o manteniment de la parella". En aquesta direcció, la periodista Chanté Joseph

analitzava recentment en un article publicat a *British Vogue* el canvi social que s'ha produït a l'hora de mostrar les relacions amoroses i és que, segons explica, per a moltes dones el fet d'estar amb un home s'hauria convertit en una mena de plaer culpable.

Fins no fa tant, tenir nòvio era sinònim de reconeixement i prestigi social, però en l'era de l'heteropessimisme i la romanització de la solteria, les coses han canviat, i la parella heterosexual ha deixat d'afirmar la feminitat de cada una i de veure's com una fita. Estar soltera ja no té aquella connotació negativa, és un estatus desitjable per a moltes dones, i en aquest context, segons el psicòleg Rivera, "el celibat voluntari es converteix així en una manera de recuperar el control i prioritzar el propi benestar. No és un rebuig a les relacions, sinó un intent de construir un espai on la persona pugui sentir-se escoltada i respectada abans de tornar a implicar-se".

"Estar bé amb mi"

Un exercici d'introspecció que va portar Paloma Martínez, de 26 anys, a dedicar-se un temps per a ella després de passar per una relació de parella de 8 anys de duració. Tot i que explica que la relació amb la seva exparella no va ser tòxica, el fet de créixer i madurar junts va fer que s'adonés que no es coneixia prou a ella mateixa: "Em feia por suplir buits que tenia amb persones i vaig decidir que necessitava estar bé amb mi i descobrir com era per poder tornar a tenir una relació sana". Martínez afirma que aquesta decisió va ser "molt conscient" i reconeix: "Treure l'amor romàntic del centre de la teva vida és alliberador, ha sigut un viatge de descobriment personal".

Tot i que el concepte *volcel* està en auge, ja hi havia dones que l'estaven duent a terme abans que fos tendència. Aquest és el cas d'Andrea Llevería, de 28 anys, que explica que "tot i que no conegués el concepte fins al fenomen Rosalia, sí que el practicava des de feia temps". Segons explica, els seus valors tradicionals van

ser els que la van fer distanciar de qualsevol relació afectiva o sexual: "Veia que els meus valors i conceptes de relació tancada, lleialtat, compromís i seguretat no hi eren ni hi són, en la societat". Aquesta pausa assegura que li ha aportat llibertat i coherència entre els seus valors i els seus actes. "Fins que no aparegui algú en consonància amb els meus valors i amb el mateix objectiu de relació seriosa i de formalitzar una família no permetré cap altre tipus de vincle", recalca.

Ara bé, el celibat voluntari no ha de respondre a un tancament rígid, sinó que, tal com apunta la sexòloga Sánchez Bendahan, "és una oportunitat per tenir més temps per cultivar amistats, aficions o vincles familiars". Per aquest motiu, els experts coincideixen en el fet que cal parar atenció a la motivació que porta una persona a prendre aquesta decisió. "Pot tenir riscos si respon més a la por o a la sensació d'amenaça que a una autèntica necessitat d'autocura", explica el psicòleg Rivera, i assenyala que "aïllar-se massa pot augmentar la soledat o dificultar la connexió amb vincles protectors".

No obstant això, la violència masclista és una xacra que continua present, i tal com evidencia una recent macroenquesta del ministeri d'Igualtat, una de cada tres dones ha patit violència masclista al llarg de la seva vida. Per tant, tot i que la teoria és clara i el celibat voluntari hauria de ser sinònim d'empoderament, la realitat és una altra. "Quan les dones ens vinculem amb homes sempre assumim un risc, i el cert és que hi ha persones que decideixen fer un celibat voluntari per autoprotegir-se", manifesta l'experta.