

nella stessa serie

1. Dottor Pierre Fournier

ASPETTANDO IL MEDICO

guida medica pratica per tutti

2. Jacqueline Dana e Sylvie Marion

AVERE UN FIGLIO

nove mesi di vita della coppia

3. Lawrence P. Williams

PIANO COL BISTURI

quando non dovete farvi fare a pezzi

4. The Boston Women's Health Book Collective

NOI E IL NOSTRO CORPO

scritto dalle donne per le donne

5. Anne Clancier e Roland Jaccard

GENITORI SENZA DIFETTI

una guida psicologica verso una famiglia equilibrata

6. G. Bert, A. Del Favero, M. Gaglio, G. Jervis, R. A. Rozzi,
M. Viviani

I DIRITTI DEL MALATO

guida critica alla conoscenza e all'uso dell'ospedale civile

7. Naboru Muramoto

IL MEDICO DI SE STESSO

manuale pratico di medicina orientale

BIBLIO 613.9 / THE

THE BOSTON WOMEN'S HEALTH BOOK COLLECTIVE

NOI E IL NOSTRO CORPO
SCRITTO DALLE DONNE PER LE DONNE

NUOVA EDIZIONE INTERAMENTE RIVEDUTA E AMPLIATA

DONO DI
MARIA CLARA DONATO

FELTRINELLI

Ap 19511



Titolo dell'opera originale

Our Bodies, Ourselves

Simon and Schuster, New York

© Copyright 1971, 1976 by The Boston Women's Health Book Collective, Inc.

Traduzione dall'americano di

Angela Miglietti

Le parti nuove della presente edizione sono tradotte da

Margherita Leardi

Le fotografie alle pp. 383 e 385 sono di Fernando Scianna.

Le altre fotografie sono di Marilaide Ghigliano e di Anna Vergnano.

I disegni a p. 28 (in basso a destra), sono di Andrea Black, a p. 67 di Betty Dodson (da H. S. KAPLAN, *Nuove terapie sessuali*, Bompiani, Milano 1976), a p. 174 di Karen Norberg. Le tabelle alle pp. 225 e 229, e l'illustrazione a p. 243 sono dell'Emory University Family Planning Program. Tutti gli altri grafici e le illustrazioni tecniche sono di Peggy Clark e Nina Reimer.

Prima edizione italiana: giugno 1974

Nuova edizione interamente riveduta e ampliata: giugno 1977

Copyright by

©

Giorgio Feltrinelli Editore - Milano

Ringraziamenti

Le autrici tengono a esprimere il loro ringraziamento alle seguenti persone:

Herbert Aaron, Phyllis Aaron, Helene Aarons, Alyce R. Adams, Judy Alland, Kathee Allen, Diana Altman, George Annas, Joanne Apter, Elayne Archer, Kathy Babel, Diane Balser, Ruth Balser, Donald Bell, Zachary Bell, Trude Bennett, Alan Berger, Madelene Berkowitz, Lorraine Bethel, Gene Bishop, Andrea Black, Kenneth Blotner, Liz Blum, Diane Bohl, Nancy Bongiovani, Cathy Booth, le donne della Boston Association for Childbirth Education Inc., Barbara Bramin, Edward Brecher, Thomas Brewer, Geraldine Bridgeman, Nancy Brigham, Cora Brooks, Jan Bumstead, John Bunker, Dorothy Burlage, Hester Butterfield, Mary Jane Campbell, Barbara Cane, Joanna Caplan, Peggy Carlson, Linda M. Chagnon, Helen Chernoff, Michelle Clark, Peggy Clark, Betsy Cole, Beverly Coleman, Jeanne Collins, Cynthia Cook, Sally Cook, Lee Cooke, Oliver Cope, Thayer Cory, Mary Costanza, Belita Cowan, Laurie Crumpacker, Pauline D'Allesandro, Irene Davidson, Annie Denton, Martin Diskin, Bruce Ditzion, Robert Ditzion, Alice Donaldson, Joan Donato, Sharon Donovan, Benjamin Nathan Doress, Hannah Susan Doress, Irvin Doress, Carol Driscoll, Mary Elizabeth, Joanna Ekman, Helen English, Phyllis Ewen, Tom Fallaw, Judy Folkmanis, Rachel Fruchter, Roberta Gannon, Marsha Gerstein, Roz Gerstein, Louise Glück, Donna Gold, Ginger Goldner, Miriam Goodman, Linda Gordon, Emily Graeser, Helen L. Gray, Marian Johnson Gray, Roger W. Gray, Mary Greely, John W. Grover, Doris Haire, Sara Hale, Florence Haseltine, Pat Haseltine, Andy Hawley, Gina Hawley, Joshua Hawley, Sharon Hennessy, Linda Henry, Meg Hickey, Ellin Hirst, Lucy Horwitz, Mary Howell, Linda Hunt, Roxane Hynek, Patsy Hynes, Leah Jackson, Myla Kabat-Zinn, Laurie Kanke, Marcia Kasabian, Susan Katz, Jane Kaufman, Steve Keese, Jamie Kelem, Claire Keough, Joseph Kerrins, Grace Kleinbach, Linda J. Knight, Thomas Kosasa, Gale Kosto, Carol Koury, Joan Wexler Kroll, Jim LaKiotes, Louise Lander, Wini Lawrence, Ray Lawson, Margaret Lazarus, Elizabeth Levingson, Jane Levy, Lanayre Liggera, Janis Long, Pamela Lowry, Judy Luce, Florence Luscomb, Peggy Lynch, Jane Mansbridge, Robert Margulis, Maternity Center Association, Joan Matheson, Mercedes Mattsen, Elizabeth A. McGee, Barbara McHugh, Karen M. Metzler, Lynne Morgan, Robin Morgan, Merry Muscato, Sheri Mutch, Carole Myers, Linda Neville, Elizabeth Newby, New England Free Press, New York Women's Health Forum, Karen Norberg, Agnes Nor-sigian, D. David Nuss, Mary O'Brien, Barbara Orrok, Gerard Ostheimer, Cooke Paul, Karen Pavidis, Preterm Inc., Robbie Pfeufer, Ben Pincus, Ed Pincus, Sami Pincus, Ann Popkin, Gina Prenowitz, Janet Press, Ann Preston, Jean Raisler, Allan Rashba, Joanna Reiff, Susan Reverby, Alberta Richmond, Harriet Ripinsky, Nathan Rome, Joanne Rosemont, Kris Rosenthal, Alice Ryerson, Matthew Sanford, John Scanlon, Ted Schocken, Marzi Schorin, Alice Schwartz, Leonard Schwartz, Joseph Schwarz, Barbara Seaman, Kathy Segal, Peggy Shapiro, Nancy Shaw, Diana Segal, Marilyn Slotkin, Linda Slotnik, Barbara Smith, Somerville Hospital School of Nursing Library, Ann Sosne, Sam Stamper, Elizabeth Stein, Sharon Steinick, Roland Stern, Nancy Stokely, Marcia Storch, Sarah Swenson, Dorothy Tennov, Ruth D. Terzaghi, Terry Thorsos, Trudy Trumpy, Maureen Turner, Corrinne Van Alstine, Ann Walsh, Jane Ward, Jane Knowles Webb, Jerry Weinstein, Linda Willner, Marliese Wior, Jill Wolhandler, Karen Wolkoff, le donne della Conference on Women and Health 1975, Women's Community Health Center of Cambridge, Mass., le donne del Sydney Farber Cancer Center, E. Louise Worthington, Phoebe Wray, e specialmente le nostre famiglie.

Un ringraziamento particolare alla curatrice del libro Alice Mayhew.

Nel preparare l'edizione italiana di *Noi e il nostro corpo* è stato necessario apportare alcune modifiche, in quanto il testo americano conteneva riferimenti specifici alla situazione negli Stati Uniti (organizzazione sanitaria, legislazione, previdenze sociali, ecc.) alcuni dei quali poco significativi per le donne in Italia. La bibliografia è stata per massima parte rifatta, tenendo conto esclusivamente dei titoli di libri e riviste reperibili in Italia. La necessità di apportare modifiche (limitate a un minimo indispensabile) era stata prevista e accettata dal collettivo delle donne di Boston, autrici del libro.

Alla pubblicazione di questo libro, suggerita da alcune donne del movimento femminista hanno collaborato: Silvia Camodeca, Mareva Giacchino, Renata Lanciaprina, Rosalba Lucioni, Angela Miglietti, Lucia e Luisa Muraro, Adriana Novara, Donatella Verna, e il Gruppo femminista Per una medicina delle donne. La sua realizzazione è stata resa possibile anche per l'aiuto di David M. Sa'adah.

La revisione medica della nuova edizione e le parti aggiunte riguardanti l'aborto e l'assistenza sanitaria in Italia sono state curate dal Gruppo di lavoro Per una medicina delle donne.

UNA BELLA STORIA

La storia di questo libro, *Noi e il nostro corpo*, è lunga e ricca di soddisfazioni.

Ebbe inizio da una discussione sul tema "Le donne e il loro corpo" svoltasi nell'ambito di un raduno di donne a Boston, nella primavera del 1969. Erano gli inizi del movimento femminista e fu una delle prime riunioni in cui ci incontrammo con il preciso scopo di parlare fra noi. Per molte era la prima volta che ci si trovava insieme per parlare e pensare alla nostra vita e a ciò che potevamo fare per modificarla. Prima della fine del raduno alcune di noi decisero di continuare a incontrarsi per proseguire la discussione.

All'inizio formammo un gruppo "medico." Tutte noi avevamo provato lo stesso senso di frustrazione e di rabbia nei confronti dei medici accomodanti e paternalistici che si limitavano a trinciare giudizi, senza dare alcuna informazione. Ci rendemmo così conto, parlando tra noi delle nostre esperienze, che avevamo ancora moltissimo da imparare sul nostro corpo e durante l'estate decidemmo di approfondire gli argomenti che secondo noi erano più necessari per conoscerlo meglio. Avremmo poi scritto qualcosa individualmente o in piccoli gruppi di due o di tre, e lo avremmo presentato in autunno come un corso di lezioni per le donne su "Le donne e il loro corpo."

A mano a mano che il lavoro procedeva, scoprivamo di essere perfettamente in grado di raccogliere, capire e valutare ogni tipo di informazione medica. Discutevamo insieme i libri e i giornali e parlavamo delle nostre conversazioni con i medici e i nostri amici studenti in medicina. Scoprimmo che potevamo discutere e ragionare insieme in uno spirito nuovo di cooperazione e non più di competizione.

Ci sorprendevo scoprire fino a che punto fosse importante aprirci l'una all'altra e parlare del nostro corpo.

Presentammo il corso ovunque ci fosse un luogo disponibile e gratuito: nelle scuole, negli asili, nelle chiese, a casa nostra. Speravamo che le nostre "lezioni" inducessero le donne a parlare, come era accaduto a noi mentre preparavamo il corso. Volevamo comunicare loro tante cose, ma avevamo ancora molto da imparare e soprattutto non volevamo avere con loro un rapporto tradizionale insegnante-allievo. Dopo circa dieci, dodici riunioni, in cui esaurimmo pressappoco il materiale di questo libro, molte donne dissero di voler formare piccoli gruppi e comunicare ad altre ciò che avevano imparato. Fu un processo a catena che coinvolse un numero sempre maggiore di donne.

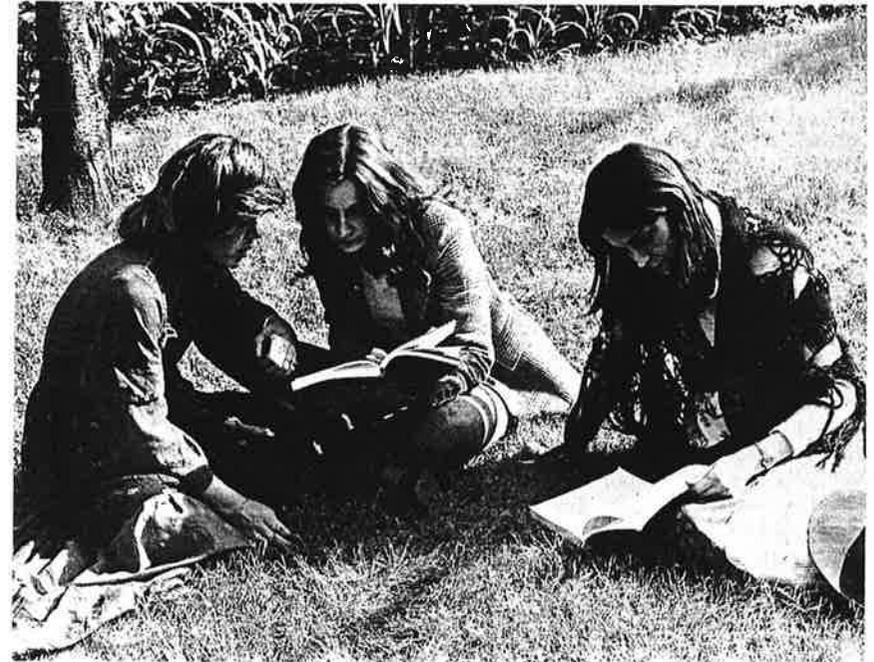
Alla fine di questo primo corso, considerato che l'interesse per l'argomento andava crescendo, decidemmo di raccogliere i testi, di ciclostilarli e metterli a disposizione di altre donne. Riunimmo tutto il materiale e lo pubblicammo in edizione economica a cura del New England Free Press. Ci entusiasmava constatare il successo del nostro libro, di cui furono fatte diverse edizioni — ogni volta con una tiratura più alta — che si succedevano sempre più rapide nel tempo. Le richieste in continuo aumento cominciarono a farsi troppo pesanti per la piccola casa editrice, e poiché il nostro discorso era diretto a molte persone e volevamo che raggiungesse il più ampio pubblico possibile, fu necessario lanciare il libro con una distribuzione commerciale.

Probabilmente vi interessa sapere chi siamo. Siamo donne bianche, d'età compresa tra i 24 e i 40 anni, la maggior parte di noi proviene dal ceto medio e ha frequentato una scuola superiore. Alcune sono laureate. Fra noi vi sono donne sposate, separate, nubili. Alcune hanno figli, alcune amano passare il tempo con i bambini, altre invece non sono sicure di voler stare con loro. In breve, siamo persone molto normali e molto particolari insieme, come tutte le donne. Siamo bianche della classe media e come tali possiamo solo descrivere ciò che è stata la vita per noi. Ma sappiamo che altre donne, povere e di colore, hanno sofferto molto più di noi a causa della mancanza di informazione e delle discriminazioni di cui parliamo in questo libro. In un certo senso studiare la nostra condizione di donne dall'interno, ci ha consentito di superare le barriere create dalla razza, dal colore della pelle, dal reddito e dalla classe sociale, e di provare un senso di identità con tutte le donne.

Siamo dodici donne e formiamo un gruppo. Siamo state insieme per tre anni: alcune di noi hanno partecipato fin dall'inizio, altre sono entrate più tardi. L'attuale collettivo ha lavorato insieme per un anno. Conosciamo bene sia la debolezza, sia la forza l'una dell'altra. Abbiamo imparato, nei momenti belli e in quelli brutti, a lavorare insieme (e anche a non lavorare). Sappiamo in che cosa ci somigliamo e dove invece siamo diverse, e stiamo imparando a rispettare ciascuna nella sua individualità. Ci amiamo. Molte altre donne hanno lavorato con noi alla stesura del libro. Un gruppo di donne omosessuali si è riunito specificamente per scrivere il capitolo sull'omosessualità femminile. Altre parti sono state elaborate in modo diverso. Per esempio, la madre di una del gruppo si prestò volontariamente, con alcune amiche, a lavorare sulla menopausa con alcune di noi che ancora non avevano vissuto quell'esperienza. Altre donne — di passaggio o che incontravamo occasionalmente in casa o sul lavoro — diedero il loro contributo di idee, sensazioni e osservazioni. Altre esperienze personali ci sono giunte per lettera, da conversazioni telefoniche, dalle molte discussioni, e le abbiamo riportate anche se noi, del collettivo, non sempre siamo d'accordo con ciò che è stato scritto. Alcune di noi si sono persino trovate in imbarazzo di fronte ad alcune osservazioni, ma le abbiamo incluse ugualmente, perché preferiamo accettare di non essere d'accordo piuttosto che cedere al nostro imbarazzo.

Ci hanno chiesto perché questo libro parli esclusivamente delle donne e perché abbiamo limitato il nostro corso alle sole donne. Rispondiamo che siamo donne e che, in quanto tali, non ci consideriamo esperte dei problemi degli uomini, mentre gli uomini si sono sempre ritenuti autorizzati a trattare i nostri problemi. Non intendiamo dire che la maggior parte degli uomini sono oggi meno alienati dal loro corpo di quanto lo siano le donne. Ma sappiamo che spetta agli uomini fare questo lavoro e parlare delle loro esperienze di sé, come abbiamo fatto noi. Ci piacerebbe leggere un libro sugli uomini e sul loro corpo.

Presentiamo un libro che si presta a molti usi: alla lettura individuale, alla discussione in gruppo, all'organizzazione di un corso. Il libro contiene un ingente materiale sulla donna e il suo corpo, che non è reperibile altrove e che abbiamo cercato di presentare in modo nuovo: sincero, umano, immediato. Vogliamo comunicare ad altre donne la consapevolezza e la forza che ci provengono da questo modo di pensare e vogliamo mettere in comune i sentimenti che nutriamo l'una per l'altra, sentimenti di amore e di sostegno reciproco, che dimostrano come sia possibile aiutarci a crescere e a realizzarci.



Fin dall'inizio del nostro lavoro, prima per il corso e poi per il libro, siamo state incoraggiate e stimolate dalla gioia che provavamo nell'acquisire nuove conoscenze. Scoprire il nostro corpo e le sue necessità, incominciare ad assumere il controllo di questa parte della nostra vita, ci ha dato un'energia che si è trasmessa al nostro lavoro, alle nostre amicizie, ai nostri rapporti con uomini e donne e, per alcune di noi, anche alla nostra vita matrimoniale e di genitori. Abbiamo cercato di capire la ragione per cui tutto questo ha potuto cambiare la nostra vita e abbiamo scoperto che questa forma di educazione del corpo ha avuto un effetto liberante su di noi per più motivi, ma soprattutto che proprio da qui può incominciare il processo di liberazione di molte altre donne.

Innanzitutto scoprimmo che potevamo imparare altrettanto bene dai libri di testo, dalle pubblicazioni mediche, dai medici stessi, dalle infermiere, e dalle nostre esperienze. Ma una volta appreso ciò che gli esperti avevano da dirci, scoprimmo che avevamo ancora molto da imparare l'una dall'altra. Per esempio, molte avevano "studiato" qualcosa sul ciclo mestruale nelle ore di

scienze o biologia — forse avevano persino imparato a memoria i nomi degli ormoni mestruali e la loro funzione —, ma la maggior parte di noi non se ne ricordava più. Quando, lavorando insieme, leggemo che tutte le ragazze fra i dieci e diciotto anni hanno le prime mestruazioni, cominciamo a parlare del *nostro* primo periodo mestruale. Scopriamo che per molte di noi l'inizio del ciclo mestruale non era stato qualcosa di normale ma, al contrario, ci aveva spaventate, ci era sembrato imbarazzante e misterioso. Ci rendemmo conto che quello che ci avevano detto sulle mestruazioni e anche quello che non ci avevano detto, e persino il tono di voce che avevano usato, che tutto questo insomma, aveva influito sulla nostra consapevolezza di essere donne. Similmente, anche se i testi ci dicevano che masturbarci è una normale attività sessuale, comune a tutti, non riuscimmo a sentirlo come un problema nostro, finché non cominciammo a cercare in noi stesse e a comunicare l'una con l'altra ciò che non eravamo riuscite ad esprimere prima: il turbamento e la vergogna che eravamo state costrette a provare, e spesso provavamo ancora, quando toccavamo il nostro corpo per eccitarlo sessualmente.

Imparare a conoscere il nostro corpo in questo modo cambiò radicalmente la nostra vita e noi stesse. È splendido studiare, quando ciò che proviamo emotivamente e ciò che impariamo sono due esperienze parallele, strettamente legate, che si integrano a vicenda. Scopriamo che non avremo mai imparato nulla se ci fossimo sentite come semplici "recipienti" che dovevano accogliere un certo numero di nozioni e ci accorgemmo che le nostre reazioni e la partecipazione attiva di ciascuna di noi a quanto andavamo imparando — così come il discuterne insieme — si rivelavano strumenti validi e utili per accogliere criticamente ciò che gli esperti ci dicevano. E questo modo di studiare ci è utile ancora oggi in ogni campo della nostra esperienza.

In secondo luogo, il nostro lavoro ci consentì di dare un giudizio sulle istituzioni che dovevano occuparsi della nostra salute: ospedali, cliniche, medici, scuole per medici e infermiere, uffici d'igiene, organismi mutualistici e così via. Alcune di noi analizzarono per la prima volta con occhio critico le istituzioni esistenti. Fu per noi un'esperienza politica fondamentale: scoprire che non disponevamo di quasi nessun controllo sulla nostra vita e sul nostro corpo; uscire dall'isolamento per imparare l'una dall'altra le cose di cui avevamo bisogno; sostenerci reciprocamente nel chiedere i cambiamenti che il nostro nuovo atteggiamento critico ci indicava come necessari. In quel momento abbiamo preso coscienza del nostro potere in quanto forza politica e sociale in grado di operare dei cambiamenti.

Ma per un altro motivo ancora lo studio che abbiamo condotto durante la stesura del libro ha segnato un momento di crescita nella nostra storia. L'ignoranza in cui sono state tenute le donne per secoli nei riguardi del loro corpo ha sempre avuto una conseguenza fatale: la gravidanza non desiderata. Fino a poco tempo fa la gravidanza era inevitabile, la biologia era il nostro destino, perché il corpo di una donna è destinato a ingravidarsi, a partorire, ad allattare, ed è ciò che tutte noi, o almeno la maggior parte di noi, hanno fatto da sempre. Donne coraggiose e generose come Margaret Sanger incominciarono all'inizio del XX secolo a diffondere e rendere accessibili a tutte i metodi per il controllo delle nascite, liberandoci da una vita di gravidanze ininterrotte. Ma non altrettanto rapidamente è morta l'idea che la donna innanzitutto deve avere dei figli; tanto è vero che nel 1969, quando iniziammo il lavoro per questo libro, scoprimmo che molte di noi rimanevano incinte senza desiderarlo. Soltanto quando ci impegnammo seriamente nella ricerca e nello studio del nostro sistema riproduttivo, dei metodi di controllo

delle nascite, dell'aborto, delle leggi che regolano i metodi contraccettivi e l'aborto, soltanto quando prendemmo coscienza di ciò che significava per noi essere donne, soltanto allora ci rendemmo conto che potevamo decidere se e quando volevamo dei figli.

Questa consapevolezza ci ha liberate, per lo meno in parte, dalla costante e snervante paura di rimanere incinte. Le nostre gravidanze sono state più felici perché non ci erano più imposte: abbiamo potuto sceglierle e viverle con entusiasmo. Anche il nostro rapporto con i figli è migliorato, perché lo sceglievamo noi e non ci era più imposto dal destino. Abbiamo così scoperto la possibilità di disporre di uno spazio vitale più ampio in cui lavorare, in cui dispiegare le nostre forze, le energie e i talenti che sono in noi, per svolgere un lavoro che amiamo.

Il nostro desiderio è aiutare altre donne a scoprire questa libertà di scelta, questo spazio vitale aperto a ciascuna. Per questo il movimento femminista lotta contro le disumane restrizioni legali, ancora in vigore, contro le imperfezioni riscontrate nei contraccettivi disponibili, contro le carenze dell'educazione sessuale, le cure mediche troppo costose e male organizzate — tutte cose che impediscono alla donna di esercitare un controllo sul suo corpo.

Per un altro motivo ancora la conoscenza del nostro corpo ha liberato in noi tanta energia. Per noi, educazione del corpo è educazione psicologica: dal nostro corpo noi muoviamo verso il mondo. L'ignoranza, l'insicurezza — nella peggiore delle ipotesi, la vergogna — della nostra identità fisica ci alienavano e ci impedivano di raggiungere la nostra completezza.

Immaginate una donna che cerchi di fare un lavoro e di avere un rapporto paritetico e soddisfacente con altre persone, ma intanto si sente fisicamente debole, perché non ha mai tentato di essere forte; esaurisce tutta la sua energia cercando di cambiare faccia, figura, capelli, odore, cercando di uniformarsi a qualche modello ideale stabilito dalle riviste, dai film, dalla televisione; si sente disorientata e si vergogna del sangue mestruale che ogni mese fluisce da qualche oscuro recesso del suo corpo; sente i processi interni al suo corpo come un mistero che viene a galla solo come fastidio (una gravidanza non voluta o un cancro cervicale); non capisce o non le piace il sesso e concentra le sue energie sessuali in romantiche fantasie senza scopo, stravertendo e facendo cattivo uso della sua potenziale energia perché è stata educata a negarla. Se impariamo a capire, ad accettare, a essere responsabili della nostra identità fisica, possiamo liberarci da alcune di queste preoccupazioni e possiamo cominciare a fare uso delle nostre energie disinibite. L'immagine che abbiamo di noi stesse avrà una base più solida, saremo migliori come amiche e come amanti, come *persone*; avremo più fiducia in noi, più autonomia, più forza, saremo più *complete*.

Marzo 1973

Alcune note sulla seconda edizione

Quando abbiamo cominciato la revisione di *Noi e il nostro corpo* pensavamo che si sarebbe trattato di un semplice lavoro di un paio di mesi per aggiornare alcuni dati. Adesso, dopo parecchi mesi di un duro e appassionante lavoro, ritorniamo a galla per riprendere fiato.

L'edizione riveduta è risultata piú lunga di parecchie pagine e nuova per piú della metà, perché: 1) noi stesse siamo cresciute e siamo cambiate in piú di due anni di vita nei quali abbiamo lavorato, amato, letto, ascoltato molte voci e messo in comune molte cose; 2) molte lettrici della prima edizione ci hanno invitato per lettera o di persona a includere su certi argomenti il maggior numero di informazioni possibile — per esempio sulla menopausa, il cancro alla mammella, il self-help; 3) moltissimo è cambiato in fatto di salute e medicina, sia in meglio (ad esempio maggiori possibilità di abortire nel primo trimestre e l'emergere di varie alternative nelle cure mediche gestite da donne), sia in peggio (ad esempio, un piú pesante intervento medico per il parto normale).

Questi tre tipi di cambiamenti hanno interessato quasi ogni capitolo del libro, e alcune parti sono state quasi interamente riscritte: quella sulla sessualità, sui problemi medici e sanitari nel capitolo sesto, sulle malattie veneree, la violenza carnale, l'aborto, la maternità, la preparazione al parto, alcuni problemi del puerperio, la menopausa, l'assistenza sanitaria e le donne.

Abbiamo utilizzato i diritti ricavati dalle vendite del libro per finanziare il lavoro di educazione sanitaria fatto sia dal nostro gruppo sia insieme con altri gruppi per la salute della donna. Nel nostro gruppo per piú di cinque anni abbiamo lavorato insieme e abbiamo anche condiviso molte esperienze personali. Dopo la pubblicazione del libro abbiamo dovuto affrontare la contraddizione fra il carico di lavoro che ci ritrovavamo in quanto autrici di un libro di successo e il nostro desiderio di essere un gruppo di appoggio personale l'una per l'altra. Abbiamo cercato i modi che ci consentissero di fare il nostro lavoro con piú efficienza e abbiamo imparato molto su come chiedere aiuto e su come darlo. A mano a mano che i nostri rapporti si sono fatti piú stretti, sono cresciuti anche l'amore e l'apprezzamento reciproci.

Siamo orgogliose e felici perché il libro ha raggiunto tante persone, è stato pubblicato in Giappone, Italia, Francia, Svezia, Olanda, Danimarca, Grecia, Gran Bretagna. Un gruppo di donne di lingua spagnola hanno lavorato sulla traduzione in spagnolo per gli Stati Uniti (ed eventualmente per altri paesi), che speriamo di far pubblicare al piú presto. Il libro è stato pubblicato anche in sette volumi in braille negli USA.

Il lavoro per ridefinire l'educazione sanitaria per le donne è poi continuato

in modo piú ampio e fecondo ad opera di gruppi sempre piú numerosi e anche di singole persone all'interno del movimento per la salute delle donne. Molte, sia "consumatrici" sia "lavoratrici" della medicina, hanno lanciato una sfida radicale al sistema sanitario qual è oggi. Ma il lavoro piú duro è quello che ancora ci aspetta: mentre la nostra sfida si è fatta piú precisa, la gran parte del mondo medico ha intensificato la sua resistenza al cambiamento. Vi invitiamo a lavorare per questo cambiamento, in qualsiasi modo lo riteniate giusto.

Ricorda la dignità
del tuo essere donna.
Non chiedere aiuto,
non chiedere favori,
non prosternarti.
Fatti coraggio,
unisci le mani,
rimani al nostro fianco.
Combatti con noi...

CHRISTABEL PANKHURST, suffragista inglese, 1880-1958

<i>Norma</i>	<i>Nancy</i>	<i>Wilma</i>	<i>Wendy</i>
<i>Pam</i>	<i>Paula</i>	<i>Esther</i>	<i>Joan</i>
<i>Judy</i>	<i>Ruth</i>	<i>Jane</i>	

Maggio 1975
Box 192, West Somerville, Mass. 02144

Il senso della nostra identità in evoluzione

Trovarsi fra donne è stato esaltante. Ci siamo riunite per nostra scelta e volontà, e per la prima volta ci siamo sentite libere. Fino ad allora il centro della nostra vita erano sempre stati gli uomini: ora invece ci sembrava "legittimo" il bisogno che avevamo l'una dell'altra. A scuola la maggior parte di noi, aveva avuto un rapporto d'amicizia con altre donne, ma lo aveva considerato solo transitorio, pensando che la vita vera sarebbe stata incentrata sul maschio. Era lo schema tradizionale e non ci aspettavamo altro. Ora, giovani donne adulte, sentivamo la mancanza di amicizie femminili profonde. La grande famiglia tradizionale offriva alle donne la possibilità di avere contatti stretti con altre donne perché al suo interno inconsciamente esse si aiutavano, mettendo in comune esperienze e conoscenze. Ma la maggior parte di noi non viveva più in famiglia e sentiva la necessità di creare lo spazio e l'occasione di trovarsi con altre donne.

Trovarci insieme e lavorare per cambiare la nostra vita all'inizio ci ha spaventate, perché significava ammettere che non eravamo completamente soddisfatte. Sapevamo che avremmo dovuto fare un serio esame di noi stesse e avevamo paura, paura dell'ignoto. Alcune di noi pensavano che impegnarsi nel movimento femminista avrebbe indebolito il legame che ci univa ai nostri uomini, ai figli, al lavoro, al nostro modo di vita — insomma che avremmo perso il controllo della nostra vita.

Poi ci siamo rese conto che questa paura era infondata. Nessuno avrebbe potuto toglierci ciò che non volevamo cedere: ci riunivamo unicamente per nostra volontà, con la speranza di riuscire a sentirci persone più complete.

Come è avvenuto nella maggior parte dei primi gruppi femminili, parliamo delle nostre esperienze di vita insistendo sul ruolo femminile.

Scopo di questa introspezione e analisi del nostro passato era creare una base da cui partire per cambiare il modo di considerare e percepire noi stesse. Da questa nuova consapevolezza sarebbe poi nata una nuova coscienza di ciò che significa essere donne. Per questo lavoro abbiamo cercato un ambiente che ci fosse favorevole: un posto dove potessimo parlare, lavorare insieme e riflettere ad alta voce. Forse la cosa più valida per ciascuna di noi è stata l'aver imparato a sentirci a nostro agio nel parlare a titolo personale e nell'essere noi stesse.

All'inizio avevamo paura di svelare segreti personali. Ciascuna pensava di poter essere soggetto di derisione, rifiuto, incomprensione o pettegolezzo da parte delle altre. Molte erano già amiche prima dell'inizio del gruppo e noi avevamo paura di parlare apertamente dei nostri rapporti con gli uomini. I nostri timori verso le altre donne erano esagerati, poiché risultò che, come

donne, avevamo molte cose in comune e che fra noi potevano esserci rapporti più autentici se comunicavamo in modo più diretto e sincero. D'altra parte scoprimmo anche che ci vuole tempo, in un gruppo, per sentirsi a proprio agio ed essere fiduciose. Se non lo eravamo voleva forse dire che avevamo anche paura di rifiutarci a vicenda, di vedere in altre donne quello che non volevamo vedere in noi stesse. Ci siamo rese conto che, proprio perché donne, eravamo state educate a essere gentili, a far piacere a tutti e che non ci eravamo mai permesse di provare sentimenti ambivalenti verso noi stesse e gli altri. Capire queste cose ci ha rese più sincere con noi e con gli altri.

Parlando della nostra vita, scoprimmo che la maggior parte di noi, durante l'adolescenza, aveva sprecato molto tempo e molte energie nel combattere se stesse per diventare altruiste, dolci, passive e dipendenti, in attesa che i nostri principi azzurri ci venissero a cercare. Con la fine dell'adolescenza la maggior parte di noi aveva risolto il conflitto conformandosi al ruolo femminile e soffocando le caratteristiche che erano incompatibili con tale ruolo, cioè indipendenza, attività, collera e fierezza. Queste qualità, che sarebbero state in contrasto con la nostra "femminilità," abbastanza logicamente erano definite dalla nostra società "maschili."

Sin dall'inizio delle nostre conversazioni scoprimmo quattro modelli culturali di femminilità che in un certo modo avevamo accettato: la donna inferiore, la donna passiva, la donna oggetto, la donna esclusivamente moglie e madre. Nelle nostre prime discussioni ci rendemmo subito conto della violenza che con questi concetti avevamo usato su di noi, dei limiti che ci eravamo poste con l'essere passive e dipendenti senza alcuna identità propria. Gradualmente, aiutandoci l'una con l'altra, abbiamo cominciato a ritrovare la nostra identità. La passione che ci ha animate nel far ciò scaturiva dalla gioia di scoprire in noi qualità umane che fino ad allora erano state tabù.

Tutte abbiamo conosciuto un momento in cui rifiutammo la nostra vecchia immagine per identificarci esclusivamente nella nuova. E per un certo tempo abbiamo stravolto la nostra personalità assumendo un atteggiamento costantemente irato o orgogliosamente indipendente. Ci sembrava quasi di avere nuove personalità e dovevamo scoprire quali fossero. Ma alla fine ci siamo rese conto che il rifiuto dei nostri attributi "femminili" era semplicemente un modo diverso di accettare i valori sessisti della nostra civiltà. Così, insieme con una nuova energia, è nato in noi il desiderio di affermare e rivendicare ciò che è nostro.

Non vogliamo assolutamente diventare uomini: siamo donne e siamo fiere di esserlo. Ma reclamiamo il diritto di possedere qualità umane tradizionalmente definite "maschili" e di integrarle con quelle "femminili" e diventare in tal modo persone più complete. Ciò libererà anche gli uomini dalla costrizione a essere virili, ruolo, questo, altrettanto limitativo del nostro. In breve, vogliamo creare un ambiente umano in cui ogni qualità trovi un terreno fecondo per germogliare e svilupparsi in ogni persona.

Non appena cominciammo a parlare tra noi ci accorgemmo subito che la nostra sensazione di valere meno degli uomini era profondamente radicata in noi.

A casa avevo sempre l'impressione che mio padre e mio fratello fossero più importanti di mia madre e di me. Mia madre e io facevamo le spese, parlavamo tra noi, avevamo delle amiche. Tutto questo era considerato stupido. Mio padre era più importante - soltanto il suo era un lavoro.

In famiglia ho ricevuto un'educazione piuttosto ambigua. Da un lato mi dicevano che ero importante e valevo tanto quanto gli uomini, dall'altra che non era vero. Mettevano da parte il denaro perché mio fratello andasse all'università, ma non per me.

A scuola imparammo che dovevamo fare il nostro dovere, ma che la nostra vera vocazione era essere mogli e madri. Soltanto i ragazzi venivano educati a una professione. Noi imparammo che ciò che veniva definito "lavoro importante" non era per noi, mentre ciò che facevamo noi non era importante.

Volevo diventare medico ma, direttamente e indirettamente, mi fecero capire che invece avrei dovuto ambire a sposare un medico e ad allevare ed educare una famiglia. Abbandonai il mio sogno.

Volevo fare la maestra soprattutto perché avevo odiato andare alle elementari e volevo fare meglio; sebbene lo ritenessi un lavoro importante, a poco a poco imparai a non apprezzarlo perché nella nostra società era considerato di second'ordine.

Le poche fra noi che sceglievano un lavoro "maschile" ne subivano le conseguenze. Dovevamo scegliere tra essere un "cervello" o "essere una donna."

Per quanto mi riguarda, ero convinta di possedere qualità intellettuali, né ebbi mai alcun problema nel difendere le mie opinioni di fronte agli uomini, perché li battevo in tutti gli esami. Di conseguenza nessuno di loro mi è stato vicino nei miei primi diciassette anni di vita.

Dovevamo accontentarci della nostra posizione inferiore se volevamo essere considerate donne. Se rifiutavamo, eravamo trattate male, eravamo quasi indotte a giudicarsi negativamente. Il senso di inferiorità cui eravamo state educate influenzava il nostro modo di pensare al nostro corpo, alla nostra individualità fisica.

Ricordo che ogni giorno, quando tornavo a casa da scuola, esaminavo il mio corpo da capo a piedi. La fronte era troppo alta, i capelli troppo dritti, il corpo troppo piccolo, i denti troppo gialli, e così via.

Quando cercammo di esaminare la nostra situazione attuale, scoprimmo che ragionavamo ancora in termini sessisti. Di fronte ai nostri coetanei maschi ci siamo scoperte ad attribuire più valore a ciò che dicevano gli uomini, che a ciò che dicevamo noi, a ciò che facevano gli uomini più che a ciò che facevamo noi.

Mi piace allevare i bambini e curare la casa, ma ho sempre avuto l'impressione che non fosse importante.

Ho moltissime qualità. Mi piace dipingere, ballare e sono sensibile ai bisogni delle persone, ma ogni volta che faccio qualcosa penso: "chiunque potrebbe farlo."

Guardo come abbiamo diviso lo spazio in casa. Mio marito ha un piccolo spazio che è considerato suo personale, ma io non ne ho nessuno. E come se esistessi dappertutto e in nessun posto.

Abbiamo vissuto come se ci fosse qualcosa di intrinsecamente inferiore in noi.

Ci esaltava scoprire che quello che credevamo un senso d'inferiorità personale, di fatto era un'opinione comune a tutte. Si trattava di un problema culturale più vasto, e cioè questo: nella nostra società il potere è diviso in

modo disuguale; gli uomini, per il fatto che detengono il potere, sono considerati superiori e noi, che abbiamo meno potere, siamo considerate inferiori. Dobbiamo cambiare i rapporti di potere tra i sessi, così che ciascun sesso abbia uguale potere e le qualità di ciascuno siano giudicate in base ai meriti e non più in termini di potere. Sebbene il problema non sia di facile soluzione, la situazione è tuttavia modificabile non essendo fondata su elementi biologici. Sappiamo che ogni giorno soffriremo nel riconoscere la divergenza tra le nostre idee e la realtà quotidiana, nel constatare la nostra resistenza a cambiare e l'opposizione maschile, nel riscoprire che le strutture sociali esterne non ci sostengono. Tuttavia ci muoviamo in una direzione precisa.

Esaminando la nostra vita ci siamo accorte che anche noi vivevamo rapporti di potere disuguali con gli uomini e ne abbiamo riportato alcuni esempi. Non ci siamo mai aspettate molto piacere dal rapporto sessuale; non abbiamo mai preso seriamente in considerazione ciò che chiedevamo ai nostri medici; non ci siamo mai aspettate che gli uomini cambiassero la loro vita in funzione della paternità dopo che avevamo messo al mondo un bambino per entrambi; non ci siamo mai aspettate che anche gli uomini si preoccupassero del controllo delle nascite; non ci siamo mai prese cura del nostro corpo come se fosse una cosa importante; non abbiamo mai tenuto in grande considerazione il sostegno e il conforto che le altre donne ci davano quando ne avevamo bisogno. L'elenco è senza fine. Ma adesso abbiamo cominciato a considerare in una nuova luce i rapporti con noi stesse, con gli uomini, con le altre donne e le istituzioni sociali di questo paese. È stato esaltante scoprire la forza, la bellezza e la potenza delle donne. Abbiamo cominciato a sentirci più fiere e più orgogliose di noi stesse.

Abbiamo cominciato a capire che la nostra debolezza in realtà era la nostra forza. Abbiamo cercato di diventare autonome.

Abbiamo capito il valore — oltre che i limiti, che accettiamo semplicemente in quanto "umani" — insito nel saper essere estroverse, educatrici, passive, dipendenti. Ovviamente quando *scegliamo* di esserlo.

Riscopriamo il valore dell'attività

Parlando insieme ci siamo accorte che molte di noi avevano un'idea comune riguardo agli uomini, ci sembravano tutti indipendenti e capaci di agire autonomamente. Noi tendevamo a sentirci passive e indifese o ad aspettarci che gli uomini agissero per noi. Eravamo state educate ad appoggiarci agli uomini, a delegare loro il potere. Ci eravamo ridotte a oggetti. Ferme allo stadio infantile, indifese, lasciavamo ad altri la facoltà di definirci e di oggettivizzarci.

Parlando insieme ci rendemmo conto che una delle nostre comuni fantasie era il desiderio di trovare un uomo che facesse per noi ciò che noi non sapevamo fare, che ci facesse sentire vive e legittimasse la nostra esistenza. Era come se fossimo fatte di argilla e l'uomo ci potesse plasmare, dare forma e vita. Di questo erano fatti i nostri sogni infantili: "Un giorno verrà il mio principe azzurro." Restavamo sempre deluse quando gli uomini non realizzavano questo sogno impossibile. E incominciammo a capire che delegare il potere ad altri, oltre che renderci deboli e passive, ci paralizzava. Ci fu chiaro che dovevamo cambiare le nostre aspettative. Non vi era alcuna ragione per cui non potessimo rivendicare e legittimare *noi* la nostra esistenza e agire da sole nel nostro interesse.

Molti fattori hanno influenzato la nostra capacità di agire. Quanto più elevata è la sua posizione sociale, tanto meno la donna *fa*. La maggior parte di noi, provenienti dalla classe media, erano state educate a non fare molto. Inoltre il genere di attività per tradizione "congenito" al ruolo femminile è qualitativamente diverso da quello maschile (riparare una finestra, costruire case). L'attività del maschio tende a essere sporadica, concreta, ad avere come risultato un prodotto finito. L'attività femminile (confortare un bambino che piange, preparare un pasto, lavare la biancheria) è ripetitiva, meno concreta e non dà come risultato un prodotto durevole. Anche qui riaffiora il nostro



senso di inferiorità. In realtà pensavamo che la nostra attività equivallesse a un "far nulla," sebbene fosse essenziale per la vita, e che l'attività maschile fosse superiore. Cominciammo a valutare diversamente le nostre occupazioni. Ciò che facevamo valeva tanto quanto ciò che facevano gli uomini.

Abbiamo anche cercato di prendere sempre più in considerazione la possibilità di dedicarci a occupazioni "maschili" il cui sbocco fosse un "prodotto." La motivazione che ci ha spinte a scrivere questo libro risponde a questa aspirazione. Infatti: ciò che cominciò come una conversazione venne poi messo per iscritto, ampliato, trasformato in un corso e infine in libro. Durante questa lenta evoluzione fummo sempre più stimolate a lavorare a fondo sulle nostre idee, a perfezionarle, a chiarirle, a presentarle in una forma accessibile ad altre donne. Ma durante l'intero processo non abbiamo mai sacrificato al lavoro i rapporti fra noi, come invece spesso avviene per gli uomini quando lavorano insieme.

Per la prima volta abbiamo anche conosciuto il desiderio di riuscire. Per noi riuscire significa ottenere il riconoscimento di ciò che facciamo; significa

anche l'intima sensazione di aver fatto bene qualcosa, cioè il sentirci fiere di ciò che facciamo. Ed è una sensazione nuova. Non siamo mai state incoraggiate a usare tutta la nostra forza. Questo nuovo stimolo a fare, e a fare bene le cose, è piú rischioso: in quanto significa assumersi delle responsabilità verso altri che fanno affidamento su di noi.

Sono cosciente di essere responsabile nei confronti di altri esseri umani: i miei genitori, mio marito, i miei figli, i miei amici. Esiste forse una responsabilità piú grande?

Significa anche che dobbiamo mantenere la nostra attività a un livello costante, che dobbiamo avere la forza di essere autonome e difendere ciò che facciamo pur rendendoci conto che altri possono rifiutarlo, farlo in modo diverso, o umiliarci. Tuttavia vale la pena accettare questi rischi, perché sono i rischi che la vita stessa comporta.

Questa nuova sensazione di forza e di attività ci ha inoltre convinte che non c'è nulla di male nell'essere passive, purché lo scegliamo noi.

Quando faccio all'amore provo un grande piacere anche nell'assumere un ruolo passivo purché sia io a sceglierlo. So che posso anche essere attiva. E meraviglioso sapere che c'è un momento per dare e uno per ricevere amore e carezze.

Abbiamo imparato ad amare l'attività fisica, quella mentale ed emotiva. La forza fisica è per tradizione di dominio maschile. Ancora una volta ci siamo accorte che eravamo attive a modo nostro, ma che non attribuivamo alcun valore al nostro lavoro. Abbiamo ripensato a tanti particolari della nostra vita — la spesa, la pulizia — e ci siamo rese conto che ogni giorno consumavamo una grande quantità di energia fisica, ma che l'avevamo accettato come un fatto naturale, e quindi la consideravamo come "niente." Evitavamo le attività pesanti e faticose.

Adesso stiamo imparando attività per noi nuove, l'alpinismo, il canottaggio, il karate, la meccanica.

Riscopriamo la nostra rabbia

A mano a mano che cambiavamo, andavamo scoprendo che spesso provavamo rabbia. Ne siamo state sorprese e imbarazzate. Eravamo cresciute pensando di dover amare tutti ed essere amate da tutti. Se provavamo rabbia nei confronti di qualcuno avevamo la sensazione, in un certo senso, di aver fallito in qualcosa.

Abbiamo messo in comune i ricordi del passato. Quasi tutte avevamo provato una grande difficoltà nell'esprimere rabbia verbalmente o fisicamente.

In famiglia mia madre esprimeva il suo amore per me e mio padre mi schiaffeggiava. Mia madre non mi criticava in nulla, mio padre era ipercritico. Ho imparato che le donne non disapprovano mai e non si arrabbiano mai.

Ho pochissimi ricordi di lotta. Ogni volta che la facevo mi sentivo colpevole e imbarazzata.

Bisticciavamo molto in casa, mai in pubblico, non ho mai mostrato rabbia o aggressività. Non si addiceva a una donna.

Abbiamo messo in comune il modo in cui viviamo la nostra situazione di oggi.

Mio marito ha l'abitudine di non ascoltarmi quando parlo. Mi arrabbio con lui ma non glielo dico.

Sembra che io sia quella che deve rassegnarsi alle assurdità delle persone, come se fossi sempre la persona che accetta, dimentica e accomoda tutto.

Abbiamo capito che molto spesso avevamo provato rabbia, ma che l'avevamo usata contro di noi per odiare noi stesse. Avevamo imparato molti modi per nascondere la nostra ira. L'avevamo costretta dentro di noi così a lungo che ora avevamo paura che esplodesse. Ci siamo rese conto che molti aspetti della nostra vita e dei nostri rapporti ci riempiono d'ira. Ora, finché non conosciamo e percepiamo la nostra oppressione non siamo stimolate a cercare alternative costruttive. Molti ci hanno accusate di essere isteriche. Il nostro stato d'animo è molto piú complesso; coloro che ci criticano vedono solo la nostra rabbia, ma la rabbia separata dai problemi reali è una distorsione. La rabbia che abbiamo dentro di noi è un punto di partenza per un cambiamento e una crescita produttivi.

Riscopriamo il nostro isolamento

Sin dalle nostre prime discussioni risultò evidente che non ci sentivamo realmente indipendenti. Nella nostra vita si presupponeva che solo gli uomini fossero liberi e indipendenti. Le donne, invece, stavano a casa, avevano bisogno di compagnia e dipendevano sempre da quanti stavano loro vicini.

Parlando insieme ci rendemmo conto che sia da bambine sia da giovani non avevamo mai pensato che sarebbe stato possibile vivere senza qualcun altro, in particolare un uomo. Tremavamo al pensiero di essere sole — ma ci accorgemmo che non eravamo piú bambine deboli e indifese, che potevamo sopravvivere da sole e che finché non avessimo avuto fiducia nella nostra capacità di sentirci individui autonomi in grado di assumersi la libertà e la responsabilità di persone adulte, non saremmo state mai libere di vivere con un altro per nostra scelta.

Volevamo che il nostro stare con gli altri fosse una nostra scelta felice e non dipendesse dalla paura, dal bisogno.

Questo non vuol dire che talvolta non cerchiamo un rapporto anche per necessità e solitudine. Quelle di noi che sono sposate hanno cercato di sentirsi persone distinte anche all'interno del matrimonio. Altre, sposate o con lunghe relazioni, hanno deciso di troncarle e separarsi. Ciascuna di noi ha trovato un suo modo personale per diventare una persona autonoma. Nessun modo era migliore di un altro, purché fosse liberamente scelto.

Durante questo periodo, in cui cercavamo di costruire la nostra identità, abbiamo potuto scoprire chi eravamo e che cosa potevamo fare da sole. Abbiamo scoperto in noi risorse insospettate, o perché eravamo sempre state difese dai nostri uomini, o perché eravamo state abituate a pensare di essere indifese e dipendenti al punto che non avevamo mai tentato di essere autonome.

È difficile. Stiamo combattendo una battaglia per non cedere e non sentirci nuovamente deboli, dipendenti e indifese.

Ho cominciato a dipingere tessuti e ne sono affascinata. Sono ancora sorpresa nel vedere che posso produrre qualcosa che non è un bambino. Ogni volta che finisco un lavoro mi sento sola e tremante. E ogni volta devo combattere con una voce dentro che mi dice: "Non riuscirai."

Quasi due anni fa andai a fare un viaggio nel Sud con altre donne. Era la prima volta che andavo in viaggio senza mio marito. Durante il viaggio abbiamo avuto molte grane con la macchina. Quando ritornai a Boston decisi di imparare come si cura e si ripara una macchina. Imparare la meccanica mi richiese molto impegno e disciplina. In un certo senso mi identifico con la macchina; esiste un rapporto tra il mio desiderio di avere cura e di avere il controllo della mia vita, e il desiderio di aver cura e il controllo della mia macchina.

Sebbene durante gli ultimi cinque anni di matrimonio abbiamo fatto una quantità di lavori diversi, il mio maggiore impegno è l'insegnamento e la formazione degli insegnanti. Benché questo lavoro mi abbia dato molte soddisfazioni, non avevo mai ammesso che per tutta la vita avevo desiderato un lavoro mio. Adesso ho capito che nel mio matrimonio mio marito e io abbiamo bisogno di tempo e spazio per il nostro lavoro, così come di tempo e spazio per stare insieme. Certo sarebbe più complicato se avessimo bambini.

Mio marito e mio figlio sono sempre stati molto importanti per me, ma ho scoperto che quando mio figlio aveva alcuni mesi non riuscivo a concentrarmi e moltissime volte avevo poca energia e poca fiducia in me stessa nel comunicare con le persone al di fuori della mia famiglia. Mi unii ad alcune amiche che avevano i miei stessi problemi e formammo un gruppo che si prendeva cura di bambini. Cominciai a imparare come si diventa consulenti per il controllo delle nascite. Nei due anni passati ho trovato l'energia e la capacità di svolgere questo lavoro, e le persone che lo fanno con me mi hanno dato sicurezza come persona e come consulente. Quando sono a casa sono contenta di starci. Provo ancora qualche conflitto tra la mia identità in famiglia e quella sul lavoro. Ma per quanto sia talvolta difficile non voglio abbandonare l'uno per l'altro.

II

Anatomia e fisiologia della riproduzione e della sessualità

Col nostro corpo, non abbiamo mai avuto un rapporto felice. Abbiamo i capelli troppo ricci o troppo lisci, il naso troppo largo o troppo stretto, il seno troppo abbondante o troppo scarso. Peli e odori del nostro corpo ci fanno ribrezzo. Abbiamo la pancia, siamo ossute. Quanto agli organi genitali, cerchiamo di ignorarli (sono le "vergogne") come cosa un po' sporca, che non si può nominare. E poi ci sono quei piccoli particolari, come un neo dietro l'orecchio sinistro, che ci fanno impazzire.

In altre parole facciamo sempre dei paragoni, non siamo soddisfatte di come siamo: brutte, misere. E non c'è da stupirsi! La donna ideale è un modello in continua trasformazione, che cambia con la moda (per esempio, ora si esalta il seno piccolo, ora quello prosperoso), ma che è sempre lì, a imporci di misurarci con lei. Sfortunatamente questo modello non è il *nostro* ideale: non l'abbiamo creato *noi*. Eppure la famiglia, gli amici, la scuola, la chiesa, la televisione, il cinema, tutti ci chiedono di modificarci per corrispondere a questa immagine, di standardizzarci e di nascondere le nostre differenze individuali.

Ci spingono a sentire che il nostro corpo non è nostro. La "figura" è destinata all'ammirazione di un (potenziale) compagno: i seni alle carezze dell'"uomo della nostra vita," alla poppata dei bambini, all'esame del medico; e lo stesso messaggio, "giù le mani," vale ancor più per la vagina. Diamo per scontato che spetti agli altri, chiunque siano, di giudicare senza appello se abbiamo messo in giusto risalto i nostri "più" e minimizzato i nostri "meno," e tuttavia sappiamo, chissà come, che assai più delle carte in nostro favore saranno notate e ricordate quelle sfavorevoli.

Siamo state educate a ritenere la mente superiore al corpo. Vogliono da noi un "approccio razionale," non una reazione emotiva.

Quando ho avuto il mio primo bambino, per la prima volta nella vita ho capito che il fisico è importante tanto quanto la mente. Sentivo tutto intero il mio corpo. Allora mi sono lasciata andare, mi sono resa conto che il mio corpo è straordinario.

D'altro lato, siamo costrette ben presto a riconoscere che l'"emotività" è una debolezza inevitabile del nostro sesso. Ne risulta che siamo battute in partenza: se abbiamo reazioni emotive siamo deboli, e se abbiamo le idee chiare non siamo femminili. Non esistono modelli culturali che trovino un punto d'incontro tra queste immagini inconciliabili di noi stesse.

L'esperienza del movimento femminista ha operato un mutamento radicale del nostro modo di pensare e di sentire il nostro corpo.

Ho cominciato a dipingere tessuti e ne sono affascinata. Sono ancora sorpresa nel vedere che posso produrre qualcosa che non è un bambino. Ogni volta che finisco un lavoro mi sento sola e tremante. E ogni volta devo combattere con una voce dentro che mi dice: "Non riuscirai."

Quasi due anni fa andai a fare un viaggio nel Sud con altre donne. Era la prima volta che andavo in viaggio senza mio marito. Durante il viaggio abbiamo avuto molte grane con la macchina. Quando ritornai a Boston decisi di imparare come si cura e si ripara una macchina. Imparare la meccanica mi richiese molto impegno e disciplina. In un certo senso mi identifico con la macchina; esiste un rapporto tra il mio desiderio di avere cura e di avere il controllo della mia vita, e il desiderio di aver cura e il controllo della mia macchina.

Sebbene durante gli ultimi cinque anni di matrimonio abbiamo fatto una quantità di lavori diversi, il mio maggiore impegno è l'insegnamento e la formazione degli insegnanti. Benché questo lavoro mi abbia dato molte soddisfazioni, non avevo mai ammesso che per tutta la vita avevo desiderato un lavoro mio. Adesso ho capito che nel mio matrimonio mio marito e io abbiamo bisogno di tempo e spazio per il nostro lavoro, così come di tempo e spazio per stare insieme. Certo sarebbe più complicato se avessimo bambini.

Mio marito e mio figlio sono sempre stati molto importanti per me, ma ho scoperto che quando mio figlio aveva alcuni mesi non riuscivo a concentrarmi e moltissime volte avevo poca energia e poca fiducia in me stessa nel comunicare con le persone al di fuori della mia famiglia. Mi unii ad alcune amiche che avevano i miei stessi problemi e formammo un gruppo che si prendeva cura di bambini. Cominciai a imparare come si diventa consulenti per il controllo delle nascite. Nei due anni passati ho trovato l'energia e la capacità di svolgere questo lavoro, e le persone che lo fanno con me mi hanno dato sicurezza come persona e come consulente. Quando sono a casa sono contenta di starci. Provo ancora qualche conflitto tra la mia identità in famiglia e quella sul lavoro. Ma per quanto sia talvolta difficile non voglio abbandonare l'uno per l'altro.

II

Anatomia e fisiologia della riproduzione e della sessualità

Col nostro corpo, non abbiamo mai avuto un rapporto felice. Abbiamo i capelli troppo ricci o troppo lisci, il naso troppo largo o troppo stretto, il seno troppo abbondante o troppo scarso. Peli e odori del nostro corpo ci fanno ribrezzo. Abbiamo la pancia, siamo ossute. Quanto agli organi genitali, cerchiamo di ignorarli (sono le "vergogne") come cosa un po' sporca, che non si può nominare. E poi ci sono quei piccoli particolari, come un neo dietro l'orecchio sinistro, che ci fanno impazzire.

In altre parole facciamo sempre dei paragoni, non siamo soddisfatte di come siamo: brutte, misere. E non c'è da stupirsi! La donna ideale è un modello in continua trasformazione, che cambia con la moda (per esempio, ora si esalta il seno piccolo, ora quello prosperoso), ma che è sempre lì, a imporci di misurarci con lei. Sfortunatamente questo modello non è il *nostro* ideale: non l'abbiamo creato noi. Eppure la famiglia, gli amici, la scuola, la chiesa, la televisione, il cinema, tutti ci chiedono di modificarci per corrispondere a questa immagine, di standardizzarci e di nascondere le nostre differenze individuali.

Ci spingono a sentire che il nostro corpo non è nostro. La "figura" è destinata all'ammirazione di un (potenziale) compagno: i seni alle carezze dell'"uomo della nostra vita," alla poppata dei bambini, all'esame del medico; e lo stesso messaggio, "giù le mani," vale ancor più per la vagina. Diamo per scontato che spetti agli altri, chiunque siano, di giudicare senza appello se abbiamo messo in giusto risalto i nostri "più" e minimizzato i nostri "meno," e tuttavia sappiamo, chissà come, che assai più delle carte in nostro favore saranno notate e ricordate quelle sfavorevoli.

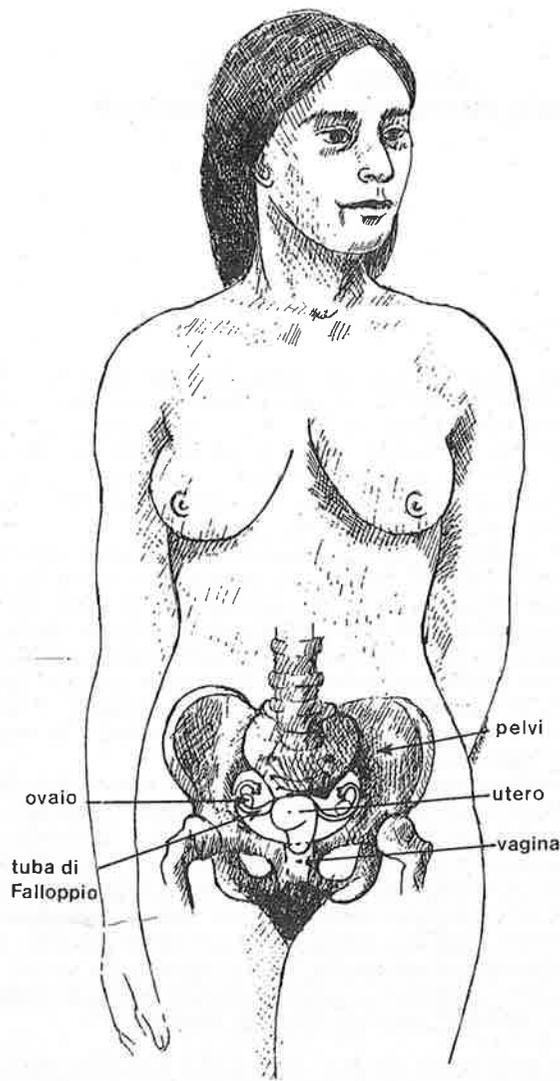
Siamo state educate a ritenere la mente superiore al corpo. Vogliamo da noi un "approccio razionale," non una reazione emotiva.

Quando ho avuto il mio primo bambino, per la prima volta nella vita ho capito che il fisico è importante tanto quanto la mente. Sentivo tutto intero il mio corpo. Allora mi sono lasciata andare, mi sono resa conto che il mio corpo è straordinario.

D'altro lato, siamo costrette ben presto a riconoscere che l'"emotività" è una debolezza inevitabile del nostro sesso. Ne risulta che siamo battute in partenza: se abbiamo reazioni emotive siamo deboli, e se abbiamo le idee chiare non siamo femminili. Non esistono modelli culturali che trovino un punto d'incontro tra queste immagini inconciliabili di noi stesse.

L'esperienza del movimento femminista ha operato un mutamento radicale del nostro modo di pensare e di sentire il nostro corpo.





Di recente, prendendo coscienza del mio corpo, mi sono resa conto che certe parti che io avevo l'impressione di sentire non esistono, e che altre sono composte da numerosi elementi minori.

Ho scoperto anche che esistono processi mentali e processi fisici che operano insieme: che quando ho il petto oppresso e come risucchiato mi sento infelice o depressa, che quando sono triste mi si chiude la gola. Rendendomi conto di certi nessi, ho cominciato a modificarmi. Gradualmente ho percepito una nuova forma di armonia, di interiorità, mentre le mie due realtà, mentale e fisica, si fondevano in una cosa sola.

Ci siamo descritte a vicenda le occasioni in cui ci sentiamo inferiori, soprattutto dal medico, per ignoranza di noi stesse; a vicenda ci siamo aiutate ad affrontare lo studio del nostro corpo per essere in grado di incidere in questa situazione.

Finché non abbiamo cominciato a preparare questo materiale molte di noi non conoscevano nemmeno i nomi delle diverse parti anatomiche.

Ero al collegio universitario da un mese, e nell'atrio sentii un gruppo di compagne ridacchiare perché c'era una ragazza che stava facendo una gran fatica a imparare come si mette un tampone. Alla fine qualcuno la aiutò e scoprì che tentava di infilarselo nell'ano.

Alcune avevano captato frammenti di informazioni riguardo a talune funzioni specifiche del corpo (mestruazioni, ad esempio), ma non si erano mai spinte oltre.

Tutti questi tabù sul corpo ci sono sembrati tanto più profondamente radicati non appena il discorso riguardava il sesso o la riproduzione. Per questo il libro è incentrato su questi due argomenti.

Scoprire noi stesse

La conoscenza di nozioni fondamentali inerenti alla nostra anatomia e fisiologia ci aiuta ad avere maggior familiarità col nostro corpo. Imparare tutto questo è stato per noi molto bello. È meraviglioso scoprire che questa materia non è poi così difficile come credevamo. Conoscere la terminologia medica significa essere in grado di capire ciò che dice il medico. Comprendere il linguaggio dei medici li rende meno misteriosi e terrorizzanti. Ci sentiamo più fiduciose nel porre domande. Talvolta un medico si stupiva nello scoprire che parlavamo il "suo" linguaggio. "Come mai sa questo? Forse studia medicina?" ci chiedevano spesso. "Non sono cose che riguardano una ragazza carina come lei."

E invece ci riguardano. Grazie ai nostri interessi, noi acquisiamo conoscenze mediche.

Le nostre domande sono servite a far capire a molti medici che la donna vuol saperne sempre di più sui fatti clinici, trovando in alcuni di loro una disponibilità sincera, mentre altri, apparentemente d'accordo, continuano invece a "sistemare" le pazienti con tattiche nuove.

Cosa altrettanto importante dell'apprendimento di nozioni specialistiche, abbiamo messo in comune le nostre esperienze; abbiamo maturato una consapevolezza sia delle differenze sia delle somiglianze presenti nella nostra anatomia e fisiologia. Abbiamo cominciato ad aver fiducia in ciò che sappiamo, e questa fiducia ci ha aiutato a parlare delle nostre sensazioni.

Ero solita chiedermi se il mio corpo fosse anormale, anche se non avevo alcun motivo per crederlo. Non avevo alcun termine di paragone finché non cominciai a parlare con le altre donne. Ora non ho più l'impressione di essere un fenomeno.

Abbiamo capito che facevamo un gran parlare dei nostri organi genitali, ma che non avevamo con essi la stessa familiarità che avevamo con le altre parti del corpo. Abbiamo scoperto che è utile usare uno specchio per guardarci. Il movimento di self-help ci ha confermato l'utilità di esaminarsi le pareti vaginali e il collo (ossia la parte inferiore) dell'utero mediante uno specchio, una torcia e uno speculum di plastica pulita: uno strumento, cioè, che

va inserito nella vagina e divaricato con cautela. È un'operazione che si può fare, a scelta, da sole o con altre, una o più volte. Con un po' di pratica si impara a notare le alterazioni del collo dell'utero e delle pareti vaginali durante il ciclo mestruale e la gravidanza e a riconoscere le diverse infezioni vaginali.

Tra noi, alcune hanno stentato a superare le inibizioni relative al toccarsi e guardarsi i genitali.

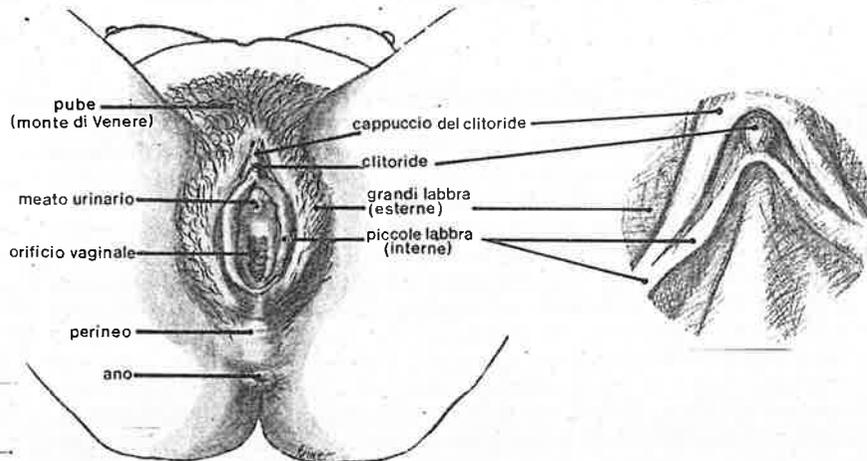
Quando mi dissero, due anni fa, "Con un dito puoi toccarti l'estremità del collo dell'utero," la cosa mi incuriosì ma mi mise a disagio: non mi ero mai messa un dito nella vagina e provavo fastidio a toccarmi in quel posto "riservato" all'amante e al medico. Mi ci vollero due mesi per farmi coraggio: poi, un pomeriggio, molto nervosa, in bagno mi accucciai e infilai un dito in profondità nella vagina. Eccola lì, scivolosa e arrotondata al tatto, con al centro una scanalatura lungo la quale, mi resi conto, scendeva il flusso mestruale. Era a un tempo interessantissimo e perfettamente normale. La settimana scorsa ho comperato uno speculum per guardarmi il collo dell'utero. Mi ci vorrà altrettanto tempo?

Verso noi stesse proviamo ancora sensi di disagio difficili da riconoscere. Non abbiamo potuto, s'intende, cancellare in cinque anni decenni di condizionamenti sociali: ma abbiamo imparato ad aver fiducia in noi, a sapere che siamo in grado di badare a noi stesse.

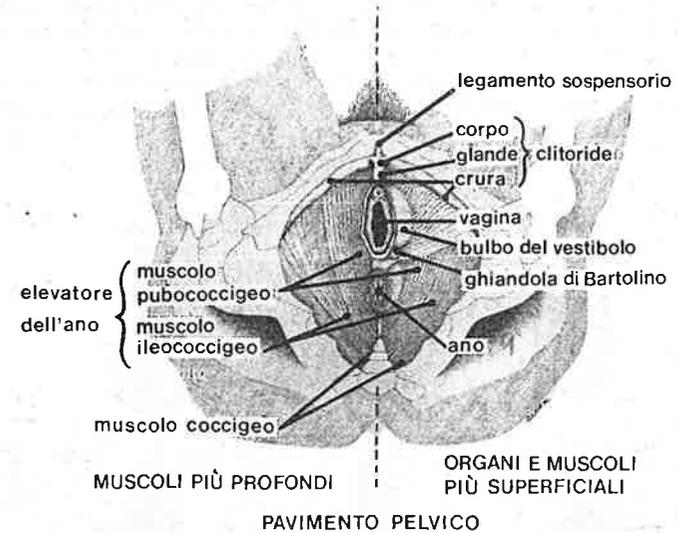
DESCRIZIONE DEGLI ORGANI RIPRODUTTIVI ANATOMIA (STRUTTURA) E FISIOLOGIA (FUNZIONE)

Organi pelvici

La descrizione che segue sarà assai più comprensibile se si seguono i diagrammi e il testo accovacciate sopra uno specchio, oppure, se la posizione riesce scomoda, sedendo e spingendosi il più possibile sull'orlo della sedia. Assicuratevi di avere molta luce, oltre al tempo e all'intimità sufficiente a sentirvi a vostro agio.



Vedrete innanzitutto la *vulva*, o area genitale esterna. Essa comprende tutti gli organi sessuali e riproduttivi visibili nella zona dell'inguine. Troppo spesso si fa confusione tra la vagina, che è una parte soltanto, e l'intera area, soprattutto quando si usano termini dialettali. La caratteristica più evidente della donna adulta sono i *peli del pube*, che partono dall'addome, vicino alle gambe, e crescono nel tessuto adiposo chiamato *monte di Venere*. L'area del monte di



Venere è situata sopra la *sinfisi pubica*, ossia il punto in cui si saldano le ossa pubiche che fanno parte delle *ossa pelviche* o anche. Il punto di sutura non si sente, mentre sono percepibili le ossa al di sotto della pelle esterna.

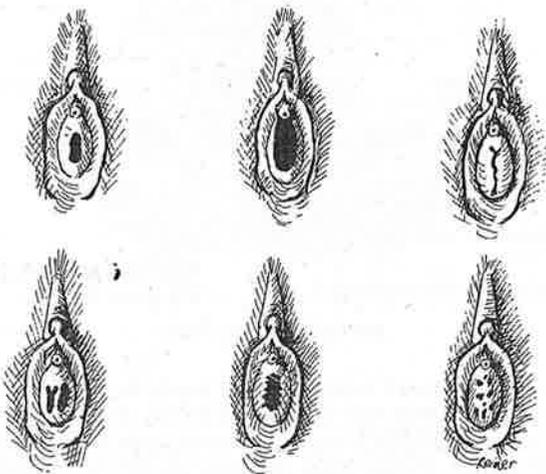
Divaricando le gambe si vede nello specchio che i peli continuano tra le gambe e generalmente intorno all'ano, ossia l'apertura esterna del *retto* o parte terminale dell'intestino. Noterete che anche l'area tra le gambe dove crescono i peli è adiposa come il monte di Venere: sono le *grandi labbra (labbra esterne)*, che circondano alcune pieghe di pelle tenera priva di peli, dette le *piccole labbra (labbra interne)*. Queste sono sensibili al tatto, e con la stimolazione sessuale si inturgidiscono e assumono un colore più scuro. L'area compresa tra le piccole labbra e l'ano è il *perineo*.

Divaricando con cautela le piccole labbra vedrete che proteggono una delicata zona intermedia, il *vestibolo*. Guardatelo attentamente: partendo dal lato dell'addome, subito sotto l'area del monte di Venere, vedrete che le piccole labbra congiungendosi formano una piega di pelle tenera, il *cappuccio*, che copre il *glande*, o estremità del *clitoride* ed è ad esso collegato.¹ Alzate il cappuccio e guardate il glande: è il punto più sensibile dell'intera zona genitale, costituito da tessuto erettile che si inturgidisce durante l'eccitazione sessuale. Ricoprite il glande col cappuccio. Dal clitoride alla sinfisi pubica potete sentire

¹ Il glande del clitoride viene comunemente inteso come "il clitoride." Noi seguiremo questa convenzione, ma va ricordato che il clitoride, qui definito "l'intero clitoride," è di fatto un organo molto più complesso, costituito dal glande, dal corpo e dalle crura, tutti descritti nel testo.

sotto la pelle un cordone piú consistente, gommoso, mobile: è il *corpo del clitoride*. In certi casi genera, se toccato, eccitazione sessuale. All'osso è connesso da un *legamento sospensorio*, che al tatto non si sente, come gli organi che stiamo per descrivere, ma che ha una funzione importante nell'eccitazione sessuale e nell'orgasmo. Il corpo del clitoride, nel punto in cui non lo si sente piú, si divide in due parti divaricate e forma le *crura*, le due estremità che si ancorano alle ossa pelviche. Le crura del clitoride sono lunghe circa 7,5 cm. A partire dal punto di biforcazione del corpo del clitoride, continuando lungo i lati del vestibolo, si incontrano due corpi di tessuto erettile detti *bulbi del vestibolo*, i quali, insieme al clitoride e a un vasto sistema connettivo di vene che percorre tutta la zona pelvica, durante l'eccitazione sessuale si inturgidiscono e si riempiono di sangue (*congestione pelvica*). Un inizio di congestione

ALCUNE VARIAZIONI DELL'IMENE



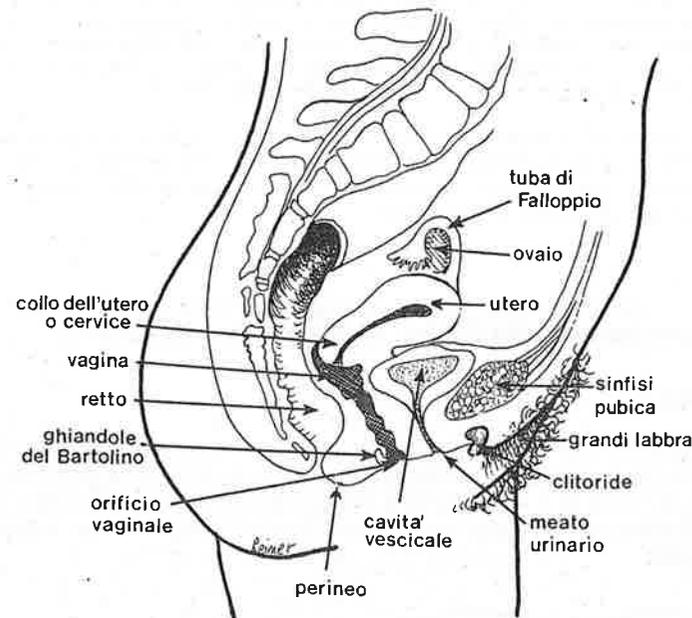
pelvica, che provoca una sensazione di pienezza e di peso nella regione omonima, può verificarsi durante il ciclo mestruale, immediatamente prima dell'inizio. Sia le crura che i bulbi del vestibolo sono avvolti da tessuto muscolare, che contribuisce a generare tensione durante l'eccitazione e si contrae durante l'orgasmo, assumendo un ruolo importante negli spasmi involontari che ne fanno parte. Il clitoride e i bulbi del vestibolo sono gli unici organi corporei finalizzati esclusivamente alla sensazione e all'eccitazione sessuale.

Le *ghiandole vestibolari o di Bartolino* sono due corpuscoli arrotondati posti da entrambi i lati dell'orifizio vaginale e dietro i bulbi del vestibolo. Sono importanti perché a volte si infettano e si gonfiano: in questo caso diventano percepibili. Prima degli studi di Masters e Johnson si credeva che queste ghiandole contribuissero alla lubrificazione vaginale durante il rapporto sessuale, ma oggi si sa che producono soltanto poche gocce di muco.

Torniamo a quanto si vede nello specchio. Tenendo aperte le piccole labbra e rialzando il cappuccio, si vedrà che le piccole labbra sono attaccate alla base del clitoride. Questo ha la sua importanza nella stimolazione sessuale quando le piccole labbra sono tumescenti e subiscono una trazione, come

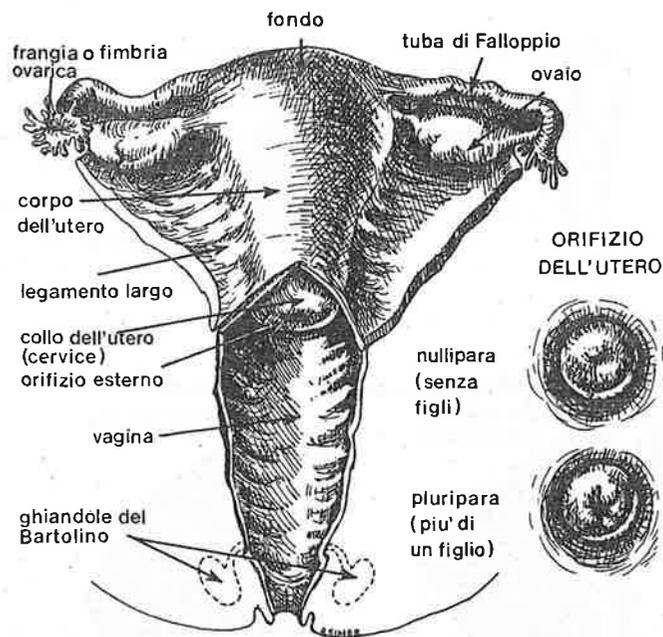
nel rapporto pene-vagina, perché il clitoride viene allora mosso e stimolato. Subito sotto questo punto di attacco vedrete un puntino o una fessura, il *meato urinario*, apertura esterna di un breve canale (quasi 4 cm) che conduce alla *vescica*. Al di sotto c'è un'apertura piú larga, l'*orifizio vaginale*. Il meato urinario, essendo così vicino all'orifizio vaginale, si può irritare durante un rapporto prolungato e vigoroso, e urinando capita di provare qualche fastidio. Attorno all'orifizio vaginale, se non avete mai avuto rapporti sessuali vedrete l'*imene*, una membrana sottile che circonda l'apertura vaginale chiudendola in

ORGANI RIPRODUTTIVI FEMMINILI



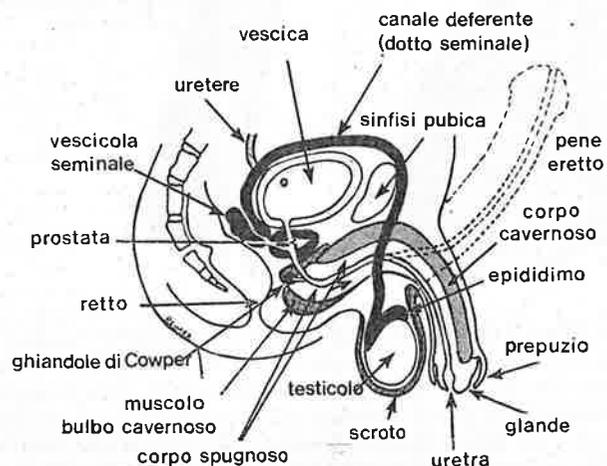
parte ma senza mai occluderla completamente. L'imene può avere molte forme e dimensioni, e può allargarsi prima del rapporto con l'uso dei tamponi, col "petting" o la masturbazione con le dita nella vagina, o con la pressione delicata delle dita (cfr. il capitolo *Sessualità*). Anche quando l'imene è stato rotto dal rapporto, ne restano piccoli lembi di tessuto.

Ora inserite le dita nella *vagina*: notate come le pareti vaginali, che prima aderivano una all'altra, ora si avvolgono attorno alle dita e le stringono. Toccate le pieghe di pelle tenera: sono loro che consentono alla vagina di modellarsi su quanto vi penetra (un dito, un tampone, il pene, il bambino). Noterete che il dito, muovendolo dentro la vagina, scivola: l'umidità delle pareti vaginali varia da quasi nulla a una forte secrezione, a seconda che abbiate o no l'età della riproduzione, e se l'avete, dipende dallo stadio del ciclo mestruale e dall'eccitazione sessuale. Questa secrezione continua fornisce la lubrificazione, contribuisce alla pulizia della vagina e ne mantiene il grado di acidità che pre-



viene le infezioni. Al gusto, le secrezioni sono salate. Premete con cautela le pareti della vagina e noterete che soltanto il terzo esterno, che contiene la maggior parte delle terminazioni nervose vaginali, è molto sensibile. Ora cercate di contrarre la vagina attorno al dito, come se volestes trattenerne l'urina: i muscoli che si contraggono sono quelli del *pavimento pelvico*. Le contrazioni si percepiscono a circa una o due falangi del dito dall'entrata della vagina. So-

ORGANI RIPRODUTTIVI MASCHILI



no i muscoli che sorreggono gli organi pelvici e che forniscono un sostegno a tutti gli altri organi fino al diaframma, che si colloca al centro dell'estremità inferiore della cassa toracica. Se questi muscoli sono deboli risulta difficile l'orgasmo, il controllo dell'urina (*incontinenza urinaria*) o degli organi pelvici: in particolare, si può verificare il prollasso della vescica, del retto, dell'utero, che in casi estremi possono fuoriuscire dall'orifizio vaginale. Gli stessi muscoli hanno una funzione importante durante la gravidanza e il parto. Per rafforzarli, cfr. i suggerimenti nel capitolo *La nostra salute*.

Tra la vagina e il retto la parete separatoria è sottile, e se avete feci nel retto sentirete un rigonfiamento sul lato posteriore della vagina.

Ora lasciate penetrare il più profondamente possibile il dito medio, e noterete che il dito non sale perpendicolarmente verso il centro del corpo ma ad angolo verso il dorso: se state in piedi, invece che accovacciate, la vagina si trova, rispetto al pavimento, a un angolo di circa 45°. Col dito potete toccare l'estremità della vagina, detta *fornice* (se non riuscite ad arrivarci, accostate le ginocchia al petto e le dita penetreranno più a fondo). Poco prima dell'estremità della vagina sentirete il *collo dell'utero*, simile a un naso con una fossetta al centro, oppure, se avete avuto figli, a un mento. È la base dell'*utero*: sensibile alla pressione, non ha però terminazioni nervose in superficie. Durante il ciclo mestruale e l'eccitazione sessuale l'utero cambia posizione, perciò da un giorno all'altro potete trovarlo in un posto leggermente diverso; a volte non lo si raggiunge quasi. La fossetta è l'*os*, o *entrata dell'utero*, un'apertura molto stretta, circa del diametro di una cannuccia sottilissima. Non la possono traversare né il tampone, né il dito né il pene, ma può allargarsi abbastanza da far passare il bambino.

Gli altri organi che descriveremo non si possono raggiungere col dito. L'utero non fecondato ha press'a poco le dimensioni di un pugno, e possiede pareti spesse costituite da un tessuto muscolare tra i più potenti del corpo. È situato tra la vescica, che sta al di sotto della parete addominale, e il retto, che sta presso la colonna vertebrale. Se non sono divaricate dal feto o da un tumore, le pareti dell'utero sono accostate. La parte superiore si chiama *fondo*.

Ai lati dell'estremità superiore dell'utero, estese all'esterno e all'indietro, vi sono le tube di Falloppio (ovidutti, letteralmente "tube dell'uovo"). Hanno l'apparenza di corna di ariete lunghe approssimativamente 10 cm. L'apertura dall'interno dell'utero alle tube di Falloppio è così piccola che soltanto un ago finissimo può penetrarvi. L'altra estremità delle tube è sfrangiata a forma di imbuto. L'estremità più lontana dell'imbuto avvolge in parte l'ovaia, ma non si unisce ad essa ed è sorretta da tessuti connettivi.

Le ovaie hanno all'incirca la forma e la misura di una mandorla sgusciata e sono poste bilateralmente un po' dietro l'utero: si trovano 10-12 cm circa al di sotto della vita. Sono fissate dal tessuto connettivo e protette dalla massa di grasso circostante. Hanno una duplice funzione: produrre le cellule germinali (ovuli) e produrre ormoni sessuali femminili (estrogeni e progesterone). Lo spazio libero tra l'ovaia e l'estremità della tuba corrispondente permette all'ovulo di fluttare liberamente dopo che è scoppiato dall'ovaia. Le estremità a forma di frangia delle tube di Falloppio si muovono per provocare le correnti che convogliano l'ovulo nelle tube. In casi rari quando l'ovulo non è "afferrato" dalle tube, può essere fecondato fuori dalle tube, e il risultato è una gravidanza addominale.

Sviluppo degli organi pelvici

Tutti gli organi maschili e femminili, compresi gli organi sessuali e riproduttivi, in origine sono simili, si sviluppano dallo stesso tessuto embrionale (omologhi) e hanno funzioni simili (analoghi). Ecco degli esempi di organi corrispondenti:

<i>Femminili</i>	<i>Maschili</i>
Grandi labbra	Scroto
Piccole labbra	Base del pene
Glande del clitoride	Glande del pene
Corpo del clitoride	Corpo cavernoso
Ovaie	Testicoli
Bulbi del vestibolo	Bulbi del pene o corpi spugnosi
Ghiandole di Bartolino	Ghiandole bulbo-uretrali (ghiandole di Cowper)

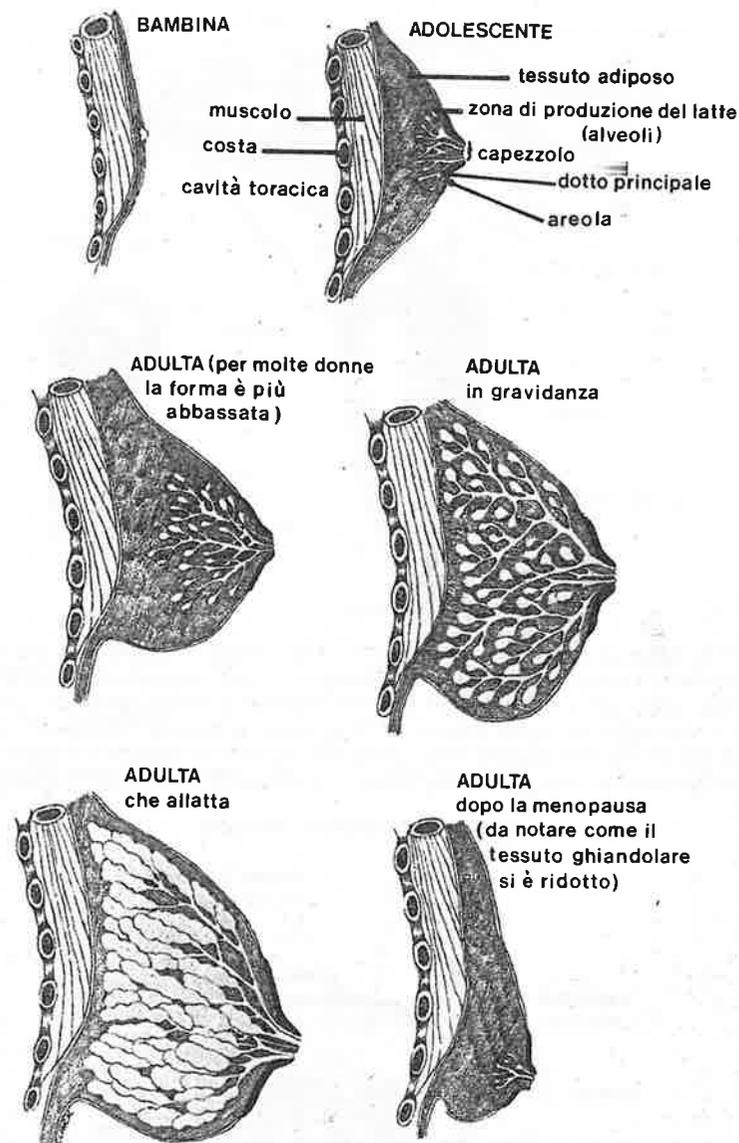
Durante le prime 6 settimane di gestazione, feto maschile e femminile sono identici.

Le mammelle

Cominciamo da quello che si vede. "Il capezzolo sta al centro dell'areola, la parte più scura della mammella. (Durante la gravidanza, l'areola diventa ancor più scura.) Il capezzolo può sporgere dall'areola, non avere alcun rilievo o essere represso nell'areola. Esposto al freddo o sessualmente stimolato, viene costretto a un'erezione insolita dalla contrazione dei piccoli muscoli che lo circondano. Dopo la pubertà nel capezzolo possono raccogliersi tracce di secrezioni provenienti dai *dotti* (canalicoli del latte all'interno della mammella), che sono del tutto normali. Sulla superficie dell'areola si vedono delle lievi escrescenze: sono ghiandole sebacee che secernono un lubrificante destinato a proteggere il capezzolo durante l'allattamento: Comunemente attorno all'areola crescono dei peli, che col passare degli anni possono anche apparire improvvisamente, a causa di alterazioni ormonali. Molte donne notano un aumento della crescita dei peli durante o dopo l'uso di pillole contraccettive."²

All'interno, la mammella è costituita da grasso e da una ghiandola che produce il latte (mammaria). La ghiandola è costituita da aree destinate alla produzione del latte e dai dotti che le connettono al capezzolo. Col forte aumento, nell'adolescenza, di ormoni sessuali, il tessuto ghiandolare della mammella comincia a svilupparsi e a crescere. Durante il ciclo mestruale, all'inizio e alla fine di un trattamento con pillole contraccettive e durante la gravidanza, a causa del mutamento di livello degli ormoni sessuali, la quantità di tessuto ghiandolare può cambiare, coinvolgendo la forma e le dimensioni della mammella. La quantità di tessuto ghiandolare è press'a poco uguale per tutte le donne che si trovino allo stesso punto del ciclo riproduttivo: sopra e tra le varie sezio-

² Da *Your Breasts: Information and Self-Examination*, del San Francisco Women's Health Center, pp. 3-4.



ni della ghiandola c'è del tessuto adiposo, che costituisce la maggior parte della mammella e la cui quantità è in parte determinata ereditariamente. E da questo tessuto che dipende la varietà delle dimensioni delle mammelle: ecco perché tale dimensione non è correlata alla eccitabilità sessuale della zona o alla quantità di latte prodotta dopo il parto. (Per l'autoesame delle mammelle cfr. il capitolo *La nostra salute*; per l'allattamento naturale, cfr. il cap. XV).

FASI DEL CICLO RIPRODUTTIVO

Nell'infanzia i nostri corpi sono immaturi. Durante la pubertà passiamo dall'infanzia alla maturità. Nella donna la pubertà è caratterizzata da un rallentamento nella crescita delle ossa, dallo sviluppo dei seni, della crescita dei peli pubici e ascellari, dalla comparsa delle mestruazioni (menarca) e dall'ovulazione, dall'aumento dello stimolo sessuale. Nella terza fase, la donna non è più in grado di riprodurre. Il climaterio è il periodo di transizione tra lo stadio riproduttivo e quello postriproduttivo (sebbene la "menopausa" sia comunemente usata a indicare l'intero periodo di transizione, dal punto di vista clinico ciò è scorretto). La mestruazione cessa (menopausa) e anche l'ovulazione. (cfr. il capitolo *Menopausa*).

Tutto il ciclo riproduttivo è regolato dagli ormoni. Funzione degli ormoni è attivare e regolare determinate funzioni mediante messaggi chimici. Le donne hanno livelli alti di ormoni sessuali (estrogeni e progesterone) durante il loro periodo riproduttivo e livelli bassi durante l'infanzia e dopo la menopausa. I segni e i sintomi dei periodi di transizione pare siano causati dal cambiamento dei livelli ormonali.

La fase riproduttiva comprende cicli a base ormonale della durata di un mese circa. Queste fluttuazioni mensili degli ormoni determinano la regolazione dell'ovulazione e della mestruazione. Questo ciclo, il ciclo mestruale, prepara ogni mese il corpo della donna all'eventualità della gravidanza.

Il ciclo ovarico. Ovulazione

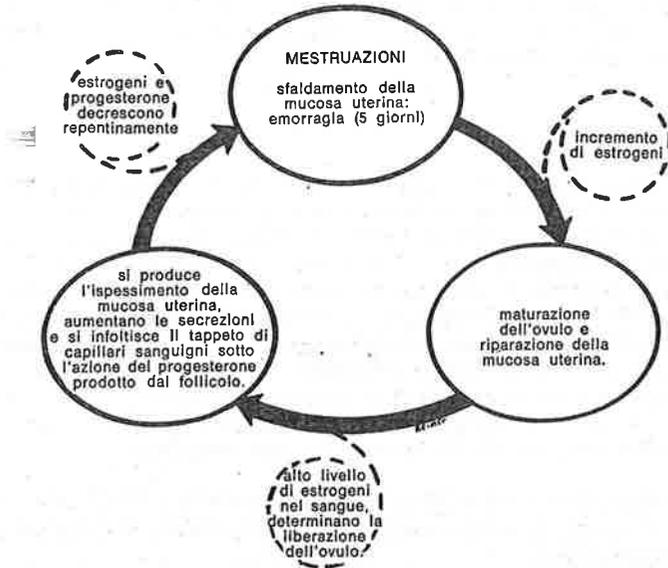
Le ovaie alla nascita contengono 40.000-300.000 follicoli che sono un insieme sferico di cellule con una cellula uovo immatura nel centro. Soltanto 300-400 di esse si svilupperanno producendo ovuli maturi. Gli altri follicoli degenerano prima di completare lo sviluppo.

Ogni mese, durante la fase riproduttiva, un follicolo (talvolta più d'uno) matura sotto l'influsso degli ormoni (cfr. una descrizione più esauriente degli ormoni nell'*Appendice* a questo capitolo).

Uno degli strati delle cellule del follicolo secerne estrogeni. Il follicolo, con l'ovulo in via di maturazione, emigra verso la superficie dell'ovaia. L'ovulazione è il processo durante il quale il follicolo scoppia, l'ovulo si libera dall'ovaia. Talvolta si può avvertire questo fenomeno come un crampo nella parte sinistra o destra della zona più bassa dell'addome, accompagnato a volte da una perdita di sangue dalla vagina. Il crampo può essere doloroso al punto da venir confuso con l'appendicite. Tuttavia non provoca nausea né dolori addominali. Il fenomeno è chiamato *Mittelschmerz* (letteralmente "dolore intermedio"). Se si guarda, con l'aiuto dello speculum, il collo dell'utero si vede presso l'os una goccia di muco limpido e vischioso: il fenomeno ha luogo un giorno prima e uno dopo l'ovulazione.

Subito prima dell'ovulazione, lo stesso strato di cellule del follicolo inizia a secernere, oltre gli estrogeni, progesterone. Il follicolo è ora chiamato corpo luteo (letteralmente "corpo giallo"), in riferimento al grasso giallastro in esso contenuto. Se la donna rimane incinta, gli ormoni prodotti dal corpo luteo servono a mantenere la gravidanza. In caso contrario, il follicolo degenera, e dopo alcuni mesi ne resta soltanto una cicatrice biancastra presso la superficie dell'ovaia: viene allora chiamato corpo *albicante* (o corpo bianco) e infine scompare.

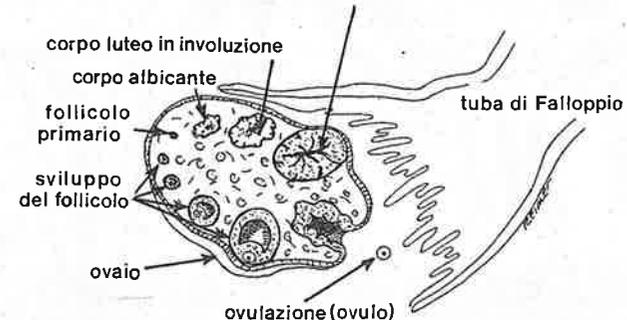
CICLO MESTRUALE



Dopo l'ovulazione, l'ovulo liberato viene captato dall'estremità a forma d'imbuto dell'ovidutto (tube di Falloppio) e comincia il suo viaggio di circa sei giorni e mezzo verso l'utero, spinto dalle contrazioni peristaltiche (simili a onde) dell'ovidutto. La fecondazione, il processo dell'unione di un ovulo con lo spermatozoo, ha luogo nel terzo prossimale dell'ovidutto (più vicino alle ovaie) e avviene di solito entro un giorno dall'ovulazione (cfr. nel capitolo *Gravidanza*, lo sviluppo dell'ovulo fecondato). Esiste una minima possibilità che l'ovulo fecondato possa impiantarsi nell'ovidutto mentre è in viaggio verso l'utero, più probabile se la tuba è lesa o ha una forma anormale. In tal caso si ha una gravidanza extrauterina, che richiede un'operazione chirurgica prima

CAMBIAMENTI DEL FOLLICOLO DURANTE IL CICLO MENSILE

corpo luteo

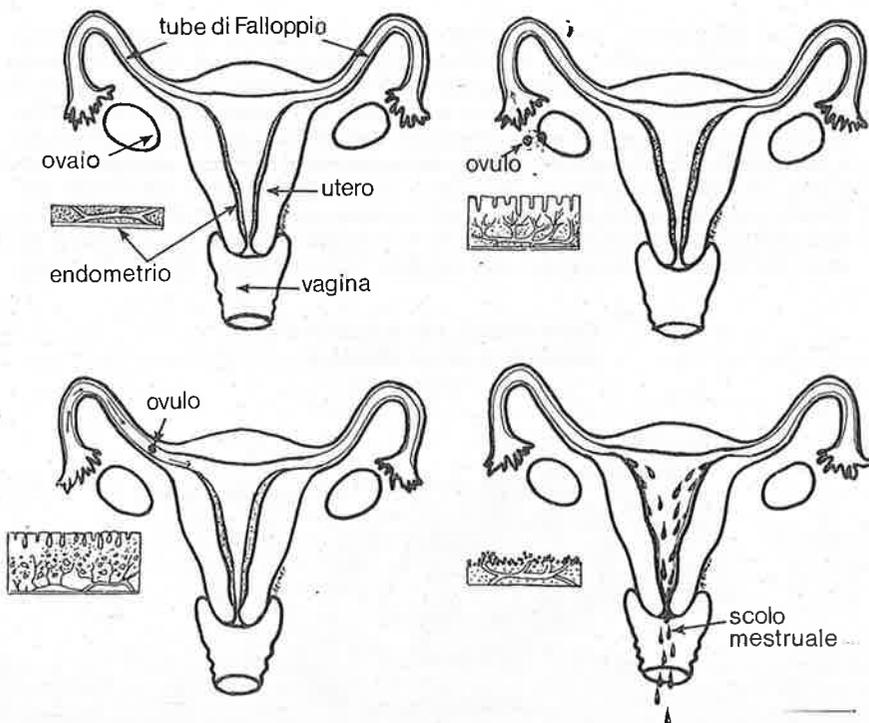


della rottura della tuba V. (cfr. il capitolo *Alcune eccezioni alla gravidanza normale*, il paragrafo sulla *Gravidanza ectopica*.) Se l'ovulo non è fecondato, degenera o viene espulso con le secrezioni vaginali. Questo avviene abitualmente prima della mestruazione.

Ciclo uterino. Mestruazione

Gli estrogeni, prodotti dal follicolo in maturazione, fanno sì che il rivestimento uterino (endometrio) proliferi, cresca, si ispessisca e formi le ghiandole che secerneranno sostanze embrio-nutritive. Il progesterone, prodotto dal follicolo scoppiato dopo l'ovulazione, fa sì che le ghiandole uterine comincino a secernere le sostanze nutritive e aumenta anche l'afflusso del sangue all'utero. Un ovulo fecondato può impiantarsi soltanto in una zona a rivestimento secretorio, non in una proliferativa. Il rivestimento è proliferativo finché l'ovulo è nell'ovaia; dopo l'ovulazione il corpo luteo comincia a secernere progesterone, che trasforma la qualità del rivestimento e lo rende secretorio. Se tutto va bene, l'ovulo, dopo il suo viaggio di sei giorni e mezzo, dovrebbe trovare una mucosa di rivestimento ben sviluppato.

L'ENDOMETRIO (MUCOSA UTERINA) DURANTE 4 STADI DEL CICLO MESTRUALE 5°, 14° (OVULAZIONE) E 19° GIORNO; 1° GIORNO DEL NUOVO CICLO



Il follicolo scoppiato produrrà estrogeni e progesterone soltanto per dodici giorni circa, mentre la loro quantità sarà in diminuzione negli ultimi giorni se non si verifica gravidanza. Non appena cadono i livelli di estrogeni e progesterone, le arterie e le vene dell'utero riducono l'afflusso di sangue; privo di nutrimento, il rivestimento si stacca sfaldandosi. È la mestruazione: è come un albero che in autunno perde le foglie. È possibile avere mestruazioni senza che abbia luogo l'ovulazione (periodo anovulatorio), ma in genere ciò avviene intorno al periodo della pubertà o del climaterio. La mestruazione dura circa una settimana o poco meno. Gran parte del rivestimento viene eliminato: ne resta un terzo, l'ultimo strato, da cui si formerà il rivestimento nuovo. Comincia allora la crescita di un nuovo follicolo, che dà inizio alla secrezione di estrogeni: cresce un nuovo rivestimento uterino e il ciclo ricomincia.

Le mestruazioni cominciano alla metà circa del periodo della pubertà, generalmente all'età di 11 o 12 anni, sebbene qualsiasi momento compreso tra i nove e i diciotto anni sia normale. Le mestruazioni continuano fino ai quarantotto o quarantanove anni, ossia fino alla metà del climaterio. Il periodo della menopausa è situato tra i quaranta e i cinquantacinque anni.

La durata del ciclo varia da 20 a 36 giorni, con una media di 28 giorni. (La parola "mestruazione" deriva dal latino "mensis," mese.) Non c'è documentazione, tuttavia, di una donna che abbia un ciclo mestruale assolutamente regolare. Vi sono piccoli cambiamenti spontanei e ve ne possono essere di maggiori quando una donna vive un periodo di ansietà (per il terrore di una gravidanza, ad esempio). Una variabilità normale è compresa tra i 2 e gli 8 giorni; la media varia da 4 a 6 giorni. Il flusso può cessare e cominciare di nuovo, talvolta senza che la donna se ne accorga. Una perdita normale di un periodo mestruale è di circa 4-6 cucchiaini da tavola (gr 56-84). Ogni donna ha il proprio ciclo, che rappresenta un indice più attendibile delle statistiche, perché ogni fonte medica registra diverse possibili variazioni.

Nessun motivo impone di stare a letto, evitare di far ginnastica, astenersi dal rapporto sessuale, o osservare qualche altro tabù della mestruazione. Tuttavia, se far qualcosa vi dà fastidio, il buon senso vi dirà di evitarlo. I miti hanno attribuito alle donne mestruate poteri soprannaturali curativi o distruttivi. Purtroppo ciò non corrisponde alla verità.

La perdita mestruale

La perdita mestruale contiene muco cervicale e vaginale, particelle dell'endometrio degenerato e sangue (talvolta coagulato), ma questo contenuto misto non è evidente poiché il colore rosso del sangue sovrasta sugli altri elementi. Questa perdita regolare di sangue, anche se scarsa, può causare anemia (vedasi il capitolo sull'alimentazione per sapere in che modo possiamo prevenirla). La perdita non ha odore finché non entra in contatto con i batteri dell'aria e comincia a decomporsi.

Il metodo più comune per assorbire il flusso mestruale è l'uso dei tamponi e dei pannolini sanitari. Da qualche tempo ci sono donne che usano, invece dei tamponi in commercio, una spugna naturale, che si può acquistare nelle profumerie, e che dopo l'uso viene lavata e reinserta. In caso di emergenza si può ricorrere a un panno pulito o alla carta igienica. Molte donne trovano comodi i tamponi. Se dovete avere le mestruazioni e non li avete mai usati, troverete le istruzioni per l'uso su ogni pacco. Se avete difficoltà a inserire il tampone nella vagina, aspettate finché non avete il vostro periodo, poi usate

uno specchio che vi aiuterà a trovare l'entrata della vagina, e lubrificate il tampone con una pomata lubrificante (non vaselina, che può irritare la vagina). Si sente dire talvolta che non si possono usare tamponi finché non si hanno rapporti sessuali. Ma se l'imene non avesse aperture, il fluido mestruale non potrebbe fuoriuscire. Quasi sempre l'imene ha un'apertura sufficiente a lasciar passare almeno un tampone piccolo.

In alcuni paesi vi sono almeno due altri metodi per trattare il fluido mestruale. In America è in uso una coppa di plastica (Tassaway), venduta nelle farmacie, che si pone proprio dentro ai muscoli dello sfintere vaginale e raccoglie il liquido. Può sostituire circa quattro tamponi o pannolini. Nella confezione vi sono chiare istruzioni sul modo di inserirla e usarla. Il Tassaway può essere difficile e fastidioso da togliere, poiché è tenuto a posto da una pressione negativa. L'altro metodo è chiamato "period extraction" (cioè estrazione mediante suzione da vuoto). Un piccolo tubo speciale (cannula), collegato a un dispositivo aspirante, viene inserito nell'utero quando comincia il periodo e il liquido mestruale è aspirato in cinque minuti. È la stessa tecnica impiegata per l'aborto precoce: una descrizione si trova nel capitolo *L'aborto*, paragrafo sulla *Aspirazione endometriale*. Non è ancora possibile sapere se nell'utero tale estrazione, ripetuta regolarmente, abbia effetti collaterali a lunga scadenza. Ma per le donne che vivono le mestruazioni come una condanna, l'idea della libertà consentita da questo metodo è entusiasmante.

Come viviamo le mestruazioni

Molte di noi si sono spaventate oppure si sono sentite imbarazzate quando hanno avuto le mestruazioni per la prima volta. Siamo cresciute quasi senza sapere come e perché sangue e tessuti a un certo punto fuoriescano e talvolta producano dolore. Alcune di noi hanno addirittura pensato di poter morire quando hanno visto per la prima volta il sangue mestruale. Altre hanno provato una paura disperata che un insegnante o un ragazzo potessero accorgersi che avevano il loro periodo mestruale. Altre ancora si sono sentite in qualche modo sminuite se non avevano le mestruazioni.

Mi preoccupavo molto delle mie mestruazioni. Sembrava che tutte le mie amiche le avessero già o cominciassero ad averle. Mi sentivo esclusa. Cominciai a pensarci come a un simbolo. Quando fossero arrivate, sarei diventata una "donna."

L'inizio delle mestruazioni sarà sempre diverso per ciascuna di noi: alcune saranno felici di averle, altre le avvertiranno come un nuovo fastidio. Ma dobbiamo sempre parlarne ai nostri figli, maschi e femmine, in modo che acquistino confidenza con questo fenomeno e lo considerino con naturalezza.

Problemi mestruali

Le mestruazioni dolorose o fastidiose sono tra i problemi più comuni delle donne. La maggior parte di noi ha sperimentato nella vita almeno alcuni disagi connessi alle mestruazioni.

Il giorno precedente, e a volte il primo giorno del mio ciclo, sento che tutta la cavità addominale è scombinata, come se i tessuti che separano i vari organi si disintegrassero e tutto si rimescolasse...

A questo proposito non si sa ancora molto. Il termine medico per le mestruazioni dolorose è dismenorrea. Katharina Dalton, una delle poche studiosse in questo campo, divide questo disturbo in due tipi, spasmodico e congestizio. I sintomi del tipo spasmodico sono crampi, dolore acuto all'addome inferiore, possibile nausea e a volte leggeri malori all'inizio del periodo. È piuttosto comune nell'età compresa tra i quindici e i venticinque anni — generalmente mai più tardi (secondo la Dalton, perché scompaiono con la gravidanza e il parto). Poiché questo tipo di dismenorrea sembra che si verifichi soltanto (ma non necessariamente) durante il periodo ovulatorio, può essere controllata, sempre secondo la Dalton, con pillole contraccettive (cfr. il capitolo *Controllo delle nascite*).

La dismenorrea congestizia e la relativa sindrome premenstruale sono caratterizzate da sintomi quali una pesantezza o un dolore sordo all'addome, nausea, ritenzione idrica, stitichezza, male di testa e di schiena, dolori al seno, irritabilità, tensione, depressione e sonnolenza. I sintomi sono spesso alleviati dal flusso mestruale più abbondante. Questo tipo di dismenorrea può cominciare alla pubertà e continuare fino alla menopausa e spesso peggiora dopo ogni gravidanza. Il momento più doloroso per molte donne che soffrono di questo tipo di dismenorrea sembra sia prima dell'inizio del periodo.

La sindrome premenstruale e la dismenorrea congestizia sono fenomeni reali, anche se ai medici si insegna di solito il contrario. Secondo alcuni dati, i disturbi sono il risultato di una deficienza di progesterone. La depressione, in particolar modo, può essere causata da ritenzione di sodio e perdita di potassio dalle cellule in seguito a un abbassamento del livello di progesterone.

La dottoressa Katharina Dalton sostiene che entrambi i tipi di dismenorrea sono causati da uno squilibrio ormonale: ha scoperto, cioè, che la dismenorrea può essere indotta somministrando ormoni, cosa di cui dovete tener conto se prendete la pillola contraccettiva o se praticate una terapia ormonale. La dismenorrea di tipo spasmodico dipende da un eccesso di progesterone rispetto alla quantità di estrogeno, mentre quella di tipo congestizio (e anche la sindrome premenstruale) è causata da un eccesso di estrogeni rispetto alla quantità di progesterone. Perciò entrambi i tipi di dismenorrea sono curati dalla Dalton con un'appropriata terapia ormonale.

Un'altra teoria sulla causa del disagio mestruale è quella della dottoressa Elizabeth Connell: le prostaglandine (sostanze chimiche simili a ormoni) sono prodotte dal rivestimento dell'utero — l'endometrio — e un po' prima dell'inizio della mestruazione c'è un netto aumento della quantità di prostaglandina prodotta. Pertanto è possibile che il dolore causato dai crampi mestruali possa essere il risultato della presenza abbondante di un certo tipo di prostaglandina, il che causerebbe le contrazioni. La dottoressa Connell non suggerisce alcuna forma di terapia al riguardo.

Se avete disturbi a ogni ciclo, fate controllare da un medico se non si tratti di un'endometriosi (cfr. il capitolo *La nostra salute*).

Un altro problema mestruale è l'amenorrea (assenza del flusso mestruale). L'amenorrea primaria è l'assenza delle mestruazioni fin dall'epoca del menarca (primo flusso), l'amenorrea secondaria è la cessazione delle mestruazioni dopo almeno un periodo. Le cause sono molteplici. Tra queste: una gravidanza, un difetto congenito dell'apparato genitale, uno squilibrio ormonale, cisti o tumori, malattie, fatica, o fattori emotivi concernenti la pubertà. L'amenorrea è trattata ampiamente in molti libri ginecologici, poiché è un sintomo frequente di sterilità. In realtà, si è prestata molta più attenzione all'amenorrea che alla dismenorrea, sebbene la dismenorrea sia di gran lunga

più comune. I medici ancora una volta si sono occupati nelle loro ricerche più di un problema drammatico ma poco comune che di un problema meno drammatico ma più diffuso. Scarsa attenzione è rivolta anche alle crisi di adattamento emotivo che alcune di noi attraversano e all'appoggio di cui si ha bisogno.

Come alleviare i disturbi delle mestruazioni

Alcune donne non hanno fastidi particolari, mentre quelle che ne hanno non accusano per tutta la vita gli stessi disturbi e non necessariamente disturbi gravi. Chi ne ha, sia saltuariamente sia con una certa regolarità, deve riconoscere che esistono e affrontarli, programmando i propri impegni in modo da riservarsi un periodo di riposo, se necessario, fissando la data degli esami o degli incontri importanti in un giorno che non sia premenstruale, e così via.

Talvolta la paura della tensione e della depressione premenstruale può aumentare la gravità della depressione stessa. Non dobbiamo dimenticare che i problemi che ci deprimono sono quelli di sempre, solo che in quel momento o non possiamo gestirli come vorremmo o forse li abbiamo ignorati per il resto del tempo. Una parte di noi ha scoperto che se ci sentiamo bene non proviamo depressione prima del nostro periodo.

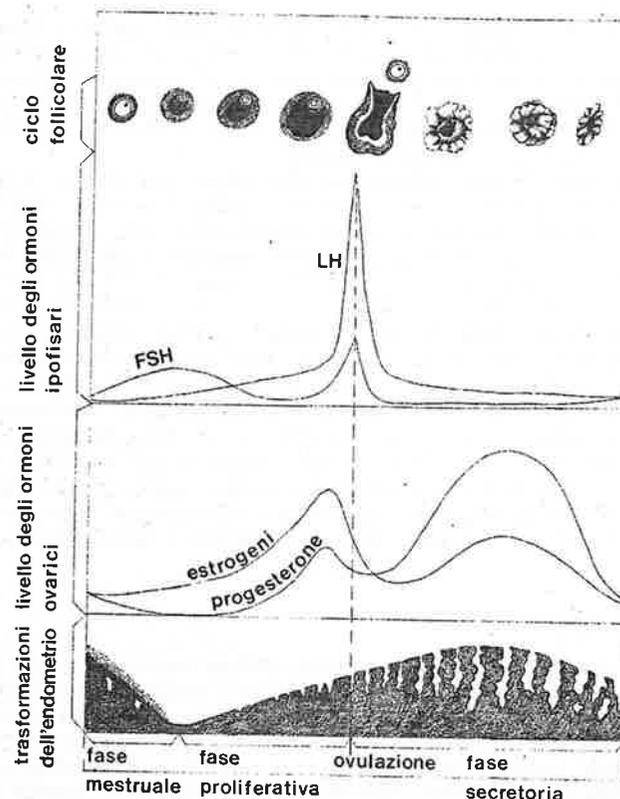
Qualche volta, quando ero contenta di me, mi sono sentita euforica immediatamente prima delle mestruazioni: un'euforia come se mi fossi drogata, mentre non avevo preso nulla. Se ne andò come era venuta, del tutto inaspettata.

Si può ricorrere, come metodi preventivi, alla dieta e all'esercizio. "I medici oggi ritengono che non solo la donna può partecipare in qualsiasi momento a qualsiasi attività faticosa, ma che anzi ne trae beneficio. Nel 1965 uno studio che confrontava 65 nuotatrici e 138 studentesse che non facevano attività sportiva ha rivelato che le nuotatrici avevano assai minori disturbi mestruali."

Ci è stato riferito da alcune donne che ha loro giovato ridurre il consumo di caffè e di alimenti raffinati come lo zucchero e la farina bianca: altre prendono compresse di carbonato doppio di calcio e magnesio e di vitamina C qualche giorno prima dell'inizio delle mestruazioni. Le banane molto mature e il succo di arancia fresco, sovente prescritti per curare le carenze di potassio, possono servire, e così l'agopuntura.

I crampi si alleviano con i sedativi, stando accoccolate con le ginocchia accanto al petto o con una borsa d'acqua calda sul ventre o sul dorso, bevendo tisane di foglie di lampone o di foglie di "banca" e tamari (salsa di soia), che si trovano nei negozi di alimenti macrobiotici; facendo esercizi, o ricorrendo all'estrazione mestruale. Possono giovare i massaggi lombari. Dicono che la marijuana faccia bene. Se i disturbi si alleviano dopo il flusso più abbondante del periodo, fate una sauna o un bagno di vapore, che servono ad accelerare considerevolmente il flusso.

È vero che le mestruazioni e la sindrome premenstruale ci rendono meno efficienti e ci impediscono di occupare posti di responsabilità? Durante "le ultime tre Olimpiadi... le donne hanno vinto medaglie e stabilito nuovi record mondiali durante tutte le fasi del ciclo mestruale." È inaudito che col pretesto dei cicli mestruali ci sia negata una responsabilità che invece



Il ciclo mestruale. Relazioni tra lo sviluppo del follicolo, cicli ormonali, crescita e distruzione dell'endometrio (rivestimento dell'utero).

agli uomini, assai più predisposti a malattie che rendono gravemente invalidi, come quelle cardiache, viene affidata in grado altissimo (per esempio, la presidenza del paese) anche quando tali malattie sono loro diagnosticate. Inoltre, è provato che anche gli uomini hanno cicli ormonali. Là dove "c'è bisogno" di noi, invece — in casa, nelle fabbriche, negli uffici — ci fanno lavorare senza consentirci di tener conto del nostro ciclo nei ritmi o nei programmi.

APPENDICE

Gli ormoni del ciclo mestruale

Durante la fase riproduttiva della vita della donna la produzione, a basso livello, di tutti gli ormoni sessuali è costante; ci sono inoltre le fluttuazioni che determinano il ciclo mestruale. Gli organi principali del ciclo me-

renni. Le nostre figlie, nipoti e pronipoti si comporteranno forse diversamente da noi.

E difficile, per gran parte delle donne, parlare apertamente della sessualità. Eppure, indagando insieme le nostre esperienze, fantasie, interrogativi e sensazioni erotiche, scopriamo che parlare del sesso diventa gradualmente più semplice. La comunicazione ci fa scoprire di essere in molte a condividere le stesse preoccupazioni. Raccomandiamo caldamente di comunicare le proprie sensazioni alle amiche e a piccoli gruppi di donne, dove ci si può liberare dell'inibizione e di un'errata informazione istruendosi e aiutandosi a vicenda, e dove si impara a meglio esprimere agli altri la propria sessualità.

L'informazione cui noi miriamo si estende a una vasta gamma di sentimenti e di azioni. La sessualità va ben oltre il coito, e la nostra sessualità appartiene innanzitutto a noi stesse: è piacere che vogliamo dare e ricevere, è una potente espressione fisica del legame che ci unisce ad altri esseri umani, è una comunicazione ora spensierata e gioiosa, ora seria e appassionata. Noi ci proponiamo di descrivere tutta la gamma dell'esperienza sessuale di cui noi, come donne, cominciamo a fruire; di conferire legittimità a una serie di emozioni e di esperienze, all'idea che siamo in grado di crescere.

Cerchiamo di godere serenamente delle nostre personali reazioni sessuali, sia nella fantasia che nella realtà. È un processo che dura una vita, lo sappiamo: è nostra convinzione che accettando noi stesse e aiutandoci a vicenda potremo imparare a esprimere ciò che sentiamo così da rafforzare il senso della nostra identità, arricchire il nostro piacere e favorire la creazione e il rinnovamento dell'intimità con gli altri.

Il sesso è per me una sensazione primordiale che risale al più remoto passato, ai tempi della Bibbia e più lontano ancora. Ha la forza della nascita, della morte, della vita stessa. È una delle forze propellenti dell'essere, e come tale ha un senso molto profondo. Per me è una delle esperienze centrali della vita.

Le sensazioni della sessualità

→ Noi siamo il nostro corpo: è a questo semplice fatto che il nostro libro è dedicato. Sensazioni e risposte sessuali sono un'espressione centrale del nostro essere emotivo, spirituale, fisico, coinvolgono il nostro corpo intero.

Quando mi sento eccitata, sia da sola che con qualcuno che mi piace, mi batte più forte il cuore, mi si arrossa il volto, gli occhi mi risplendono. Sento le labbra della vagina inumidirsi, tutta la zona genitale piena, i seni che fremono. Se sono in piedi, mi si illanguidiscono le gambe; se sono sdraiata, mi sento come tutta tesa, inarco il dorso, le sensazioni mi fanno vibrare tutta fino alle dita delle mani e dei piedi. Sono sensazioni specifiche, indipendentemente dal mio obbedire loro o no.

Dovremo, in qualche caso, imparare a lasciarci andare alle sensazioni sessuali rinunciando al giudizio critico e al controllo, ad accettarle come parte di noi stesse; sono sensazioni ed emozioni che hanno un ritmo e un fluire proprio, che vanno e vengono senza lasciarsi forzare, che esistono e basta. Quando le sensazioni sono in arrivo, tuttavia, ci sono aperte alcune scelte — se agire e come agire — e la responsabilità dell'azione che scegliamo. Pur essendo semplici di per sé, le sensazioni sessuali sono inserite nel contesto della nostra società e destano in noi reazioni complesse. Il sesso, per molte di



noi, si è identificato con uno speciale affetto protettivo: con l'amore dei genitori, con l'attenzione e la tenerezza di cui avevamo bisogno da bambine ma che forse non abbiamo mai ricevuto. Ora siamo cresciute, ma in noi c'è ancora la bimba affamata che ha bisogno di qualche cosa. Riconoscendo quella bimba, cominceremo anche a renderci conto di quanto chiediamo agli altri, di quanto speriamo di trovare nel sesso.

Quando facevo l'amore con Jack mi sembrava che mi nutrisse: col suo pene dentro mi sentivo sazia. Quando lui non c'era ero affamata di nuovo. All'orgasmo sovente non arrivavo: continuavo a tornare da lui, anche se la nostra relazione era impossibile, perché avevo bisogno di essere nutrita. In seguito mi resi conto che mi faceva da madre, che questo era quanto gli chiedevo. Che rivelazione! Figurarsi, chiedere a un uomo di farmi da madre.

Purtroppo, abbiamo conosciuto e accettato troppo a lungo certi nostri sensi di colpa e di autonegazione.

struale sono l'*ipotalamo* (una parte del cervello) e due ghiandole, l'*ipofisi* e le *ovaie*. L'*ipotalamo* manda un segnale all'*ipofisi* la quale lo passa alle ovaie che a loro volta lo ripassano all'*ipotalamo*. La segnalazione ha luogo tramite ormoni secreti dai vari organi e trasportati dal sangue da una parte all'altra del corpo.

L'*ipotalamo* è sensibile alla fluttuazione del livello degli ormoni ovarici. Quando il livello degli estrogeni cade al di sotto di un certo limite, l'*ipotalamo* libera FSH-RF (fattore di liberazione dell'ormone follicolo-stimolante) che stimola l'*ipofisi* a liberare FSH (ormone follicolo-stimolante): questo a sua volta induce la crescita di 10-20 follicoli ovarici, uno solo dei quali arriva a maturazione mentre gli altri, che vengono chiamati *atresici*, cominciano a degenerare poco prima dell'ovulazione.

Crescendo, i follicoli, secernono estrogeni in quantità crescente. Gli estrogeni stimolano il rivestimento uterino a crescere o proliferare (fase proliferativa). Quando l'ovulo, dentro al follicolo destinato allo sviluppo completo, raggiunge la maturità, il follicolo secerne, oltre agli estrogeni, una certa quantità di progesterone: è probabilmente questa combinazione che induce l'*ipotalamo* a secernere FSH-RF e LH-RF (fattore di liberazione dell'ormone luteinizzante), e questi fattori segnalano all'*ipofisi* di secernere simultaneamente FSH e LH. La punta massima di FSH-LH probabilmente segnala al follicolo di liberare l'ovulo (ovulazione). Sotto l'azione del LH il follicolo cambia funzione: diventa un corpo luteo e diminuisce la secrezione di estrogeni aumentando quella di progesterone. Il progesterone induce il rivestimento uterino carico di ormoni a secernere i fluidi che nutrono l'ovulo se è fecondato (fase secretoria). Immediatamente dopo la punta massima che induce l'ovulazione, l'FSH ritorna a un livello iniziale, mentre l'LH ripiega più gradatamente a mano a mano che il progesterone aumenta. Se l'ovulo è fecondato, il corpo luteo continua a secernere estrogeni e progesterone per conservare la gravidanza. A questa azione il corpo luteo è però stimolato dall'HCG (gonadotropina corionica umana), un ormone secreto dalla placenta in formazione. Finora l'HCG sembra chimicamente identico all'LH, e non sorprende perciò che abbia la stessa funzione.

Se l'ovulo non è fecondato, il corpo luteo degenera fino all'inattività, e prende il nome di corpo albicante. Con tale degenerazione, scende il livello degli ormoni del corpo luteo, e il rivestimento uterino non può più sopravvivere: si ha così la mestruazione. Quando il livello degli estrogeni raggiunge un punto abbastanza basso, l'*ipotalamo* libera FSH-RF e il ciclo ricomincia.

Sessualità

Durante i cinque anni trascorsi dalla prima stesura di questo capitolo abbiamo appreso moltissimo, e stiamo tuttora apprendendo, su noi stesse e sulla nostra vita sessuale. Ora vogliamo dividere con voi queste nuove cognizioni.

La società in cui noi ci formiamo ha, nei confronti del sesso, idee confuse e repressive, soprattutto per quanto riguarda la donna. Riviste e televisione non fanno che insegnarci a diventare attraenti e sexy, e allo stesso tempo ci ammoniscono che una "brava ragazza" non ha rapporti sessuali prima del matrimonio. Il sesso è incentrato sulla genitalità: sul coito e in primo luogo sull'orgasmo. Se abbiamo rapporti sessuali prima del matrimonio, ci sembra di nascondere un segreto vergognoso; e quando ci sposiamo, l'uomo con cui dividiamo la vita è ignorante quanto noi. I ruoli sessuali rispecchiano l'immagine di maschio e di femmina fornita dalla società: l'uomo deve sapere e noi dobbiamo apprendere da lui; l'uomo guida e noi lo seguiamo. Non c'è da stupirsi se, sommersi da questi messaggi contraddittori, tutti noi, maschi e femmine, finiamo per accettare le idee altrui invece di ascoltare i ritmi e le risposte del nostro corpo.

Una vita sessuale non soddisfacente riflette la vergogna e l'ignoranza che circondano il sesso e le limitazioni imposte a noi tutti dalla definizione corrente di femminilità e di virilità. Troppo spesso il sesso ci divide invece di unirci.

Noi cominciamo ora a districarci a poco a poco dalla rete di miti, di ignoranza, di confusione, di esigenze legate al ruolo, in cui la società ci avvolge. Siamo grate a tutte le donne che hanno avuto il coraggio di cominciare ad aprirsi sulle proprie esperienze e le proprie sensazioni sessuali nei piccoli gruppi di autoscienza nati quando, otto anni fa, riemerse il movimento femminista, e a quelle che hanno continuato questo processo di comunicazione.

Dobbiamo moltissimo alle ricerche di Virginia Johnson e William Masters e siamo state influenzate e aiutate dal volume crescente di lavoro creativo sulla sessualità, in gran parte dovuto alle donne.

Eppure, per noi donne, l'oppressione si è protratta per tante generazioni da impedirci di immaginare la nostra vita sessuale ottimale. Questo capitolo si vale delle nostre esperienze personali e delle più recenti ricerche approfondite (Masters e Johnson) per descrivere nel modo più completo possibile la nostra vita sessuale attuale. Tuttavia, come ieri Freud e Kinsey non rappresentarono la parola definitiva, così non la rappresentano oggi nemmeno Masters e Johnson: il loro studio sulla donna americana contemporanea è legato alla situazione odierna, e le loro scoperte non rappresentano norme pe-

Certe volte mio marito e io eravamo svestiti e lui mi chiedeva di alzarmi e di girare per la stanza, per potermi vedere bene: e questo mi metteva a disagio, non capivo perché gli piacesse tanto vedere il mio corpo.

L'atteggiamento ambivalente verso il nostro corpo e il conflitto di emozioni nei riguardi del sesso sono ostacoli al piacere sessuale. Insieme, noi lavoriamo per dare sfogo a questi atteggiamenti ed emozioni e contemporaneamente per agevolare quelle sensazioni della sessualità che ci fanno partecipare alla vita degli altri e della natura intera.

Svilupparsi

Guardo mia figlia: dal mattino alla sera il suo corpo è la sua casa. Vive in esso e con esso. Quando corre per la cucina impegna tutta se stessa. Ogni muscolo del suo corpo si muove quando ride, quando piange. Quando strofina il suo organo non prova nessun imbarazzo, non teme di fare qualcosa di male. Prova piacere e lo esprime senza esitazione. Sa quando vuole che la si tocchi e quando vuole essere lasciata in pace. Non ha bisogno di rifletterci sopra: è una domanda e una risposta fisica che essa pone in un modo molto diretto a qualcun altro.

È bello stare con lei; talvolta penso che sia più lei un modello per me che io per lei. Di quando in quando provo gelosia per la facilità con cui vive nella sua pelle. Voglio tornare a essere bambina. E così difficile recuperare la sensazione del corpo come casa.

Alla nascita, noi amiamo il nostro corpo. In noi, il senso della nostra sessualità è stato plasmato da numerose esperienze e memorie infantili. Di sesso apertamente non si parlava, nella maggior parte delle famiglie; il nome dei genitali che ci veniva insegnato era un eufemismo. Dall'imbarazzo, dai "no" che ci arrivavano quando le nostre dita cominciavano per natura a esplorare la vulva, la vagina e il clitoride, deducemmo che il sesso era sporco e "certe" parti del corpo vergognose, capaci di farci del male.

Abbiamo appreso da quello che non si diceva tanto quanto da quello che si diceva. Fratellino o sorellina arrivavano come "portati dalla cicogna," e nessuno ci spiegava la gravidanza di nostra madre. Non dimostrandosi apertamente affettuosi l'uno con l'altro, stando attenti a non farsi vedere nudi da noi, i nostri genitori ci trasmettevano un messaggio ben preciso.

Quando avevo sei anni salii sul lavabo della stanza da bagno e mi guardai nuda nello specchio. Improvvisamente mi accorsi di avere tre diverse aperture. Ero molto eccitata della scoperta e corsi giù ad annunciarlo a tutti. "Ho tre buchi." Silenzio. "A che cosa servono?" domandai. Silenzio più pesante di prima. Ebbi la sensazione che tutti fossero a disagio e mi risposi da me. "Uno sarà per la pipì, l'altro per la popò e il terzo per il dudù." Sospiro di sollievo: nessuno doveva rispondere alla mia domanda. Ma capii una cosa, cioè che domande del genere non erano previste, sebbene a quei tempi non mi rendessi conto di che genere si trattasse...

Fin dalla nascita il trattamento a noi riservato è diverso da quello dei maschietti. Neonate, gli adulti ci maneggiano diversamente. Differenti sono i giocattoli: bambole invece di scatole di costruzioni; differenti i vestiti: abitudini da non sporcare invece di pantaloni sciatti, borsette che impacciano i movimenti invece di tasche. Con gli anni, le distinzioni tra maschi e femmine diventano discriminazioni e ci vengono ripetute in tante maniere che anche noi finiamo per crederci. Noi siamo emotive, loro razionali; noi delicate e loro

goffi; noi amiamo la casa, loro sono sportivi. Noi facciamo bambini e amicherie, loro idee e oggetti; noi saremo mogli e madri, loro postini, medici, uomini d'affari. Nel caso migliore, ci dichiareranno marito e moglie. Così, fin da bambini impariamo a spartire tra di noi le modalità dell'essere, spartizione che influenza profondamente l'esperienza della sessualità.

Adolescenti, i nostri corpi in sviluppo sono, di solito, un mistero per noi. Scopriamo che il canone della bellezza è uno solo: un canone commerciale, hollywoodiano. La televisione ci vende i suoi prodotti perché noi ci tormentiamo per i nostri seni, i capelli, le gambe, la carnagione che non saranno mai e poi mai all'altezza. Perdiamo il rispetto per la nostra unicità, per il nostro odore, le nostre forme personali, il nostro modo di fare. Ci confrontiamo agli altri per rassicurarci di essere, malgrado tutto, a posto. Impariamo a giudicare noi stesse sul metro degli altri e delle immagini dei mass media: confronto continuo che induce alla competitività, separandoci le une dalle altre.

A causa di più di un difetto fisico (labbro leporino, spina bifida) che mi rendono diversa nel corpo, tutto il mio essere viene percepito e trattato come diverso. Dal mio corpo derivano a me e agli altri sensi di colpa, di negatività, di rabbia, di rifiuto. Le sole persone che l'hanno toccato appartenevano al personale ospedaliero, con tutta la freddezza e il distacco clinico, ed è stato per farmi provare dolore. Non ho mai pensato che il mio corpo di per sé potesse piacere e creare piacere.

Col mio corpo sfigurato e invalido, io sono "desessuata" sia dalla società che da me stessa. Non mi accorsi mai della mia sessualità fino a ventidue anni, quando il mio sviluppo emotivo e sociale mi diede modo di formare rapporti nell'ambito dei quali si sviluppò un'attrazione sessuale verso di me. Una tredicenne ha più cognizioni, abilità e coscienza della propria femminilità di quante ne avessi io! Ho lottato per identificarmi con la mia "femminilità" e per accettarla. Priva di aiuto, ho dovuto lottare da sola. Mi ero sempre chiesta: "Nonostante le mie minorazioni, sono una persona?" Ora mi chiedo anche: "sono una donna?"

E quel che è peggio, ci sentiamo isolate: chi altri può essere brutta, insipida, infelice come me? Una pubblicità di assorbenti igienici raddoppia in noi la solitudine e la vergogna: "Durante quei giorni, siate la sola a saperlo."

Anche se avvertite che le prime mestruazioni sono un avvenimento importante, un segnale del nostro diventare "vere donne," molte di noi non si rallegrano di questa transizione perché non hanno imparato ad accettare i loro processi corporei come normali e desiderabili.

Di fatto, che cosa abbiamo appreso di positivo sul sesso, nell'adolescenza? Abbiamo dovuto attendere fino ai vent'anni, se non ai trenta, per imparare finalmente che noi possediamo l'unico organo sessuale umano non riproduttivo, il clitoride. Nessuno di noi, o quasi, ne ha sentito parlare durante gli anni dello sviluppo. Ora dobbiamo imparare a essere orgogliose della nostra sessualità nonostante tutte le esperienze che ci hanno indotto a reprimerla.

Ricordando gli anni dell'adolescenza, noi vogliamo aiutare le nostre figlie a crescere in un modo diverso, con un'idea più sana del proprio corpo e della propria sessualità. Puntiamo a una maggiore apertura verbale e affettiva, ad approvare in loro l'esplorazione del proprio corpo, a fornire una più pronta informazione quando ci è richiesta; ma ci riesce talvolta difficile liberarci della nostra educazione.

I modelli positivi sono pochi: abbiamo dunque bisogno dell'aiuto reciproco.

L'altro giorno stavo facendo il bagno con la mia bambina di quasi tre anni; io ero sdraiata e lei era seduta tra le mie gambe. Mi disse: "Mamma, tu non hai un pene." Risposi: "E vero, gli uomini hanno il pene e le donne hanno il clito-

ride." Incalzò: "Mamma dov'è il tuo clitoride?" Respirai profondamente (per infondermi coraggio o qualcosa di simile), cercai di non arrossire, tesi la mia vagina da una parte e le mostrai il mio clitoride. Non mi sentivo poi così male. "Vuoi vedere il tuo?" le chiesi. "Sì." Proprio come in un gioco, l'aiutai a guardare oltre il pancino e a vedersi il suo, poi, quando misi il mio dito prima sul mio clitoride e poi sul suo, scoppiò a ridere. Perlomeno, sento di poter avere con mia figlia in fatto di sesso, una franchezza e una disinvoltura un po' maggiori di quante mia madre ne avesse con me. Per troppo tempo abbiamo coltivato delle opinioni negative sulla sessualità e ora abbiamo bisogno di un tempo anche maggiore per distruggerle e per svilupparne altre diverse e più sane.

Il linguaggio della sessualità

Il linguaggio autentico del sesso è innanzitutto non verbale. Parole e immagini sono misere imitazioni delle sensazioni profonde e complesse che proviamo dentro di noi e in rapporto con gli altri. Paura e imbarazzo, facendoci dubitare del tatto come mezzo di comunicazione, hanno ristretto le vaste possibilità di comunicazione non verbale; e di una di queste forme, il sesso, la maggior parte di noi comincia solo ora a indagare il potere.

Volendo parlare del sesso fra di noi o pensarci per conto nostro, ci capita sovente di aver bisogno delle parole adatte e di fronteggiare un dilemma imbarazzante; quali termini usare? Siamo in molte a pensare che le parole esatte non esistono, perché ciascuna trasmette certi atteggiamenti e valori: i termini clinici, più appropriati (vagina, pene, coito) suonano freddi, distanti, chiusi; i termini colloquiali, da strada (fica, cazzo, fottere) suonano rozzi e degradanti; eufemismi come "fare l'amore" sono sciocchi e imprecisi. Così noi usiamo parole diverse a seconda che ci rivolgiamo all'amante, ai bambini, agli amici, al medico. Ci sentiamo goffe, il che dimostra che se il sesso è uno strumento espressivo naturale, non ci riesce naturale parlarne.

In molte stiamo tentando di raccogliere una terminologia che ci riesca facile, di dare un significato sessuale più positivo alle parole vecchie. Alcune trovano facile usare in modo nuovo parole come fottere, fica, palle, culo, ecc.

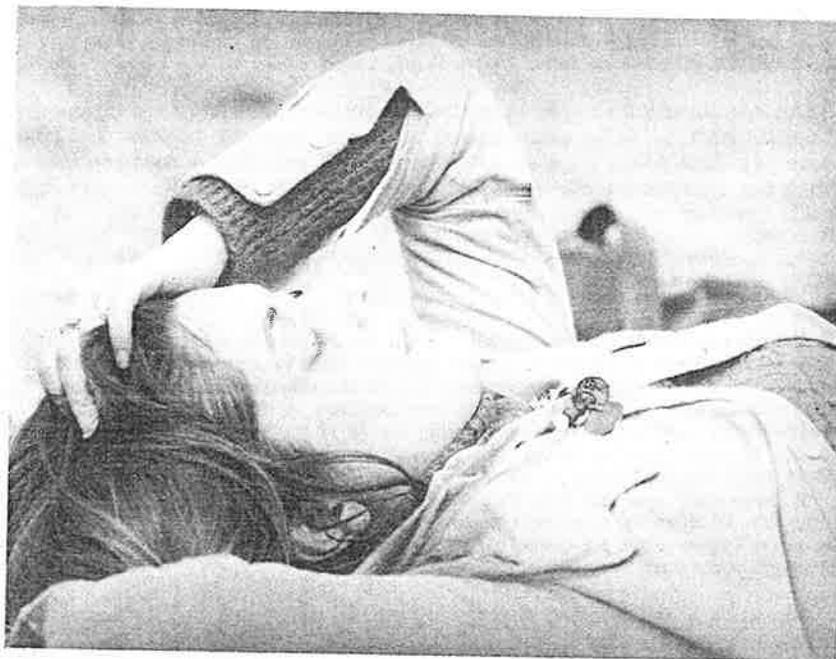
Il sesso nell'immaginazione: le fantasie

Accettare le nostre fantasie sessuali ci riesce per lo più difficile.

Non mi sono mai sentita libera di esplorare quelle parti di me stessa che emergono nelle fantasie, nei sogni notturni o a occhi aperti, nel pensiero non espresso a parole. Avevo paura di essere colta di sorpresa, di capire di me stessa cose che non sapevo, specialmente cose brutte, e avevo fin troppe difficoltà ad affrontare la vita senza complicarmela con le mie fantasie. Il mio atteggiamento era: "Ne ho già abbastanza."

Immaginavo di essere seduta in una stanza dalle pareti tutte bianche. La stanza era vuota e io ero nuda. A un'estremità c'era una grande finestra e chiunque volesse poteva guardare dentro e vedermi. Non c'era nessun posto per nascondermi. C'era qualcosa di eccitante nell'essere così esposta. Durante questa fantasticheria mi masturbai e successivamente mi sentii molto triste. Pensai che, se questa immagine di me stessa mi poteva dare un piacere sessuale così intenso, certo ero molto malata e intimamente corrotta.

Consentirci di divagare con la fantasia ci sembra una perdita di tempo; pensare al sesso come ad altro dal rapporto con l'uomo incrina l'immagine



che ci siamo fatte di noi stesse; fantasticare su una persona diversa dal nostro partner ci pare un'infedeltà. Peggio, immaginare di compiere atti che non oseremmo fare nel mondo della realtà ci fa temere di perdere la testa e di compierli davvero.

Tutti abbiamo delle fantasie, che balenano come immagini istantanee o che si prolungano in storie particolareggiate. Parlando tra di noi abbiamo scoperto che è comune avere fantasie che sgomentano o turbano. In certi casi, è vero, riflettono squilibri emotivi del profondo, e chi ha il timore di fare del male, con le sue fantasie, a se stessa o agli altri è bene che consulti uno specialista; ma quasi sempre riflettono soltanto bisogni, desideri, sogni. Sono profondità che si aprono dentro di noi e attendono di essere scoperte ed esplorate. Qui possiamo diventare tutto quello che vogliamo; tramite la fantasia ci leghiamo all'immaginazione collettiva del genere femminile e alle fonti creative che hanno dato vita a espressioni tra le più profonde e le più belle dell'umanità. Le fantasie sono un nostro tesoro, arricchiscono in noi la comprensione di noi stesse e del mondo.

Godere di una fantasia è un concetto nuovo e liberante per me. Mi sono sempre sentita repressa, perché temevo che avrei anche potuto agire secondo le mie fantasie, qualsiasi esse fossero. Ora che so che non devo realizzarle per forza — né ora né mai — riesco a goderne.

Le fantasie, come i sogni, ci rivelano parti di noi stesse da sempre ignorate; ci consentono di tentare strumenti alternativi di autoespressione, danno colore e spirito ai nostri momenti più quotidiani. Chi di noi ha descritto le

sue fantasie all'amante e alle amiche ha trovato una via di comunicazione piú profonda.

Ecco alcune delle nostre fantasie:

Mi ricordo di una fantasia avuta prima di far l'amore con un idraulico di mia conoscenza. Una notte mi immaginai di stare ballando con una chiave inglese (la chiave piú enorme che avessi mai visto), che si trasformò poi nell'idraulico. Lui disse: "Allora gli uomini servono ancora a qualcosa!" Mentre ballavamo aggiustavamo le tubature. Poi la scena cambiò. Stavamo nuotando in un mare di ciambelle di gomma che andavano a infilarsi sulle braccia e le gambe di noi due. La scena cambiò di nuovo e ci trovammo sulla spiaggia, dove ci addormentammo.

Una volta, proprio mentre stavo per raggiungere l'orgasmo con Steve, improvvisamente vidi e sentii qualcun altro. Soltanto in seguito mi accorsi che quest'altro era solo nella mia mente.

Ho immaginato di bere urina dal pene di un uomo che stava pisciando.

Quando ero bambina, ogni volta che mi masturbavo immaginavo i miei genitori che, mentre raggiungevo l'orgasmo, mi picchiavano. Crescendo cominciai a immaginarli che facevano l'amore, poi a immaginare che baciavo qualcuno, poi che facevo l'amore.

Avevo una fantasia ricorrente e cioè che ero un'insegnante di ginnastica e avevo una classe di ragazze che stavano nude di fronte a me. Andavo su e giù per i banchi toccando loro i seni e ricavandone enorme piacere. Quando ho avuto per la prima volta questa fantasticheria, a tredici anni, ne ho provato vergogna. Pensavo che in me ci fosse qualcosa che non funzionava. Ora posso goderne perché penso che non ci sia niente di male a provar piacere del corpo delle altre donne.

Immagino di andare a letto con mio fratello, che ha 19 anni e mi somiglia molto. Immagino di stare con lui perché è la persona piú simile a me. Perciò sono andata a letto col suo migliore amico.

Ho immaginato di fare l'amore con due uomini contemporaneamente e di trovarmi fra loro due come in un sandwich. Ho messo in pratica questa fantasticheria con un vecchio amico e con un amico occasionale ai quali piaceva l'idea. È stato divertente.

Immagino di fare l'amore con cavalli perché sono animali molto sensuali, piú delle mucche e dei maiali. Sono anche animali molto maschi: la società dei cavalli è molto sciovinista.

Quando finivo di fare l'amore con un uomo, desideravo che fosse una donna, e che non avesse un pene. Desideravo che non fosse lui, ma qualcuno di piú simile a me.

Qualche volta, quando sto facendo l'amore con me stessa o con qualcun altro, penso all'oceano che rumoreggia e sento le onde che girano vorticosamente intorno a me. Forse questo significa che preferirei galleggiare nel mare piuttosto che stare nel mio letto. Ma è anche un modo per intensificare la mia esperienza. La fantasticheria mi fa sentire libera, sciolta, fluida, mi rende piú rilassata. Di solito questa fantasticheria mi si presenta subito prima dell'orgasmo e mi aiuta a lasciarmi andare.

La verginità

Insomma, che cosa significa verginità? È certamente uno stato fisico, ma, cosa ben piú importante, è uno stato mentale. Quelle di noi che sono cre-

sciute in famiglie religiose sono convinte che perdere la verginità prima del matrimonio sia un peccato.

Limitai le mie esperienze sessuali al *petting*, poiché, secondo la Chiesa cattolica, il coito era peccato mortale. Abbandonai la Chiesa il giorno in cui discussi in confessionale con il prete se fosse peccato avere rapporti sessuali con il mio fidanzato. Io sostenevo che non lo era, ma lui mi disse che se avessi avuto rapporti prima del matrimonio non sarei mai stata una moglie fedele. Mi rifiutò l'assoluzione e io non ci tornai piú.

Gran parte di noi collega il sesso al matrimonio: e il fatto che al matrimonio sia collegata la verginità ci costringe spesso a sposarci impreparate, senza riflettere sulla nostra scelta.

Oggi la sollecitazione a compiere esperienze sessuali è forte tanto quanto un tempo la costrizione alla verginità.

Gli uomini l'hanno sempre fatta lunga sulla rottura dell'imene. I manuali sul matrimonio dedicano capitoli interi all'argomento. I pornografi lo sfruttano:

Finalmente sotto i miei violenti attacchi la prima difesa cedette e ci entrai a metà... inondando di sperma la sua vagina sanguinante, ecc.

Il primo rapporto sessuale spesso non è doloroso. L'uomo non ha bisogno di essere un ariete, la donna non deve necessariamente strillare o svenire. La mitologia¹ distorce la realtà per rappresentare le donne piú deboli e gli uomini piú aggressivi di quanto non siano.

Quando scegliete di iniziarvi al rapporto sessuale con un amico, cercate insieme di farne un'esperienza gradevole e gioiosa. Concedetevi tempo e spazio e imparate a conoscere il vostro corpo, sia da sole che con il partner: tempo e spazio miglioreranno il rapporto nel presente e porranno basi positive per il futuro.

Comunicatevi sensazioni e paure: leggete insieme i paragrafi su *La risposta sessuale femminile* e *Il sesso nelle relazioni*. Parlate del controllo delle nascite e scegliete in anticipo un sistema. Passate insieme qualche ora esplorando il vostro corpo (guardando, toccando, sentendo l'odore e il gusto). Potete arrivare insieme all'orgasmo senza coito, e imparare a eccitarvi e a darvi piacere a vicenda. Potete cominciare da sole ad allargarvi l'imene, poi continuare insieme. L'imene è una membrana cedevole che circonda in parte o del tutto l'apertura della vagina e in parte la chiude (cfr. i disegni dell'imene nel capitolo *Anatomia*). Si allarga già inserendo le dita nella vagina, da sole o col partner, durante il *petting*, o servendosi di un tampone o masturbandosi; non invece con l'esercizio fisico, come cavalcare o arrampicarsi sugli alberi. In alcuni casi l'imene non ha bisogno di essere allargato. Da sole, accolatevi sopra uno specchio ed esplorate la zona genitale (cfr. il capitolo *Anatomia*); ora inserite nella vagina un dito inumidito di saliva, o, se potete, due o tre, e muoveteli delicatamente su e giù lungo le pareti della vagina. Chiedete all'amico di fare altrettanto per almeno sette giorni di seguito prima del rapporto.

Durante il rapporto, seguite la sequenza indicata in "Sesso e coito," che andrà adattata, è chiaro, alle vostre situazioni personali, o perché non avrete

¹ Da notare che i miti che ritornano nel tempo e abbracciano diverse culture esprimono atteggiamenti negativi simili nei confronti della sessualità femminile, ad esempio il mito della "vagina dentata," della sporcizia mestruale e così via.

il tempo e l'intimità da noi indicati, o perché non vorrete arrivare al coito. Poiché l'imene ha forme e dimensioni diverse, può darsi che l'ingresso del pene o delle dita dia qualche fastidio o causi un leggero strappo con perdita di sangue; ma gran parte del fastidio si può evitare rimandando la penetrazione a quando sarete eccitate al massimo e la vagina sarà ben lubrificata.

Alcune donne, comunque, ci hanno riferito di aver perso molto sangue durante il primo rapporto: è dunque una possibilità che esiste sempre anche se si è ben preparate.

Il coito, come ogni cosa, migliora col tempo e con la pratica (cfr. *Sesso e coito*). Se la prima esperienza sessuale non corrisponde a quanto speravate o immaginate, se siamo in molte a sentirci deluse dopo il primo rapporto, per quasi tutte l'esperienza ha cambiato la situazione.

Tendenze omosessuali

Alla nascita tendiamo per istinto a fare tutto il possibile per provare piacere; bisognose di tenerezza, calore e piacere sensuale, li cerchiamo in chiunque ce li offra. A poco a poco ci istruiscono a dirigere queste tendenze sessuali — e sempre più esplicitamente sessuali — verso l'altro sesso: ma dentro ciascuna di noi l'originaria attrazione sensuale-sessuale verso entrambi i sessi rimane.

La società, tramite i genitori, la scuola e la chiesa, ci insegna che le tendenze omosessuali sono peccato e malattia; e molte di noi ne rimangono terrorite. Ci hanno reso difficile riconoscere, non parliamo di accettare, l'attrazione sessuale per le altre donne; ci hanno separato, per paura, dalle donne che rispondono apertamente a questa attrazione.

Quando avevo sette o otto anni, la mia migliore amica era Susan. Ci volevamo molto bene e andavamo in giro abbracciate. Poi sua sorella maggiore ci disse di smettere perché sembravamo lesbiche, e così ci limitammo a tenerci per mano.

Non bisogna rinnegare l'attrazione omosessuale: come le fantasie, sono parte di noi e sta a noi se accettarle o no. Possiamo goderne, esplorare la dimensione che aggiungono all'amicizia, anche senza realizzarle mai se non vogliamo. Quelle di noi che scelgono di rispondere all'attrazione omosessuale devono essere in grado di farlo senza sottostare a giudizi moralistici. È nostro diritto, come esseri umani, indagare ed esprimere le nostre sensazioni, purché non danneggino gli altri.

In questo capitolo abbiamo cercato di dare informazioni utili a qualsiasi donna, chiunque sia il suo partner sessuale. Etichette come omosessuale ed eterosessuale non fanno che dividerci: siamo tutti esseri sessuali.

La risposta sessuale femminile

La nostra sessualità viene sollecitata tramite l'udito, la vista, l'odorato, il tatto. A eccitarsi sono di volta in volta le fantasie, un neonato che ci succhia il seno, l'odore di un corpo familiare, l'immagine di una modella in bikini, la stimolazione anale, un sogno, toccare il nostro corpo, l'amante che ci respira all'orecchio, stringerci contro qualcuno, sentire la persona amata dirci "ti amo."

Le sensazioni sessuali si possono esprimere in una varietà pressoché infinita di modi: scrivendo una poesia, rotolando giù da un pendio erboso nel sole, ballando un rock, carezzando un'amica; oppure masturbandosi o facendo l'amore con un uomo o con una donna.

Indifferentemente dalla fonte di eccitazione o dalla forma espressiva, il nostro corpo dal punto di vista fisiologico traversa una sequenza di reazioni detta "ciclo della risposta sessuale." A volte capita di eccitarsi ma di non lasciar svolgere il ciclo completo perché non è il momento di cercare uno stimolo ulteriore e di raggiungere l'orgasmo, e ci si limita a godere delle sensazioni che ci pervadono; in questo caso però si può provare un dolore acuto ai genitali, che a volte richiede ore a passare.

Il ciclo della risposta sessuale descrive i mutamenti fisici traversati dall'organismo quando ci eccitiamo e raggiungiamo, se arriviamo all'acme, l'orgasmo, ossia un improvviso culmine e allentamento della tensione sessuale, breve e intenso, esplosivo. La tensione sessuale si può allentare anche senza orgasmo, beninteso, ma ci vuole assai più tempo. Volendo, con una stimolazione continua ed efficace, si può raggiungere l'orgasmo più volte. Dopo l'orgasmo il nostro corpo ritorna lentamente alla condizione non eccitata.

Benché in ciascuna di noi la risposta sessuale si svolga secondo uno stesso schema, soggettivamente la reazione può essere diversa.

Durante la risposta sessuale, nell'organismo si verificano due fenomeni: la "vasocongestione" e la "miotonia." La vasocongestione è la dilatazione e l'afflusso di sangue nelle vene, soprattutto delle pelvi e della vulva; la miotonia è la contrazione dei muscoli.

L'orgasmo è un improvviso, involontario e quasi istantaneo allentarsi della congestione pelvica e della tensione muscolare, tramite una serie di contrazioni muscolari che espellono il sangue dai tessuti della zona pelvica. Avvertiamo a volte contrazioni che hanno luogo nella vagina, nel retto e nell'utero. Anche nel caso dell'orgasmo il fenomeno è fisiologicamente sempre uguale.

L'orgasmo può essere un'esperienza molto blanda, come un brivido o un dolce sospiro, o un'esperienza molto sensuale, che irraggia calore in tutto il corpo, o un'esperienza intensissima, accompagnata da grida e da gesti convulsi, o un'esperienza estatica, con perdita momentanea della coscienza.

Ho avuto orgasmi diversissimi. A volte devo impiegare energia per trattenermi. La reazione naturale, quando sono particolarmente incontrollata, è di lasciarmi andare, e allora l'energia non viene impiegata e non riesco a dormire per ore e ore. Altre volte arrivo al culmine ma non è un'esperienza fluida, senza sforzo: ho bisogno di sfruttare quell'energia, e poi mi sento bene e mi viene sonno. Sono due esperienze contrastanti.

Il ruolo del clitoride

Qualsiasi parte del corpo ci dà, se accarezzata, sensazioni eccitanti: sentirsi sfiorare le cosce, mordicchiare il collo, succhiare i seni. Il clitoride è però la parte più sensibile e pronta a reagire alla stimolazione sessuale. È questo l'unico organo del corpo umano la cui sola funzione sia la sensazione sessuale. Il clitoride ha il ruolo più importante in quell'accumulo di tensione senza il quale non si arriva all'orgasmo. La distinzione operata tra orgasmo vaginale e orgasmo clitorideo rappresenta, va sottolineato, un mito.

Ecco un'esposizione sommaria del ruolo del clitoride. È costituito da tre parti: il glande, il corpo e il cappuccio (cfr. altri particolari nel capitolo *Ana-*

tomia). Il corpo del clitoride sta sotto la pelle; il glande, che è la sua sommità, è coperto dal cappuccio. Durante l'eccitazione sessuale, il clitoride si riempie di sangue e si gonfia: il cappuccio si inturgidisce tanto da alzarsi, scoprendo il glande. Quando la tensione raggiunge un livello altissimo, il glande si ritrae sotto il cappuccio.

La stimolazione del clitoride contribuisce a produrre la congestione pelvica e la contrazione muscolare necessarie all'orgasmo. Quando si arriva al culmine dell'eccitazione, la stimolazione del clitoride dà luogo all'orgasmo.

La stimolazione del clitoride è diretta, e tale va considerata ogni stimolazione dell'area del monte di Venere, delle piccole labbra e delle singole parti del clitoride. (Poiché il clitoride non si trova in posizione rigidamente fissa, ogni stimolazione in quest'area lo fa muovere e può comprimerlo e sfregarlo contro l'osso pubico). L'area clitoridea viene stimolata direttamente con la mano, con la lingua, con un vibratore o premendola contro il corpo del partner. Il glande è molto sensibile, e sebbene alcune donne dicano di toccarselo per eccitarsi, stimolarlo direttamente può essere doloroso. Infine, se la stimolazione è concentrata per molto tempo sul clitoride, la sensazione può andar perduta e l'eccitazione scomparire.

Accarezzare la pelle del basso ventre e dell'interno delle cosce è un altro sistema efficace per stimolare il clitoride (la tensione dei muscoli addominali e delle cosce opera una trazione sui legamenti che uniscono il clitoride all'osso pubico).

A un livello elevato di eccitamento, il clitoride si ritrae sotto il cappuccio e non si vede né si sente più. Questo avviene un po' prima dell'orgasmo (da uno fino a trenta minuti). Durante l'esperienza sessuale il clitoride può inoltre emergere e ritrarsi varie volte. Durante l'orgasmo è sempre ritratto; tuttavia la ritrazione non garantisce l'orgasmo, soprattutto se la stimolazione non continua e non aumenta. Con la stimolazione diretta, la ritrazione avrà luogo a livelli di eccitazione più bassi che nel semplice coito, nel quale si devono raggiungere livelli di eccitazione altissimi prima che avvenga la ritrazione. Ecco perché molte donne raggiungono l'orgasmo più rapidamente con la manipolazione diretta, e perché il coito non va considerato migliore o peggiore della stimolazione diretta ma semplicemente diverso.

Durante il coito avviene una stimolazione indiretta del clitoride. Nella vagina i movimenti del pene e di qualsiasi altro corpo effettuano una stimolazione clitoridea continua muovendo le piccole labbra che, essendo connesse al cappuccio del clitoride, lo muovono avanti e indietro sul glande. Inoltre, le piccole labbra si fanno così gonfie e tese da costituire un'estensione della vagina, stringendo il pene che si muove avanti e indietro. Per raggiungere l'orgasmo abbiamo bisogno quasi tutte di stimolazione clitoridea diretta o indiretta prima del coito, e alcune di manipolazione diretta durante il coito.

Risposta sessuale

Per aiutarci a capire in che modo il nostro corpo reagisce alla stimolazione sessuale, Masters e Johnson dividono il processo di risposta sessuale in quattro fasi consecutive, che essi definiscono il ciclo di risposta sessuale.² Queste

² Il grande contributo di Masters e Johnson consiste nell'osservazione scientifica di soggetti durante tutto il ciclo di risposta sessuale e la misurazione delle loro reazioni. Ricerche analoghe furono compiute trent'anni fa da Wilhelm Reich.

fasi servono soltanto alla descrizione del fenomeno, poiché noi passiamo dall'una all'altra senza avvertire alcuna linea di demarcazione. Sebbene in generale la prima e l'ultima fase siano le più lunghe, a seconda delle circostanze i tempi di ogni fase sono diversi. La misura della stimolazione necessaria o desiderata per l'orgasmo varia da persona a persona, e, in ciascuna di noi, da una volta all'altra.

Ecco quanto avviene durante il ciclo di risposta sessuale (conviene confrontare con la descrizione dell'anatomia femminile nel capitolo *Anatomia*).

Eccitamento: prime sensazioni. — La vagina si inumidisce (lubrifica) con il gonfiarsi dei vasi sanguigni che spingono il fluido attraverso le pareti vaginali facendole "trasudare." Comincia un processo di espansione della vagina che culmina nel raddoppiamento del diametro dei due terzi interni.

Le piccole labbra si gonfiano, e si colorano di un rosso vivo.

Il clitoride si gonfia, ha un'erezione ed è sensibilissimo al tatto. In questo momento, la stimolazione clitoridea dà con maggiori probabilità un orgasmo più intenso.

Le mammelle si dilatano e si fanno più sensibili. I capezzoli diventano eretti.

L'utero si allarga e si solleva entro la cavità pelvica. Il ritmo cardiaco aumenta, la respirazione si fa più pesante e più veloce.

La pelle a volte si arrossa.

I muscoli cominciano a tendersi, soprattutto nell'area genitale.

Plateau: pienezza dell'eccitazione necessaria all'orgasmo. — Mentre i due terzi interni della vagina continuano a dilatarsi, il terzo esterno si riduce a un terzo-metà del suo diametro, per tringere il pene durante il coito. Alcune temono che questa contrazione sia un segno di insufficiente preparazione al coito, e prevedono che sarà doloroso; di fatto, sono un indice che il corpo è pronto al coito. Tuttavia troppo spesso accade che si cominci il coito durante la prima fase, quando si è soltanto parzialmente eccitate, mentre il rapporto è più gradevole e più sovente coronato dall'orgasmo se non si consente la penetrazione finché l'eccitazione non è completa.

Mentre la parte interna della vagina è relativamente insensibile al tocco, in seguito all'eccitazione sessuale la parte esterna è sensibilissima alla pressione. In alcune di noi, a volte, la vagina intera sembra rispondere.

L'intera area genitale continua a gonfiarsi, e così le mammelle (queste zone del corpo si avvertono sempre più intensamente).

L'utero si solleva completamente.

Il respiro è molto rapido, persino affannoso.

I muscoli continuano a contrarsi.

Durante la fase del *plateau* il clitoride si ritrae sotto il cappuccio. La stimolazione delle piccole labbra con la manipolazione o il coito muove il cappuccio avanti e indietro sul glande.

Orgasmo: allentamento della tensione sessuale. — Nella donna, se la stimolazione sessuale si interrompe l'eccitazione può cessare. Questo vale soprattutto subito prima e durante l'orgasmo, quando ci è necessaria una stimolazione continua: solo così la stimolazione diretta o indiretta del clitoride si intensifica fino all'orgasmo.

Esso inizia con uno spasmo muscolare della durata di due-quattro secondi, ed è costituito da contrazioni ritmiche, da tre a quindici, dei muscoli e

della parte esterna della vagina a intervalli di 8 secondi: è la fase della più intensa sensazione sessuale. Anche l'utero e il retto si contraggono (le contrazioni provocano la liberazione del sangue imprigionato nelle vene pelviche). Subito prima dell'orgasmo alcune di noi hanno un'impressione di sospensione, e dopo quasi tutte sentono diffondersi in tutto il corpo un senso di sollievo e di calore.

Sul piano fisiologico, se siamo stimulate efficacemente, l'orgasmo si può ripetere più volte: facoltà, questa nostra, che è indice di quanto Masters e Johnson definiscono la "superiore capacità fisiologica di risposta sessuale della donna." Molte di noi comunque sono pienamente soddisfatte da un orgasmo solo.¹

Risoluzione: ritorno allo stadio di non eccitazione. — Entro una mezz'ora o poco più dall'orgasmo, se non si continua a fare l'amore, il gonfiore diminuisce, i muscoli si rilassano, clitoride, vagina e utero ritornano alla posizione normale. Per chi raggiunge il plateau ma non l'orgasmo, la fase può durare delle ore e risultare fastidiosa. L'orgasmo accelera la soluzione della congestione pelvica, e quando non ha luogo la sensazione di tensione pelvica può trasformarsi in dolore acuto. Se l'orgasmo è stato raggiunto, questa fase finale è soffusa di grande serenità.

Risposta sessuale maschile

Il ciclo della risposta sessuale maschile, simile al nostro, ha pure luogo in quattro fasi sequenziali. Le due reazioni principali, vasocongestione e miotonia, sono componenti dell'eccitazione sessuale sia nell'uomo che nella donna. Mentre in noi la prima risposta all'eccitazione è la lubrificazione della vagina, nell'uomo è l'erezione del pene: fenomeni entrambi che appaiono assai prima che i due partner siano pronti per il coito (soprattutto se vogliamo raggiungere, durante il coito, l'orgasmo). In entrambi i sessi il culmine dell'eccitazione sessuale è l'orgasmo, che nell'uomo comprende l'eiaculazione.

Nell'uomo le quattro fasi di risposta sessuale sono meno precisamente definite. La prima fase, l'eccitazione, è più breve, o in altre parole noi siamo più lente a raggiungerla. Dopo l'orgasmo l'uomo, per qualche minuto o qualche ora (o più, a mano a mano che invecchia) non può avere altre erezioni: è il cosiddetto "periodo refrattario."

Fare l'amore con noi stesse: la masturbazione

Fin dalla nascita noi cerchiamo di procurarci sensazioni piacevoli toccandoci e giocando con il nostro corpo: esperienze che a volte sono esplicitamente sessuali. I bambini, maschi e femmine, sono in grado di sperimentare l'orgasmo, e lo sperimentano, fin dal primo anno di vita.

Dai genitori e poi dalla scuola e dalla chiesa molte di noi hanno appreso che questo gioco piacevole non doveva continuare: alcune hanno obbedito,

¹ Sapere che fisiologicamente abbiamo la facoltà di avere parecchi orgasmi ha indotto molte di noi a pensare non solo di dover raggiungere l'orgasmo ma di doverne avere più d'uno. Se la vecchia trappola era la repressione, il nuovo ostacolo, per la donna e per l'uomo, è il moltiplicarsi delle pretese. Ma poiché non abbiamo nozioni definitive del pieno funzionamento sessuale umano, conviene per il momento cercare di godersi quanto c'è di buono.

altre no, ma quasi tutte, arrivate all'adolescenza, abbiamo pensato che masturbarsi sia male. Se lo facevamo provavamo senso di colpa, e se non lo facevamo era a volte perché pensavamo di dover reprimere le sensazioni della sessualità ricacciandole indietro.

Senso di colpa e repressione possono inibire e persino bloccare la nostra facoltà naturale di risposta sessuale. In alcune di noi queste reazioni, associate dapprima con la masturbazione, si collegano poi al sesso in generale. Molte si sono riaperte al sesso imparando a masturbarsi.

La masturbazione ci consente tempo e spazio per esplorare e sperimentare col nostro corpo: possiamo apprendere quali fantasie ci influenzino, quali parti, se toccate, ci diano eccitazione e piacere, con quale ritmo, dove. Possiamo arrivare a conoscere il nostro schema personale di risposta sessuale, senza bisogno di preoccuparci delle esigenze e delle idee del partner. A questo punto, se e quando vogliamo, possiamo comunicare le nostre scoperte dicendole o mostrandole al partner, prendendogli la mano e guidandola ai punti che ci vogliamo far toccare.

La masturbazione è un modo particolare di godere. "...è la nostra base sessuale. Al di fuori di essa, tutti i nostri atti non sono che il modo da noi scelto di socializzare la nostra vita sessuale."⁴

Ho imparato a gridare quando faccio l'amore (una facoltà che invidiavo molto alle mie amiche) lasciandomi andare a gemere mentre mi masturbavo. Dopo qualche seduta di prova per conto mio, sono riuscita a lasciar libera la voce contemporaneamente al mio partner.

Noi donne abbiamo numerosi modi di masturbarci. Alcune si masturbano inumidendosi il dito (con la saliva o con la secrezione della vagina) e strofinando intorno e sopra il clitoride. Potete strofinare o pizzicare il clitoride direttamente, oppure strofinare il cappuccio o un'area più vasta intorno al clitoride; usare uno o più dita; strofinare in su e in giù o tutto intorno. Variano anche la pressione e il ritmo. Alcune si masturbano incrociando le gambe e esercitando una pressione costante e ritmica sull'intera area genitale. Altre hanno imparato a sviluppare una tensione muscolare che coinvolge tutto il corpo, come avviene nel rapporto sessuale. Altre ancora si eccitano sessualmente durante attività fisiche come salire sulle corde o sugli alberi e cavalcare. Invece della mano, per masturbarsi si può usare un cuscino, un getto d'acqua o un vibratore elettrico.

A volte è piacevole avere fantasticherie sessuali mentre ci si masturba o masturbarsi quando sentiamo che le fantasticherie stanno per arrivare. A certe piace inserire qualcosa nella vagina mentre si masturbano (un dito, una candela o un vibratore). Alcune hanno i seni o altre parti eroticamente sensibili e li strofinano prima o mentre stimolano il clitoride. Amare noi stesse non significa solo amare il nostro clitoride e il nostro seno. E un modo di imparare ad amare tutte le parti del nostro corpo.

Imparare a masturbarsi

Se non vi siete masturbate mai, vi invitiamo alla prova. Dapprima vi sentirete forse imbarazzate, incapaci di lasciarvi andare, anche un po' spaven-

⁴ BETTY DONSON, *Liberating Masturbation: a Meditation on Self Love*, New York, p. 55.

tate, e dovrete lottare contro le voci che ripetono, dentro di voi: "Una brava ragazza non lo fa..." oppure: "Una donna felicemente sposata non dovrebbe averne bisogno": pensieri che quasi tutte abbiamo avuto, e che col tempo sono cambiati.

Ecco qualche suggerimento per iniziare a esplorare da sole la masturbazione:

Rileggete la sezione *La risposta sessuale femminile* e il capitolo *Anatomia*. Davanti a uno specchio grande esploratevi lentamente con gli occhi e con le mani la forma del corpo. Trovate un momento di tranquillità in cui abbiate modo di star da sole; fate un lungo bagno o una doccia rilassante, e poi massaggiatevi tutto il corpo con una crema, una lozione, un olio, qualsiasi cosa vi faccia piacere. Sperimentate vari modi di toccarvi e la sensazione che vi danno. Sistematevi in un angoletto comodo, mettete un disco, abbassate le luci, accendete una candela. Bevete un bicchiere di vino o di qualcosa che vi dia un caldo benessere. Pensate alle persone o alle situazioni che vi riescono sessualmente eccitanti; lasciatevi andare liberamente alla fantasia, rilassate il corpo.

Con altro olio o lozione cominciate a massaggiarvi dappertutto, variando la pressione e il ritmo. Lasciate libere le sensazioni. Forse vi sarà utile, per sentire maggior piacere, acquistare o farvi prestare un piccolo vibratore (li vendono nelle farmacie e nei grandi magazzini, sovente come massaggiatori per il corpo e il collo). Chiudete gli occhi e passatevi le dita attorno, sopra e dentro l'area genitale.

Trovate il clitoride e concentratevi a carezzarlo o a toccare le piccole labbra tutto intorno o l'area sovrastante del monte di Venere. Man mano che vi eccitate, la vagina si inumidisce. Con il crescere della sensazione di tensione sessuale, sperimentate tutto quanto può accrescerla: aprite la bocca, respirate più rapidamente, cercate di gemere e di muovere ritmicamente le anche al ritmo del respiro e della voce.

Indagate più a fondo le sensazioni più piacevoli e stimolanti. Col crescere dell'eccitazione sentirete i muscoli contrarsi e la zona pelvica calda e piena.

Per me il momento più gradevole viene subito prima dell'orgasmo. Sento che non ho più il controllo cosciente del corpo, so che non c'è più modo di non raggiungere l'orgasmo. Non mi sforzo più, assaporo con delizia questo momento raro in cui mi lascio veramente andare. È la rinuncia al controllo che ci consente di arrivare all'orgasmo.

Non preoccupatevi se non raggiungete l'orgasmo la prima volta che cercate di masturbarvi: è capitato a molte di noi. Limitatevi a godere delle sensazioni, e ritentate un'altra volta.

Se dopo un mese e molti tentativi non vi riesce ancora di raggiungere l'orgasmo, parlatene con un'amica con cui siate in confidenza. Per molte di noi masturbarsi è difficile perché abbiamo paura di perdere il controllo e non ci vogliamo concedere un piacere intenso. Parlando con le amiche siamo venute a sapere che sono paure fin troppo comuni, di cui però, una volta che le conoscevamo, abbiamo imparato a guardarci e a volte a liberarci.

Masturbarmi mi rivela quanto accade al mio corpo e mi mette in pace con me stessa. Mi piace seguire l'impulso del momento. A volte ho molti orgasmi, a volte nessuno: la fonte di maggior piacere è poter fare tutto quello che voglio in quel dato momento. È una libertà che, in altri momenti della vita, ho raramente.

Il sesso nel rapporto

Quando iniziamo un rapporto con qualcuno portiamo con noi, come parte del nostro essere, la nostra sessualità: sensazioni, fantasie, esperienze masturbatorie; e l'espressione della nostra sessualità diventa sia uno strumento di piacere sia un mezzo per comunicare sentimenti affettuosi. Uno scambio sessuale soddisfacente approfondisce la relazione come poche altre esperienze comuni, e a sua volta una buona relazione migliora il piacere sessuale.

Nella vita a due, tuttavia, il momento sessuale è complesso quanto il rapporto stesso:

Il rapporto sessuale con Mike mi piace più di quanto abbia mai provato con altri. Quando siamo su di giri, facciamo dei duetti meravigliosi! Eppure, sovente mi riesce faticoso. Quando mi sento in pace con me stessa e vicina a lui, quando le esigenze dei bambini e del lavoro e degli amici non mi spremono troppe energie, il rapporto sessuale fra noi è fluido e vigoroso. Ma quando sono arrabbiata o triste o depressa o infantile e dipendente, o un misto di questi stati d'animo, o distratta da altre persone, faccio molta fatica ad essere sessualmente aperta con Mike. Ne abbiamo parlato, e anche a lui capitano gli stessi alti e bassi e le stesse distrazioni.

In una relazione, il sesso può variare di significato e di intensità.

Certe volte faccio l'amore per sentirmi desiderata e coccolata. Certe volte sono così assorbita dalle sensazioni del tatto, del gusto, dell'odorato, della vista e dell'udito da sentirmi tornare al tempo dell'infanzia, quando sentirsi bene era l'unica cosa importante. Certe volte sono una monella e ci rotoliamo e ci facciamo i dispetti; certe volte mi faccio fottere per evadere dalla durezza e dalla serietà che ho dentro; certe volte lacrime e sudore si mescolano nell'orgasmo e mi sento una cosa sola con l'altro. Certe volte il sesso è più potente di un'ubriacatura, e mi sento travolgere dalla corrente d'amore che ci traversa tutti. Per me il sesso può essere qualunque cosa, tutto. Com'è bello!

Certi incontri brevi possono essere profondamente eccitanti e consentirci di sperimentare atti che non ci permettiamo con altri cui ci lega un certo schema. D'altro lato, un incontro breve o un'avventura che sappiamo destinata a finire può risultare insoddisfacente se il partner non ci è abbastanza vicino o fidato da potergli chiedere ciò che vogliamo. In una relazione prolungata, ciascuno dei due ha la probabilità di imparare, col tempo, nuove cose sul corpo dell'altro, di sperimentare tecniche, ruoli e fantasie erotiche diverse: di esprimere a fondo, tramite il sesso, le sue numerose e svariate sensazioni. Certe coppie a lungo termine, però, restano prese entro schemi sessuali che lasciano insoddisfatti uno o entrambi i partner. Alcune di noi hanno saputo servirsi di quanto appreso durante relazioni brevi per liberarsi degli schemi insoddisfacenti nati con un partner a lungo termine. (Alcuni rapporti escono immuni da questi cambiamenti, altri no; cfr. altri particolari al capitolo *I nostri rapporti sessuali*.)

In qualsiasi tipo di relazione, un buono scambio sessuale richiede fiducia, comunicazione senza ombre, tecniche adeguate, senso dell'humour, tempo e agio di stare insieme. La relazione deve fondarsi sul reciproco rispetto e senso di parità; deve impegnarsi a condividere i punti vulnerabili e gli spazi gioiosi. Bisogna ridere e piangere insieme, passare insieme molte ore tranquille e senza fretta, a scoprire ciò che ci piace e ci eccita.

Il sesso come comunicazione

Quando a un gruppo di studenti e studentesse universitarie chiedemmo: "Come fate a far capire a qualcuno che volete andare a letto insieme?" si misero a ridere. Il riso significava "Be', le regole del gioco le sapete anche voi, che cosa ci venite a chiedere?" E significava anche: "È difficile pensare con serietà e parlare apertamente con gli altri delle sensazioni sessuali."

Nonostante le risate insistemmo. Una ragazza rispose: "Dagli occhi, dal modo di guardarsi." E un ragazzo: "Le chiedo se vuol venire in camera mia a fumare una sigaretta." Altri parlarono di come si toccavano — una stretta di mano, un braccio sulla spalla — per comunicarsi il desiderio sessuale. "Come fate ad assicurarvi che l'altra persona capta il messaggio trasmesso e ci sta?" Altre risate. Un ragazzo interloquì: "Be', è evidente, è venuta a letto con me." Io continuai: "La ragazza era consapevole di quanto sentiva? E sarebbe stata in grado, se non se la fosse sentita di fare l'amore, di dire di no senza fatica?"

Una ragazza intervenne e disse chiaramente: "Una cosa del genere è capitata a me, e non ho potuto dire di no perché, pur senza desiderare il rapporto, volevo sentirmi fisicamente vicina a qualcuno che mi tenesse stretta e mi accarezzasse, e pensavo che non c'è una cosa senza l'altra." Un'altra ragazza aggiunse: "È la prima volta che affronto questi argomenti in un gruppo misto: ma devo dire che non sempre ho capito ciò che volevo, o se l'ho capito, mi è parso di non poterlo dire."

Un ragazzo continuò: "Per essere franco, certe volte ho una voglia tale che non mi importa come si senta l'altra persona." (A queste parole annuiscono ragazzi e ragazze.) "Altre volte invece non ho voglia di far l'amore, mi basterebbe tenermi per mano e darsi il bacio della buona notte; ma la ragazza sembra aspettarsi e i ragazzi del mio collegio se lo aspettano e così facciamo l'amore."

Questa discussione illustra alcuni interrogativi che tutti ci troviamo ad affrontare in una situazione sessuale, sia un'avventura che un legame di lunga data che un matrimonio. "Che cosa sento in un determinato momento? Ho voglia di trovarmi nell'intimità sessuale con questa persona? In che modo? E se non lo so, posso dire che non ho le idee chiare? Posso comunicare chiaramente ciò che voglio e che non voglio? Mi riesce facile esprimerlo a parole o farglielo capire in altro modo? Quali sono le regole non scritte? C'è fra noi fiducia sufficiente, affetto sufficiente perché l'altro dia retta a ciò che sento e lo rispetti se è diverso da quanto sente lui (o lei)?"

Sono interrogativi che si ripresentano di continuo, e che non hanno una risposta facile o definitiva. Si può tentare di verificare il più accuratamente possibile il proprio stato d'animo in quel preciso momento e di riconoscerlo onestamente, anche se in noi il primo istinto non è questo.

Gary mi dà il bacio della buona notte e si volta dall'altra parte per dormire. Io ho una gran voglia di fare l'amore e mi fa rabbia che lui sia stanco. Vorrei strusciarmi contro di lui e cercare di eccitarlo, ma ho paura di una lite. Cerco di addormentarmi, ma dentro sono piena di voglia e di rabbia.

Si può evitare di addormentarsi così sconvolte cercando di comunicare all'altro il nostro stato d'animo in modo sincero, non accusatorio e non apologetico. Ecco un'altra versione della scena precedente:

Gary mi dà il bacio della buona notte e si volta dall'altra parte per dormire. Ho una gran voglia di fare l'amore e mi struscio contro di lui. "Sue, sono contento di farti venir voglia, ma stasera ho troppo sonno per fare l'amore."

oppure

"Sue, non sapevo che volevi fare l'amore. Sono stanco, ma mi piacerebbe tenerti stretta e starti vicino."

In entrambi i casi, Sue non ottiene quello che voleva, ma per aver espresso i suoi sentimenti ed averli visti accettare riesce a prendere sonno.

La comunicazione delle nostre necessità sessuali è un processo continuo. Una donna, dopo aver raccolto il coraggio necessario a parlare al suo uomo del loro rapporto sessuale, disse, piena di frustrazione: "Gliel'ho detto già una volta quello che mi piace, perché ora non lo sa? Se ne è dimenticato? Non gliene importa?" Nessuno di noi legge nel pensiero. A volte riusciamo a captare i bisogni e i desideri di chi ci sta vicino, a volte no. E pur sapendo che le nostre sensazioni sono diverse a seconda del momento, non sempre ci sentiamo di rivelare al nostro amante quanto di volta in volta sentiamo.

L'ultima volta che abbiamo fatto l'amore mi sentivo intensa e appassionata. Questa volta mi sento tenera, desidero stargli vicino e non mi importa di arrivare all'orgasmo. Quello che voglio mi è chiaro ma non riesco a dirlo. Ho in testa delle voci che dicono: "Ho sentito una così forte adesione emotiva e spirituale che aspiro di nuovo a quell'esperienza perfetta, qualsiasi altra è inferiore." "Ho paura che lui si aspetti che io desideri il coito e l'orgasmo e che se non lo desidero ci resti male." Le voci continuano. Vorrei gridare per non sentirle: più vanno avanti, meno ho voglia di fare l'amore.

Non era sempre facile far capire a Tony le mie esigenze. Sapevo che era cresciuto nella convinzione che i maschi la sanno più lunga sul sesso; e così, anche quando mi chiedeva di dirgli quello che mi fa piacere, avevo sempre l'impressione che dirglielo equivalesse a criticarlo.

Entrambi eravamo molto eccitati. Cominciò a sfregarmi il clitoride e mi fece male. Per un secondo mi chiesi che fare: temevo che dicendo qualcosa avrei interrotto la nostra eccitazione. Poi mi resi conto che bastava prendergli la mano e spostarla più in alto.

Comunicare sul sesso è sovente difficile all'inizio. Ecco alcuni dei "blocchi" da noi sperimentati:

Abbiamo paura che esprimere chiaramente le nostre esigenze sia vissuto dall'altro come una minaccia.

Ci imbarazzano le parole da usare.

Ci sembra che il sesso debba venire da sé e che doverne parlare equivalga ad avere difficoltà.

La comunicazione col partner non è facile nemmeno in altri momenti del nostro rapporto.

Non sappiamo ciò che vogliamo, o abbiamo bisogno che sia il partner a prendere l'iniziativa.

Il blocco può trovarsi non solo tra noi e il partner, ma anche dentro di noi.

Come migliorare la comunicazione nel rapporto sessuale? Stiamo scoprendo che parlare del sesso col nostro partner — condividere quanto sentiamo, quanto ci piace e non ci piace nel fare l'amore — è una dimensione dell'espe-

rienza stessa. Talvolta è utile parlare mentre si fa l'amore: ne possono nascere delle sorprese e un'eccitazione nuova. Altre volte è più bello aspettare e parlarne dopo.

In entrambi i casi, parlare aggiunge dimensioni nuove all'amore e crea un più vivo senso di intimità. Anche parlare di fare l'amore può riuscire difficile, perché a volte, quando l'esperienza sessuale non ci riesce come vorremmo, ne è chiaramente rispecchiata una nostra incapacità generale di comunicare, e ne restiamo deluse.

L'amore è uno di quei momenti particolari in cui per capirci abbiamo a disposizione, oltre alla parola, altri strumenti. Prendere la mano del partner e guidarla in un posto nuovo, emettere i suoni che gli (o le) fanno capire che proviamo piacere, accelerare o rallentare il movimento delle anche, una stretta alla spalla per dire "facciamo piano": i modi di comunicare, se vogliamo servircene, sono molti. E molte sono le espressioni di affetto, fiducia, piacere: toccarsi, stringersi, baciarsi, comunicare a parole e a gesti, stuzzicare, ridere, piangere.

A causa dei vecchi stereotipi sui ruoli sessuali, questo modo di comunicare non si realizza da un giorno all'altro; solo gradualmente ci si distacca dal mito dell'uomo che sa tutto del sesso, della donna che subisce, del segreto che circonda l'argomento. Sono sempre più numerose, tuttavia, le donne che scoprono che dirsi e mostrarsi a vicenda ciò che dà piacere non è criticare o pretendere ma è una forma di profonda onestà.

È qualcosa di più di un coito

I piaceri del sesso comprendono una vasta gamma di sensazioni e di esperienze. Le categorie a noi inculcate — giochi preliminari, coito, orgasmo — fissano dei limiti, implicando che nel rapporto sessuale tutto è un preludio, un'ascesa, o un sostituto del coito vaginale: ne risultano così ristrette le nostre prospettive e la nostra ricerca del piacere. Si può dare e ricevere piacere in molti modi. Ci si può condurre all'orgasmo, toccandosi, sfiorandosi, carezzandosi, anche senza coito. A volte questa pratica viene definita masturbazione reciproca: è un'ottima via per imparare quali siano le carezze che ci eccitano e per arrivare all'orgasmo.

Si può succhiare e leccare i genitali del partner fino all'orgasmo o come parte di un rapporto che in seguito può arrivare al coito. Nel *cunnilingus*, l'uomo lecca e succhia i genitali della donna; nella *fellatio* la donna lecca e succhia i genitali dell'uomo. Con la bocca e la lingua si possono sperimentare modi di dar piacere al partner e a noi stesse.

L'ano si può stimolare con le dita, la lingua, il pene o qualsiasi oggetto afusolato. È una zona sensibilissima alla stimolazione erotica, ma non elastica quanto la vagina: siate delicate e attente e se vi sottoponete al rapporto anale (il pene nell'ano) usate un lubrificante (saliva, secrezione della vagina o del pene, o una gelatina lubrificante sterile come la K-Y). I batteri anali possono provocare infezioni vaginali gravi, e dopo il rapporto anale conviene che il partner si lavi il pene o le dita prima di introdurli nella vagina.

Si può stimolarsi a vicenda con immagini erotiche, confidandosi le proprie fantasie, usando un vibratore. Lavorate di immaginazione: le possibilità sono infinite.

Il sesso durante il coito

Compartecipare al rapporto sessuale significa imparare insieme a darsi piacere reciproco. La parità dei sessi comincia dal letto. Vogliamo obbedire a un senso di reciprocità e di desiderio personale: non dobbiamo più essere noi che ci adattiamo pur di far godere l'uomo, mentre l'uomo fa godere chi si accontenta.

Il sesso con il coito comprende anche quelli che tradizionalmente sono definiti giochi preliminari; non è necessario conferire al coito un ruolo di primo piano, perché tutti i piaceri sessuali sono puri.

Quasi sempre preferiamo che il coito si concluda con l'orgasmo perché è piacevole per noi e per il partner. Per arrivarci, non esiste un modo giusto ma più d'uno. Capita anche di non dare importanza all'orgasmo, senza che per questo l'esperienza, pur diversa, sia inferiore al coito con l'orgasmo.

Ecco la descrizione di un'esperienza di rapporto sessuale con un uomo:

Tornammo a casa tardi dopo una lunga serata da amici. Bryan ed io andammo subito a letto, entrambi pieni di sonno. Dopo qualche minuto di carezze e di buona notte, cominciai a sentirmi un po' eccitata; ma pensando di essere troppo stanca per fare l'amore mi voltai dall'altra parte per dormire. Bryan, che a sua volta si era eccitato, mi circondò con le braccia e cominciò a carezzarmi. Quando mi sentii le sue mani sui seni e poi sul ventre, sorrisi tra me e mi girai verso di lui: ora sapevo che avevo voglia di fare l'amore ed ero meravigliata dei miei alti e bassi.

Dolcemente ci stringemmo l'uno all'altro. Né Bryan né io eravamo molto accesi, ma entrambi eravamo eccitati. Gli baciai il petto e con la guancia gli scivolai lungo il ventre e le cosce. Gli carezzai e tenni stretto il pene, che da qualche minuto era eretto, e ci scambiammo teneri baci e carezze, a volte ridendo e mordendoci per gioco, a volte guardandoci negli occhi in quella particolarissima maniera di esprimerci senza parole il nostro amore.

Quando sentii che arrivava il momento, mi stesi su Bryan e guidai il suo pene nella vagina. Lentamente mossi le anche avanti e indietro, godendo di quella calda sensazione familiare di pienezza che mi veniva dal sentire Bryan dentro di me. I muscoli della vagina cominciarono a contrarsi e allentarsi ritmicamente. Intanto presi a fantasticare che mi trovavo vicino al mare, con il suono cadenzato delle onde sulla spiaggia. Allora Bryan mi pose le mani sui fianchi e mi chiese di non muovermi per un po' perché era vicino all'orgasmo e non voleva ancora venire.

Restammo tranquilli per qualche minuto e parlammo della serata con gli amici e dei progetti per il giorno dopo. Ripresi a muovere le anche e mi venne voglia di avere l'orgasmo. Sentivo che nonostante le sensazioni gradevoli diffuse in tutto il corpo, avevo bisogno di cambiare posizione, di stimolare a lungo il clitoride prima di arrivare all'orgasmo. Sapevamo entrambi per esperienza che in situazioni analoghe mi piaceva che Bryan mi penetrasse da dietro e con la mano mi carezzasse il clitoride. A volte mi piaceva stare supina con lui sopra di me, ma stavolta preferii giacere col dorso sul suo ventre. Dai miei movimenti e dal respiro Bryan sapeva quando doveva premere più forte e quando muovere le dita più in fretta: glielo comunicavo non verbalmente sfregando la mano sulle sue cosce, e lui sapeva accordare il movimento delle dita a quello della mia mano.

Presto la mia eccitazione fu al massimo, mi sentivo fremere dappertutto, e sentii il piacere intenso di quei momenti, subito prima dell'orgasmo, quando mi pare di librarmi sull'alto di una cascata. L'orgasmo fu un'ondata di sensazioni deliziose. Mi mossi ritmicamente per alcuni minuti, godendo del senso di sollievo e libertà che segue l'orgasmo. Bryan mi disse quanto aveva goduto ad armonizzarsi al mio orgasmo (sovente si trattiene dal venire per partecipare più a fondo alla mia esperienza). Cominciò allora ad affondarsi in me muovendosi sempre più forte e più velocemente. Mentre si avvicinava all'orgasmo, mi sentii di nuovo eccitata e cominciai a sfregarmi il clitoride. Quando venne, emise un gemito soffocato e mi

baciò sulla nuca (una delle mie zone piú erotiche). Il suo orgasmo per me era particolarmente eccitante e poco dopo venni anch'io. Entrambi ci sentimmo avvolti dal calore e ci tenemmo stretti per qualche tempo. Poco prima di appisolarci nella nostra posizione preferita "a cucchiaio" (rannicchiati sul fianco, io col dorso contro il petto di Bryan), sorrisi e gli sussurrai: "E volevamo dormire subito..."

Per la maggior parte di noi l'orgasmo, dal punto di vista fisiologico, si raggiunge piú rapidamente stimolando direttamente il clitoride con la mano, la bocca o il vibratore che stimolandolo solo indirettamente durante il coito. Molte donne tuttavia ritengono che l'orgasmo con il pene nella vagina sia gradevole ed emotivamente soddisfacente. Poiché sovente, pur volendo raggiungere l'orgasmo con il coito, si ha difficoltà a ottenere una stimolazione sufficiente col pene nella vagina, abbiamo fornito qui qualche suggerimento utile. Per altre spiegazioni della difficoltà di raggiungere l'orgasmo, cfr. il paragrafo *Problemi riguardanti l'orgasmo* nell'Appendice.

Aspettate un momento di forte eccitazione per introdurre il pene nella vagina (cfr. le sezioni sulla *Masturbazione* e la *Risposta sessuale femminile*). Col tempo imparerete ad accorgervi del momento giusto senza pensarci troppo.

Capita, a volte, durante il rapporto, che desideriate la penetrazione senza carezze al clitoride, ma piú sovente prima del coito si ha bisogno per qualche tempo di stimolazione clitoridea manuale o orale.

Se quando inizia il coito vero e proprio siete molto eccitate, le piccole labbra all'ingresso della vagina si gonfiano e stimolano il clitoride. Durante il coito si può aver bisogno di ulteriore stimolazione manuale, che riesce facile a voi o al partner se voi sedete su di lui (posizione superiore femminile) o giacete entrambi sul fianco (posizione coitale laterale): vedere le figure a p. 67. Per molte donne la posizione superiore femminile è il modo piú facile e a volte l'unico per raggiungere l'orgasmo con il coito, e rende anche piú facile la stimolazione dei seni. La posizione superiore maschile non è la piú "naturale." Si può stare entrambi seduti, voi con le gambe sopra quelle del partner e il suo pene dentro, oppure l'uomo può entrare da dietro e con le mani raggiungere e stimolare il clitoride. Ciascuna di noi ha una forma diversa e deve trovare la posizione che le si addice: provarne varie consente di ricavare molto piacere.

Se non siete pronte per l'orgasmo mentre l'uomo è molto eccitato all'inizio del coito, egli raggiungerà l'orgasmo troppo presto se comincerà ad affondare il pene troppo forte e voi muoverete le anche troppo rapidamente. Meglio rallentare entrambi finché voi sarete piú eccitate.

IL SESSO CON IL PARTNER

È proficuo e piacevole progettare, insieme al partner, di passare piú ore a studiare i vostri schemi personali di risposta sessuale. Ecco alcune esperienze che ci sono parse gradevoli.

Fissate un'occasione per godervi insieme un buon pranzo, uno spuntino o un bicchiere, indossando un abito sexy o nulla. Svestitevi a vicenda, a luce di candela e con la musica preferita. A turno massaggiatevi con olio o con una lozione. Ci vuole tempo per accettare il piacere. Ditevi o mostratevi a vicenda dove vi piace essere toccati. Non precipitate il coito.

Ripetete queste azioni finché entrambi troviate naturale la nudità, il toc-

La donna sta sopra.
L'uomo le stimola il clitoride.



L'uomo stimola
il clitoride della donna
durante il coito.



Autostimolazione
durante il coito.



carsi, il carezzarsi da ogni parte, il parlare apertamente delle vostre sensazioni, il dare e ricevere piacere.

Ora cominciate a studiare il vostro ritmo personale di eccitazione. La coppia deve imparare una sorta di "tempo" reciproco in modo da attuare la penetrazione quando entrambi la vogliono. Siate pazienti: ci vuole tempo per imparare a muoversi all'unisono. Quando siete pronte a farlo entrare, provate a restare uniti e fermi per qualche tempo; poi cominciate a muovervi insieme lentamente. Se uno dei due si avvicina all'orgasmo lo segnali all'altro e fermatevi entrambi fino a ridurre l'eccitazione; poi riprendete lentamente.

Questi movimenti leggeri consentono di indugiare a lungo sul limite dell'orgasmo, il che è deliziosamente eccitante e piacevole, e offrono maggiori probabilità di raggiungere entrambi l'orgasmo a pochi minuti l'uno dall'altro. (L'orgasmo simultaneo non è importante né frequente.) Tramite questi esperimenti l'uomo può imparare a ritardare l'eiaculazione, e il rapporto può migliorare per entrambi.

I primi anni, la nostra vita sessuale fu molto intensa: ci desideravamo e fare l'amore con Ralph mi piaceva moltissimo. Non avevo orgasmi e non sapevo nemmeno di che si trattasse. Poi venni a saperlo, in parte leggendo libri e articoli nuovi, e in parte perché ne ebbi uno masturbandomi. Mi piacque tanto che volli averlo con Ralph. I due anni che seguirono furono disastrosi: c'era questa meta da raggiungere, il mio orgasmo, ed era come guardare l'orologio e dire "uno-due-tre-via!" mettendocela tutta per riuscirci. Ora finalmente siamo tornati in pace. Di solito vengo, talvolta no. A Ralph dico sempre come mi sento: possiamo anche non pensare alla "meta" e fare soltanto quello che ci dà piacere. Ma vorrei aver saputo quanto ora so al tempo in cui le nostre sensazioni erano così intense.

SESSO PER TUTTA LA VITA

La nostra facoltà di esprimerci nel sesso dura una vita intera, dalla nascita alla morte. Per alcune di noi questa idea sarà nuova; e certo siamo in molte a non prendere in considerazione l'attività sessuale dei genitori, perché molte persone anziane non si sentono di farci conoscere questa parte della loro esistenza.

Dopo aver bevuto un po', un vecchio amico di famiglia (quasi settant'anni) mi disse: "La vostra generazione non crede che noi facessimo l'amore prima del matrimonio. Be', mia moglie e io siamo andati a letto per tre anni prima di sposarci, e ci piace tuttora." Ebbi una reazione di sorpresa e dissi: Ma, come potevamo saperlo, non ce ne avete mai parlato!

Ogni volta che gli anziani a noi vicini cominciano ad aprirsi sul sesso, scopriamo con soddisfazione che l'età non pone alcun limite.

Di recente ho saputo di questo episodio: la madre settantacinquenne di un'amica ha confidato alla figlia che un amico ottantenne le aveva fatto delle proposte. Deliziata, la signora aveva risposto: "Walter, se vuoi davvero fare l'amore con me io ci sto!" Sono rimasta sorpresa e emozionata al pensiero che l'amore fisico non finisce a sessant'anni!

Nel corso della vita, il nostro atteggiamento verso la sessualità (come vogliamo esplorarla, con chi, ecc.) può mutare. A volte, questi mutamenti ci colgono di sorpresa.

In questo momento non parlo volentieri di esperienze sessuali perché non ne ho molte. A mio marito mi sento vicina e molto legata, ma sono perplessa: contavamo, un tempo, di poter sempre fare l'amore, anche se il resto andava male; e ora non è più così. Mi sento triste.

Se non abbiamo una relazione sessuale o se quella che abbiamo non ci soddisfa come vorremmo, è difficile riconoscere che il sesso non è sempre come credevamo che fosse; ci si sente defraudate, scoraggiate, meno donne, condizionate non dalle cose come sono ma come dovrebbero essere. Se siamo in armonia con noi stesse sulla nostra situazione sessuale così com'è, possiamo superare tranquillamente questi cambiamenti.

Questo momento rappresenta, nella mia vita, uno spazio tutto mio, che mi serve a pormi interrogativi che prima non mi ero mai consentita. Ogni tanto ho bisogno di compagnia maschile; ma non voglio una relazione intensa e continua. Ho cioè incontri sporadici e spontanei (alcuni sessuali e altri no): momenti di intimità. E per me un'esperienza nuova, che per questo a volte mi fa paura. Ma mi sento quasi sempre contenta.

Supportare con disinvoltura le fluttuazioni degli interessi sessuali è più facile quando ci rendiamo conto che questi interessi, se se ne vanno come sono venuti, possono anche ritornare.

Sono arrivata ad arrabbiarmi tanto da trovare più facile ucciderlo che andare a letto con lui. Da principio questa reazione mi spaventava; ora so che è una cosa passeggera e che poi torno a volergli bene.

Nella vita ci sono momenti in cui il sesso resta nello sfondo di una relazione: un viaggio di lavoro di un mese, una lunga visita a un parente malato, la compagnia di un'amica.

In questo momento sono concentrata sul pensiero del mio futuro lavoro. È un periodo critico, in cui ho bisogno di tutte le mie energie: non posso sentirmi molto vicina all'uomo con cui vivo. Sono anni che stiamo insieme e sono certa che si tratta di un momento particolare, destinato a cambiare.

Mi ha fatto bene parlare con Anne. Siamo sposate entrambe da dieci anni. Mi pareva che il mio rapporto con Steven traversasse un brutto momento: era un mese che non facevamo l'amore. Mi dicevo: che cosa c'è che non va? devo inventare qualcosa di piccante, magari avere un'avventura, fare qualcosa di diverso per non lasciar spegnere il fuoco dell'amore! Anne mi ha rassicurata: anche lei ha traversato un'esperienza analoga e ha pensato alle stesse cose. Mi ha detto che in seguito i loro rapporti sessuali sono ripresi regolarmente.

Dopo molti anni di vita in comune, si possono avere meno energie e meno necessità sessuali.

Siamo sposati da quindici anni. Per molti anni siamo stati amanti appassionati, la nostra vita era un romanzo. Ora c'è meno poesia e un amore e un'amicizia molto profondi. Il sesso non è più la cosa più importante della vita. I nostri rapporti sessuali sono meno frequenti eppure, se diversi, sono altrettanto buoni che in quei primi anni. Ci sentiamo molto caldi, intimi, profondamente fiduciosi l'uno nell'altro.

Per molte coppie, col tempo il rapporto sessuale acquista significato.

Non mi sposai per amore o per attrazione sessuale. Del sesso sapevo poco, e così mio marito; soltanto negli ultimi due anni (dopo quattordici di matrimonio)

siamo riusciti a parlarne. Soprattutto, noi non giochiamo, non ci criticiamo, non ci sezioniamo a vicenda. Ciascuno di noi è responsabile di se stesso, non pretende che l'altro sia all'altezza delle sue aspettative, viva dei ruoli predeterminati. L'altra notte, mentre facevamo l'amore, ho capito che lo facevo da adulta, non da bambina. Non ne parliamo allora, non era necessario; la mattina dopo entrambi la pensavamo allo stesso modo. Quando dico da "adulta" intendo con una passione profonda e sensata, mentre quando si è innamorati è una passione insensata: si vuole inghiottire ed essere inghiottiti a vicenda. Al contrario, la nostra è apertura serena, tutto va bene, senza fretta, senza sensi di colpa. Ora siamo più legati sessualmente di quanto siamo mai stati in vita nostra e capaci, nel senso più vero, di stare insieme.

Ci aspetta una vita intera di alti e bassi, di maturazione e di trasformazione del nostro modo di vivere la sessualità. Saranno affascinanti, le revisioni apportate dalle nostre figlie a questo capitolo!

APPENDICE

La salute sessuale

La salute sessuale è uno stato di benessere fisico ed emotivo, che ci consente di godere e di attuare le nostre sensazioni sessuali. È bene che tutti, per conservarsi sani, osservino regolarmente alcune norme igieniche.

Un esame ginecologico annuale (cfr. anche il capitolo *Le donne e l'assistenza sanitaria*). — Serve a controllare gli eventuali inconvenienti fisici che potrebbero pregiudicare la salute, comprese le funzioni sessuali.

Cura delle infezioni. — Chi prende un'infezione vaginale e al tratto urinario deve farsela curare immediatamente. Bisognerà forse sospendere per qualche tempo il rapporto sessuale, o, se lo si desidera, far mettere ogni volta un preservativo al partner per tutta la durata dell'infezione.

Irrigazioni. — Non c'è mai bisogno di irrigazioni alla vagina, a meno che non ci siano prescritte dal medico per qualche ragione particolare. La vagina ha un sistema di depurazione naturale: le irrigazioni frequenti e l'uso di deodoranti vaginali possono alterare il suo equilibrio acido e alcalino e provocare infezioni, distruggendo la sua protezione naturale.

Pulizia dei genitali. — Invece delle irrigazioni e dei deodoranti vaginali, meglio lavarsi tutti i giorni con acqua calda la zona genitale. Separate le grandi labbra e alzate il cappuccio del clitoride per eliminare le secrezioni depositate attorno al glande. Le secrezioni e gli odori del corpo sono parte naturale di noi, e se siamo in buona salute e ci laviamo regolarmente abbiamo un buon odore e sapore. Alcune tuttavia preferiscono lavarsi prima di fare l'amore. Ciò che conta è sentirsi a proprio agio.

Controllo delle nascite (cfr. il capitolo *Controllo delle nascite*). — Se non si vuole restare incinte durante il coito, bisogna discutere col partner l'uso dei contraccettivi. Se non siamo in grado di affrontare l'argomento o lui non vuole, la relazione forse non è matura per il rapporto sessuale. An-

che senza coito, basta che lo sperma si depositi nei dintorni della vagina (persino nell'area del monte di Venere) perché riesca a penetrare, nuotando nella secrezione vaginale, dentro la vagina e di qui, attraverso il collo dell'utero, fino all'utero e alle tube di Falloppio, dove può fecondare un ovulo.

Rapporto anale. — Se inseriamo nell'ano qualcosa di più grosso di un dito, è bene usare un lubrificante (saliva, una delle gelatine sterili in commercio, come la K-Y, o le secrezioni vaginali). Fate piano: l'ano è un'apertura assai più stretta della vagina. Se dopo il rapporto anale volete il rapporto vaginale, lavate con lui il pene per proteggervi dalle infezioni. Alcuni preferiscono usare un preservativo per il rapporto anale, da togliere prima della penetrazione vaginale.

Mestruazioni

Se riesce gradevole, si può fare l'amore anche durante il periodo mestruale. Alcune hanno scoperto che masturbarsi o fare l'amore allevia i crampi delle mestruazioni. Il diaframma, che molte usano come contraccettivo, serve a trattenere il sangue mestruale.

Gravidanza

Durante la gravidanza si può continuare l'attività sessuale fino alle poche settimane che precedono il parto. Alcune di noi in gravidanza provano un forte desiderio sessuale, soprattutto nel secondo trimestre.

Durante l'ottavo e il nono mese molte hanno dovuto abbandonare, nel rapporto, la posizione familiare che non riesce più comoda. Ne abbiamo sperimentate di nuove, oppure, non desiderando il coito, abbiamo usato mani, lingua, vibratore per darci piacere (con o senza orgasmo). (Cfr. anche il capitolo *Gravidanza*.)

Problemi del rapporto sessuale

Prima o poi tutte hanno difficoltà nel rapporto sessuale. È bene informarsi sulle cause e sui rimedi dei vostri problemi, soprattutto se sono gravi.

Difficoltà sessuali in una relazione sono difficoltà di relazione. Siamo noi che cooperiamo alle situazioni insoddisfacenti dello stare insieme. Una delle cause più frequenti di difficoltà è l'ignoranza sulla vita sessuale; altre cause possibili sono una comunicazione insufficiente, pretese legate al ruolo maschile e femminile, scarsa fiducia o scarso impegno, conflitti irrisolti nella coppia.

Ecco una serie di ragioni dei nostri problemi sessuali:

Siamo così ossessionate dalle "immagini" e dalle mete dell'attività sessuale da non riuscire a pensarci se non in un contesto di successo-fallimento.

Siamo cresciute con l'impressione che il sesso sia cosa brutta e sporca e sotto sotto non ce ne siamo liberate.

Abbiamo paura di restare incinte.

Abbiamo paura di lasciarci andare alle nostre emozioni (o addirittura non le conosciamo).

Siamo all'oscuro di fatti che ci sarebbero d'aiuto.

Siamo troppo timide e imbarazzate per chiedere di essere toccate dove ci piace o stimolate in altro modo.

Abbiamo paura che chiedere qualcosa di diverso imbarazzi o spaventi il nostro partner e che egli ci lasci.

Abbiamo il rapporto con una persona che ci attira ma non ci mette a nostro agio.

Facciamo sempre l'amore alla fine della giornata, quando siamo stanche.

Abbiamo un solo partner da molti anni e siamo legate a una serie di abitudini che non ci eccitano piú.

Pretendiamo di sentirci immediatamente disinvoltate e a nostro agio con persone che non conosciamo bene, a cui non ci sentiamo molto vicine.

Non abbiamo amiche per confidare loro le nostre esperienze, emozioni, paure.

Non conosciamo nessuno con cui abbiamo voglia di fare l'amore.

Il nostro modo di pensare e di sentire noi stesse e il sesso ha una forte influenza sul modo di reagire del nostro corpo. Il senso di colpa, la timidezza, la paura, i conflitti interiori, l'ignoranza possono bloccare o inibire la risposta sessuale. Sono difficoltà che assumono varie forme; fatichiamo a raggiungere l'orgasmo, non ci interessa il sesso (è un disturbo definito anche "frigidity"), soffriamo di coito doloroso (detto "dispareunia") o di penetrazione dolorosa (detta "vaginismo"). In questi casi abbiamo verso noi stesse il dovere di studiare a fondo il nostro problema, senza aspettare che la sofferenza diventi insopportabile, o peggio si verifichi un blocco psicologico, per chiedere assistenza: i problemi sessuali sono molto diffusi.

Problemi riguardanti l'orgasmo

Molte di noi hanno difficoltà a raggiungere l'orgasmo, sia da sole che con un amante. Arrivare da noi all'orgasmo tramite la masturbazione ci è impedito dal ritegno a esplorarci e a toccarci; mentre l'orgasmo con un partner è ostacolato da una serie di problemi, alcuni dei quali sono qui indicati.

— Non ci rendiamo conto, oppure lo fraintendiamo, di quel che avviene nel nostro corpo quando siamo eccitate. Non prestiamo attenzione a quello che ci capita, siamo troppo indaffarate a pensare a cose del tipo: come farlo bene, perché non ci soddisfa, cosa pensa lui di noi, se è impaziente, se può durare a lungo — quando dovremmo concentrarci sulle sensazioni, non nei pensieri.

— A poco a poco ci sentiamo eccitate, ma abbiamo paura di non poter raggiungere l'orgasmo, e non vogliamo correre il rischio di tentare, perciò reprimiamo la nostra risposta sessuale.

— Piú ci eccitiamo piú tratteniamo il fiato e dimentichiamo di sentire il nostro orgasmo.

— Non sappiamo coordinare la respirazione con i movimenti delle anche.

— Non sopportiamo un piacere troppo grande e il nostro orgasmo (se l'abbiamo) è meno soddisfacente e intenso di quanto potrebbe.

— Abbiamo paura di chiedere troppo, di sembrare troppo esigenti.

— Benché a noi basti essere coccolate, crediamo che il coito sia un

dovere perché lui ha un'erezione. Abbiamo paura che per lui non venire sia fisicamente doloroso, anche se raggiungere l'acme e non avere l'orgasmo non fa piú male a lui che a noi.

— Non sappiamo, né noi né lui, che arrivare fino all'orgasmo è altrettanto piacevole, se non di piú, dell'orgasmo stesso.

— Ci accorgiamo che ad eccitarci siamo piú lente di lui e ci preoccupiamo che lui si spazientisca; preoccupazione che è un impedimento sicuro alla nostra eccitazione.

— Lo lasciamo entrare prima di averne effettivamente voglia: precipitiamo le cose, o lasciamo che il partner le precipiti; finiamo col fare l'amore appassionatamente, travolte come nei film, ma poi, al momento dell'orgasmo, ignorate.

— Abbiamo paura che se lui ce la mette tutta per farci godere noi ci sentiremo tanto incalzate ad avere l'orgasmo da non riuscirci, e così rinunciamo.

— Cerchiamo di avere l'orgasmo simultaneo, che alla maggior parte di noi capita raramente. E altrettanto gradevole venire separatamente.

— Siamo in conflitto profondo con la persona con cui facciamo l'amore, e talvolta abbiamo del risentimento per lui. Inconsciamente non concederci l'orgasmo è un modo di non concedere noi stesse.

— Ci sentiamo in colpa per avere un rapporto sessuale e non ci consentiamo perciò di goderne.

— Non abbiamo voglia di fare l'amore.

Scarso desiderio del rapporto sessuale - Frigidità

In certi momenti ci capita di non aver voglia di fare l'amore.

Sembra a volte che facciamo a gara a chi è il piú passivo dei due, non soltanto quando si tratta di cominciare, ma anche di decidere chi prenderà l'iniziativa. Se bisogna litigare per scegliere chi dà il via e che cosa si fa, mi viene da pensare: e che bisogno c'è di farlo?

Noi ignoriamo i nostri istinti sessuali perché c'è altro che ci interessa, perché siamo esaurite, perché siamo arrabbiate; li blocchiamo per ansia e per paura. In certi casi i conflitti tra noi e il sesso sono così profondi da disinteressarci per sempre al sesso. Capita persino di sentirsi estremamente e sgradevolmente sensibili al tocco, o così tese da non riuscire a rilassarsi. Se il nostro corpo reagisce a questo modo una ragione c'è: ci protegge da esperienze sessuali che in quel momento non possiamo sopportare. Così la mancanza di desiderio sessuale ci dà modo di capire che cosa ci disturba.

Coito doloroso - Dispareunia

Le cause del malessere o del dolore che accompagnano il coito possono essere non emotive ma fisiche:

Infezione locale. Alcune infezioni vaginali (per esempio *monilia* o *trichomonas*) possono presentarsi in una forma non acuta e non percepibile. Lo sfregamento del pene nella vagina potrebbe acutizzare l'infezione e provocare

bruciori e prurito. Bisogna ricorrere al medico. Per maggiori particolari consultate il capitolo *Le donne e l'assistenza sanitaria*.

Irritazione locale. La vagina potrebbe essere irritata dalla schiuma o crema o gelatina contraccettiva che usate. Se la ragione è questa, provatene un'altra. Alcune donne reagiscono con un'irritazione locale alla gomma del preservativo o del diaframma. Molti spray vaginali deodoranti possono irritare le grandi labbra, o, se si spruzza all'interno, anche le pareti interne. Se ne avete fatto uso e il coito vi dà prurito, non vi limitate a cambiare qualità, smettete di usarli.

Lubrificazione insufficiente. La parete della vagina reagisce alle sensazioni erotiche "trasudando," emettendo cioè un liquido che inumidisce la vagina e il suo orifizio, per far sí che il pene vi entri piú facilmente. Talvolta non c'è liquido sufficiente per molte ragioni: a) può darsi che cerciate di far entrare il pene troppo presto (o può darsi che sia l'uomo a volerlo), prima che la stimolazione sia stata sufficiente a eccitarvi e a dare inizio all'attività trasudatoria; b) può accadere che siate nervosa o tesa per il fatto di far l'amore (è la prima volta o siete preoccupata di rimanere incinta) e così non trasudate abbastanza liquido; c) se l'uomo usa un preservativo di gomma, è forse necessario favorire la lubrificazione. Assicuratevi che la vagina abbia tempo di inumidirsi; se vi sentite ancora asciutte, usate la saliva, una gelatina lubrificante, la crema Abolene, una schiuma o crema o una gelatina contraccettiva. Talvolta l'insufficiente lubrificazione è causata da una *insufficienza ormonale*. Dopo il parto (particolarmente se la donna allatta, o se i punti fanno male) e durante la menopausa, la carenza di estrogeno può colpire le pareti vaginali in modo che si produce meno liquido. Il medico può prescrivervi candelette vaginali o una terapia ormonale. Nel frattempo provate i lubrificanti che vi abbiamo suggerito sopra.

Rigidità dell'orifizio vaginale. Durante i primi rapporti sessuali, il fatto che l'imene (se l'avete) non sia stato allargato può causare dolore. In generale ricordatevi che, perché il pene possa entrare facilmente, la vagina e il suo orifizio non solo devono essere inumiditi, ma anche rilassati. Inoltre, se siete tese e preoccupate è probabile che l'orifizio vaginale non si rilassi, e il pene potrebbe farvi male. Ma anche se vi sentite rilassate e piene di desiderio è importante calcolare il tempo. La vagina non si inumidisce bene se il suo clitoride, le grandi labbra e il suo terzo esterno non sono sensibilizzati e preparati per l'orgasmo. Se cercate di far entrare il pene prima di essere completamente eccitate, potreste essere ancora rigide, anche se siete sufficientemente inumidite. Dunque, non forzatevi e non fatevi forzare.

Dolore profondo della pelvi. Talvolta la spinta del pene produce un dolore interno. Secondo Masters e Johnson, questo dolore può essere causato da: a) lacerazioni nei legamenti che sostengono l'utero (causate da errori dell'ostetrica durante il parto, da un aborto mal fatto, da una violenza carnale brutale); b) infezioni del collo dell'utero, dell'utero, delle tube (come l'infiammazione pelvica, spesso risultato di una gonorrea non curata); c) endometriti (cfr. il capitolo *La nostra salute*); d) cisti o tumori delle ovaie, tutte cose che possono essere curate con successo. Inoltre, se il pene urta il collo dell'utero durante il coito, può procurare un dolore, che può essere alleviato facendo

in modo che l'uomo non penetri così profondamente, o aspettate di essere piú eccitate (fatto che allontana il collo dell'utero) prima della penetrazione.

Dolore clitorideo. Può succedere che proviate dolore quando il partner vi tocca il clitoride, dal momento che è molto sensibile. Inoltre un deposito di qualsiasi genere sotto il cappuccio che copre il clitoride può irritare e rendere dolorosa la penetrazione. Quando vi lavate, non mancate di tirare indietro il cappuccio del clitoride e di pulirlo delicatamente.

Penetrazione dolorosa - Vaginismo

Per alcune di noi il coito è doloroso e talvolta impossibile. Se questo dolore ha molte origini fisiche (cfr. sopra, *Rigidità dell'orifizio vaginale*), il vaginismo deriva quasi sempre da forti conflitti e paure del sesso, che esprimiamo, spesso inconsciamente, rendendoci difficile il rapporto.

Il vaginismo provoca una forte tensione involontaria dei muscoli vaginali, uno spasmo del terzo esterno della vagina, che rende dolorosissima l'entrata del pene. È un disturbo che può avere la funzione di difendere il corpo da una situazione sessuale insopportabile o non voluta; o essere la conseguenza di una brutta esperienza, per esempio di una violenza carnale.

Per il vaginismo esiste una terapia fisica che si può apprendere, mentre in alcuni casi anche una buona psicoterapia può aiutare a uscire da una situazione sessuale sbagliata.

Se il rapporto è doloroso, dunque, non rassegnatevi! Cercate di scoprirne la causa e combattetela. E finché il problema non sarà risolto, scoprite altri modi di fare l'amore. Ciascuna di noi, e noi tutte insieme, abbiamo enormi possibilità di trarre maggiori soddisfazioni dalla vita.

Aiutarsi da sé

Se sentite dolore alla zona pelvica, genitale o vaginale, fatevi un accurato esame ginecologico per scoprire se esiste una causa fisica. Purtroppo molti ginecologi trascurano i disturbi fisici piú ovvi e rispondono "Sono tutte cose che lei si mette in testa, mia cara." Inoltre non sono preparati a discutere con noi di problemi sessuali. Fatevi aiutare da un consultorio femminile a trovare un medico aperto e competente.

Quando la coppia ha dei problemi è di solito la donna la prima a chiedere aiuto: forse perché nell'ambito della nostra cultura a noi riesce piú facile riconoscere le nostre deficienze sessuali; oppure perché troppo spesso siamo abituate a credere che se c'è qualcosa che non va nel rapporto sessuale, quelle che hanno bisogno di aiuto siamo noi. I problemi sessuali direttamente o indirettamente riflettono problemi di relazione, e anche quando ciascuno dei due partner vuole risolvere la propria parte di difficoltà, entrambi devono poi farsi aiutare insieme, perché la relazione maturi.

Forse vi sarà difficile trovare un buon medico o psicoterapista. Per la donna nubile o che ha una relazione omosessuale le risorse sono ancor piú limitate che per le coppie eterosessuali. In certi casi sarà bene impegnarsi, dopo aver letto i libri appropriati, a studiare il problema con le amiche o col partner o con le une e l'altro. Nei casi in cui abbiamo trovato bravi "psicoterapisti" o "consulenti," noi ne abbiamo tratto sicurezza e aiuto.

Una parola sugli uomini

Se abbiamo una relazione con un uomo che ha difficoltà sessuali, è difficile godere insieme del piacere che entrambi vorremmo; e le sue difficoltà possono anche complicare i nostri problemi personali, o persino crearne. (Per esempio, se il nostro partner soffre di eiaculazione precoce, probabilmente non ha orgasmo. Per noi è difficile raggiungere l'acme, se la stimolazione deriva dalla sola penetrazione, e se lui una volta entrato nella vagina ci resta solo pochi minuti.) Se vogliamo entrambi aver ragione dell'ansia e stabilire una relazione sessuale soddisfacente, lui va trattato con la pazienza e l'incoraggiamento di cui noi stesse abbiamo bisogno da lui.

Gli uomini hanno problemi simili ai nostri, e sovente per le stesse ragioni. I più comuni problemi sessuali maschili sono: a) l'eiaculazione precoce, ossia l'incapacità di controllare il riflesso eiaculatorio; b) l'impotenza, ossia l'incapacità di conservare o persino di arrivare all'erezione; c) la dispareunia, ossia il coito doloroso; d) la frigidità sessuale, o mancanza di desiderio.

Alcuni di questi problemi si possono superare con qualche nozione e con un partner paziente, altri vanno risolti dal medico.

I gruppi maschili sono relativamente pochi, perché più di noi gli uomini hanno paura di rivelare direttamente le preoccupazioni e le difficoltà sessuali. Gli uomini che noi conosciamo si sentono soli con i loro problemi. Noi siamo pronte a offrire loro, quando possiamo, il nostro aiuto nelle questioni importanti per noi tutti.

Gruppi di studio femminili sul sesso: imparare insieme

Alcuni gruppi femminili programmano dibattiti settimanali sul sesso per la durata di un mese o due; altri si formano con l'espresso proposito di trattare questo argomento. Nel gruppo si espongono dati di fatto, si studiano le idee e le emozioni, si risolvono i problemi, si pratica la comunicazione (verbale e non verbale), si aiuta a decidere come, quando e con chi partecipare alle sensazioni della sessualità, si diffonde la conoscenza degli strumenti alternativi per appagare le esigenze sessuali.

Ecco qualche suggerimento sull'organizzazione di un gruppo femminile di studio sul sesso:

Proponete a un gruppo di amiche di incontrarvi ogni settimana per qualche mese a discutere sul sesso, o al vostro gruppo femminile di scegliere, per qualche settimana, come argomento la sessualità.

Riunitevi e mettete in chiaro quanto volete discutere insieme. Stendete un elenco di argomenti e un programma elastico di studio. Delegate ad alcuni membri del gruppo il compito di informarsi sulle risorse locali di cui vi potete servire: film da vedere, persone disponibili a incontrarsi con voi e farvi parte delle loro nozioni specialistiche (per esempio una ginecologa, un consulente per la pianificazione delle nascite); ad altre affidate la scelta dei materiali che, oltre a questo capitolo, volete leggere insieme.

Argomenti appropriati sono, tra gli altri: ricordi d'infanzia e di adolescenza sulla sessualità; vostre idee e sensazioni del vostro corpo; differenze nella socializzazione maschile e femminile; masturbazione; fantasie; natura della risposta sessuale femminile; verginità; omosessualità; rapporto sessuale; coito; orgasmo; opinioni sul toccarsi e guardarsi i genitali; igiene ses-

suale; controllo delle nascite; aborto; problemi sessuali; relazioni con voi stesse, con altre donne, con uomini; sessualità dei vostri figli.

Un argomento stimolante per iniziare i dibattiti è il *Viaggio della donna attraverso la propria sessualità*. Prima del secondo e terzo incontro, due di voi preparino un elenco di domande che inizi con i primi ricordi di piacere e di attaccamento sensuale (ad esempio: come ti toccavano i genitori da piccola? Che cosa ne pensi?). Sarà bene includere domande sul lessico sessuale, sulla relazione esistente tra i genitori e tra loro e voi, sui giochi sessuali con i fratellini e gli amici (per esempio, giocare al dottore), sulla prima mestruazione, gli appuntamenti, il "petting," il coito, l'orgasmo, le "cotte" per le amiche, il matrimonio, la sessualità adulta ecc. La seduta successiva, guidate il resto del gruppo nel "viaggio": chiedete a ogni partecipante di mettersi comoda e di chiudere gli occhi, e a turno leggete le vostre domande molto lentamente, dando loro il tempo di ricordare e lasciando un minuto o due tra una domanda e l'altra. Quando le domande sono finite lasciate ancora un intervallo prima di riunirvi tutte e discutere i vostri ricordi e le reazioni ad essi.

Studiate le attività che pensate arricchiscano la vostra conversazione collettiva: tenere un diario delle riunioni e alla fine scambiarsene i contenuti; fare un collage di fumetti sul sesso all'inizio di una settimana di incontri; vedere un filmetto pornografico o visitare una libreria di testi pornografici; fare in gruppo una lista di tutti i termini sessuali correnti e dialettali a voi noti.

Verso la fine del ciclo vi interesserà forse la partecipazione a qualche seduta dei vostri uomini o degli amici. Potrete spartire con loro ciò che avete imparato e che volete conoscano, e cominciare a discutere insieme sul sesso e la sessualità.

Vivere con noi stesse e gli altri. I nostri rapporti sessuali

La nostra vita è fatta di tanti rapporti diversi: con i genitori, con i figli, con la famiglia, con gli amici, con i colleghi di lavoro. In questo capitolo vogliamo dedicarci ai rapporti influenzati in primo luogo dalla sessualità. Crescite in gran parte in famiglia, noi sperimentiamo le prime forme di risveglio sessuale e gli inizi dello scambio sessuale con gli altri quando ancora viviamo "in casa"; poi molte affrontano nuovi modi di vita, che a volte considerano definitivi e a volte no, come vivere lontano da casa, in collegio, per conto proprio, con una o più compagne di stanza o in altre situazioni di gruppo. E viene il momento in cui quasi tutte sentono il bisogno di un legame a lungo termine con una persona singola o un gruppo, e forse anche di una scelta esistenziale definitiva.

Negli anni dell'adolescenza, i nostri rapporti sessuali sono volta a volta entusiasmanti, timorosi, confusi, vergognosi, buffi, indecisi, meravigliosi; e influiscono parecchio, più avanti, sul modo di vivere la sessualità. Questo nesso ci induce ad aprire il capitolo con la rievocazione delle nostre prime sensazioni erotiche e dei nostri primi legami, mentre nella seconda parte ci dedicheremo alle esperienze della donna in disparate situazioni di rapporto e di esistenza.

LE SENSAZIONI LEGATE AGLI INIZI DELLA MATURITÀ E DELL'ATTIVITÀ SESSUALE

Anche se nell'infanzia, per quanto ricordiamo, abbiamo vissuto la sessualità (cfr. la sezione *Lo sviluppo* nel capitolo *Sessualità*), in maggioranza noi collochiamo gli inizi della vita sessuale matura negli anni dell'adolescenza, quando sul piano fisico, ormonale ed emotivo si attua in noi la transizione alla femminilità. In molti casi, la nostra immagine di noi stesse ci ha messo del tempo ad adeguarsi ai mutamenti radicali che hanno trasformato il nostro corpo, e dentro di noi ci siamo sentite ben diverse da quello che gli altri vedevano e pretendevano da noi, abbiamo faticato a considerarci esseri sessuali e potenziali partner.

A dodici anni fui tra le prime, nel mio gruppo di amiche, ad avere le mestruazioni e a portare il reggiseno. Ne ero un po' orgogliosa e un po' turbata: ero sempre stata, fino allora, una bambina paffuta e riservata, e un "salto" di parecchi centimetri e lo sviluppo del seno mi avevano trasformata, in un'estate, in una donna-bambina singolarmente esile e ben fatta. Lo strano era che entro certi limiti

questo evento me l'ero sempre aspettato: eppure, fu come se mi avesse toccato una fata madrina. Mi sentivo eccitata, ma per lo più mi eccitavo per me stessa e per il piacere narcisistico di scoprire l'attrazione che esercitavo sui ragazzi.

Dopo un anno circa, quando cominciammo a frequentare le feste "miste," capitava spesso di fare giochi dove ci si baciava, quando i genitori non erano presenti. Non che mi piacesse, però, baciare chiunque fosse indicato dalla sorte o, più tardi, filare con chiunque mi desse un appuntamento. I miei genitori consideravano qualsiasi espressione sessuale, compreso il bacio, come un legame molto stretto, ma allo stesso tempo riconoscevano con me che avere appuntamenti ed essere corteggiata erano cose molto importanti.

Nella maggioranza dei casi si riteneva, del tutto arbitrariamente, che noi a un certo punto dell'infanzia dovessimo smettere di giocare con i maschi e fare amicizia soltanto con le ragazzine; e poi, a un certo punto dell'adolescenza, ritrovarci per magia a proprio agio con i ragazzi, cominciare ad



avere rapporti con loro e in qualche modo trasferire le amicizie intime strette con le ragazze agli esponenti del sesso opposto. Sorgevano così degli interrogativi: ci riesce naturale trovarci subito a nostro agio con i ragazzi? Avremo successo nel nuovo mondo dei rapporti maschio-femmina? È un successo che ci interessa? Alcune di noi erano turbate dalla forte attrazione che le legava alle amiche.

Ecco il caso di un'amicizia che ha sofferto di una troppo scrupolosa educazione alla paura dell'omosessualità:

Quando ero a scuola ebbi una grande amicizia con Jan, una ragazza della stessa scuola. Prendevamo appunti, facevamo passeggiate e ci arrampicavamo sugli alberi,

ci raccontavamo i nostri sogni, recitavamo le poesie che ci piacevano, parlavamo di ritornare nella stessa scuola dopo alcuni anni per insegnarvi insieme. Ci giurammo eterna fedeltà, amore e amicizia. Fisicamente esprimevamo la nostra attrazione scherzando, dandoci degli spintoni e, una volta, le baciai i capelli... Questa mia amicizia con Jan mise a disagio la mia famiglia. Ricordo i loro commenti perché vedevo troppo spesso la stessa persona, e a poco a poco il loro disagio si comunicò anche a me, perché provavo questo strano sentimento per lei. Ricordo la mia vergogna quando mi spogliai insieme con lei in camera, mentre con altre amiche mi spogliai senza provare la stessa vergogna. Poi, durante l'estate, avevo appena finito il liceo (da parecchie settimane non vedevo Jan), stavo sfogliando un libro di psicologia e trovai un capitolo che parlava dell'intensa, indefinita amicizia omosessuale delle ragazze.

Ben presto la bolla come un'amicizia sciocca, infantile, anche se profonda. Non feci alcun tentativo per rivedere Jan quando entrambe andammo all'università, perché immaginavo che non avessimo nulla in comune. Penso che il nostro sentimento si sia fatto più intenso quando tentammo di reprimere il lato sessuale. Così mi staccai da Jan, perché non riuscivo a controllare la naturale componente sessuale dei miei sentimenti affettivi verso di lei.

Tra le altre cose, il movimento di liberazione della donna ci ha insegnato che i sentimenti che ci legano alle amiche hanno sempre una sfumatura omosessuale. Possiamo così ripensare a certe nostre amicizie adolescenziali con maggior comprensione, perché l'importante è capire che c'è differenza tra provare sensazioni sessuali e metterle in atto, tra avere qualche esperienza omosessuale e scegliere la vita della lesbica. Nel corso della vita siamo libere di scegliere tra svariate esperienze sessuali che in tempi diversi appaiono le nostre diverse esigenze.

Durante l'adolescenza, ben poche di noi sono in grado di determinare il proprio modo di vivere. La scuola e la comunità dove ci troviamo possono frustrare le nostre energie sessuali con l'ipocrisia del doppio metro di giudizio del comportamento maschile e femminile, con l'idea che per fare esperimenti erotici bisogna sentirsi convinte di essere innamorate.

Quando ero adolescente vivevo in una cittadina dove regnava la dicotomia ragazza seria-ragazza poco seria. Tutti conoscevano benissimo le faccende sessuali degli altri e non ci si poteva arrischiare, né c'era la segretezza sufficiente, a sperimentare rapporti sessuali con chi ci piaceva e imparare a conoscere il nostro corpo e la nostra sessualità, non parliamo di stringere dei legami profondi. Non ho mai perdonato ai miei genitori di essersi trasferiti in provincia proprio quando avevo l'età per apprezzare la varietà e l'anonimità del centro cittadino. Invidiavo moltissimo una ragazza che ebbe il coraggio di passare la notte in un motel col suo ragazzo, e che naturalmente fu considerata da tutti una squaldrina. Io ci prendevo molto gusto a quel poco di gioco sessuale che era considerato accettabile per una "ragazza seria"; ma rimasi esterrefatta quando sentii una volta di sfuggita un ragazzo raccontare ad altri che io ero un "tipo caldo" e che con me si poteva far di tutto senza fatica.

Ora che il controllo delle nascite è più accessibile e la società sembra più tollerante verso la sessualità, sovente ci sentiamo spinte a fingerci più esperte di quanto di fatto siamo, persino ad avere rapporti sessuali anche se non lo vogliamo. E invece è molto importante avere la possibilità di affrontare per gradi l'esperienza sessuale, per avere il tempo di indagare e di conoscere a fondo le nostre reazioni e quelle del (o dei) partner. Ci vogliono anni, per la maggioranza di noi, per imparare a indicare apertamente al partner ciò che vogliamo o che non vogliamo.

Al mio primo rapporto sessuale non volevo che lui sapesse che ero vergine. Io avevo diciassette anni e lui diciotto, ma sapevo che lui era più esperto perché conoscevo varie ragazze con cui era andato a letto. Gli toccai il pene perché sapevo che si fa così; feci finta, naturalmente, di arrivare all'orgasmo; ma stavo così attenta a far finta di sapere tutto da non riuscire a far caso a quello che provavo.

ALCUNE ALTERNATIVE DI VITA PER LA DONNA: LE NOSTRE ESPERIENZE

Questo capitolo raccoglie le esperienze di molte donne. Non vogliamo con questo creare dei prototipi, non vogliamo che qualcuna leggendo questo capitolo si senta costretta un giorno o l'altro a prefiggersi queste stesse mete. Vogliamo soltanto mettere in comune i nostri errori e i nostri rimpianti così come le gioie e la maturità che abbiamo raggiunto, in modo che ogni donna possa rendersi meglio conto delle sue scelte. Invece di presentare e discutere sistematicamente, una per una, le varie alternative, abbiamo preferito lasciar parlare alcune donne che hanno affrontato e abbandonato, alla ricerca della soluzione definitiva, una o più di queste alternative.

L'ESPERIENZA DELLA SOLITUDINE

(Brani di conversazioni registrate in un gruppo di donne sole di Boston)

Esiste ancora il mito che le coppie eterosessuali siano l'unica forma naturale e necessaria di esistenza. Pensate all'arca di Noè. Tutto porta a cercarsi un compagno — per trovare amore, intimità, sicurezza materiale, per la sopravvivenza propria e della specie. Qualsiasi altra forma di vita adulta è un'eccezione che muove a pietà (vecchia zitella, vedova), che dà adito a malignità (omosessuale) o al massimo alla tolleranza (playboy, artista eccentrico).

Noi tutte siamo cresciute con queste sovrastrutture. Le persone fuori della nostra famiglia erano "estranei." Adulte, ci aspettavamo di formare una coppia e una famiglia. Vivere sole era eccitante ma "provvisorio," solo un intervallo di riposo prima del matrimonio.

Ma per noi non fu così. Siamo un gruppo di donne sole dai venti ai trent'anni. Tutte abbiamo avuto relazioni importanti, ma nessuna di noi è mai stata sposata. Negli ultimi anni siamo state coinvolte personalmente e a fondo nel movimento di liberazione della donna e la nostra vita è drasticamente cambiata. Ora viviamo tutte a vari livelli di intimità con le persone, soprattutto con donne. Nessuna di noi ha una relazione primaria che definisca chi siamo. Stiamo tentando, insieme, di analizzare la nostra indipendenza e di trovare un'identità positiva, non isolate dalle altre persone, ma al di fuori di rapporti che siano limitativi o ci chiudano in un ruolo.

Ci aspettiamo molte cose dal futuro. Alcune di noi desiderano rapporti più intimi. Ma nella vita che abbiamo vissuto al di fuori del rapporto di coppia abbiamo trovato forza e gioia, da sole e come parte di un gruppo. Ciò che abbiamo imparato da sole è molto più della capacità di sopravvivere in un momento di provvisorietà. E ci aspettiamo nuove scelte per le donne, in futuro. Ecco alcune nostre esperienze e pensieri.



ELAINE. Da bambina mi era stato detto che per una donna era impossibile star sola al mondo, che aveva bisogno di un uomo che la dirigesse. Nessuno prendeva una donna sul serio. Se mio padre chiamava l'idraulico perché riparasse un guasto, lui veniva immediatamente, mentre mia madre doveva telefonare un mucchio di volte prima che finalmente si decidesse a venire.

JUDITH. Sono stata allevata con l'idea che non essere sposata era il peggio che mi potesse capitare. Se non vi sposate la vostra vita è votata alla solitudine.

Mia madre aveva un'unica amica, Janice. Era l'unica persona adulta che chiamavo per nome. Ricordo che mia madre cercava sempre di accoppiare Janice con i pochi uomini disponibili. C'era sempre il problema di come fare a includere Janice in un gruppo in cui tutti erano sposati. Risultato: Janice veniva a casa nostra da sola, di solito durante il giorno. Era l'unica persona adulta con cui ho avuto una vera amicizia "autonoma."

DEBORAH. Ricorderò sempre il giorno in cui avevo combinato di andare al cinema con la mia amica Darlene. Mi telefonò all'ultimo momento e mi disse che un ragazzo dell'università che conosceva le aveva telefonato e che perciò andava con lui. Mi arrabbiai molto. Riappesi il telefono dicendo che non capivo perché aveva disdetto il suo appuntamento con me. Non lo capivo davvero — non avevo ancora imparato la lezione. Mia sorella maggiore e mia madre dissero che non dovevo prendermela, perché tutte le ragazze si comportavano così. E più importante stare con i ragazzi, e dovevo comincia-

re ad abituarmi. Alle scuole superiori mi sembrò stupido che i ragazzi pagassero per le ragazze. Perciò dissi alla mia famiglia che avrei pagato la mia parte, e mio padre cominciò a farmi la predica urlando: "Se ti comporti così, Deborah, non avrai mai successo con i ragazzi, nessuno ti prenderà in considerazione e non ti sposerai mai!"

SUSANNE. Al liceo mi sembrava più difficile stare senza un ragazzo che non adesso a 23 anni. Da noi tutte ci si aspettava che avessimo un periodo di assestamento nell'adolescenza, ma quelle di noi che non si diedero da fare per cercarsi fidanzati e mariti stanno ancora "assestandosi."

DEBORAH. All'università, in genere, i gruppi erano formati da coppie. Qualsiasi attività di coppia mi escludeva, perciò mi sentivo male. Pareva che si dovesse avere un ragazzo per andare in giro. Tutto questo riguardava anche i miei rapporti con le donne, poiché esse parlavano sempre dei loro rapporti con i ragazzi.

JUDITH. Avrei voluto parlare della carriera con le mie amiche, ma quando frequentavo l'ultimo anno di università ero l'unica del mio gruppo che non stessee per sposarsi. Quando decisi di iscrivermi a un corso di specializzazione, un professore mi suggerì di non farlo: sarei stata troppo simile a un uomo e non mi sarei mai sposata.

Come molte altre donne sole, andai a New York dopo l'università. Passai alcuni mesi cercando un lavoro "interessante" per incontrare persone "interessanti." Naturalmente non trovai il lavoro ideale, ma finalmente mi sistemai abbastanza bene per tirare avanti.

Tornavo a casa dopo la battaglia nelle ore di punta per pranzare con le mie compagne di camera e parlare degli uomini che dovevamo incontrare. Passavamo la serata aspettando che qualcuno telefonasse per darci un appuntamento e cercando di trovare qualcuno con cui fare qualcosa.

Andavo alle feste indossando gli abiti più nuovi e più sofisticati. Cercavo d'imparare l'arte di chiacchierare ai cocktail, prendendo iniziative astute, assumendo un'aria disponibile e aperta. Portare avanti un flirt era un altro cimento. La freddezza e la falsità sembravano essere le uniche qualità accettabili all'inizio della relazione. Era quasi impossibile fare amicizia su interessi veri. Poi, naturalmente, c'erano le battaglie sessuali — ci stai o non ci stai? Ciò che s'impara in fretta è che New York è piena di gente sola — donne impietrite dal terrore di non sposarsi mai, uomini in cerca della preda. Sapevo che non ero preparata a sposarmi. Volevo fare ancora tante cose — viaggiare, conoscere gente, trovare un lavoro interessante. Ma non sapevo quanto avrei potuto resistere: il matrimonio sembrava essere l'unica via d'uscita. Per me l'orrore di non essere sposata era la solitudine, la mancanza d'intimità e di sincerità, e anche la mancanza d'impegno tra donne.

Come donna non sposata ho provato molta rabbia e pena nella mia vita. Non c'era sfogo per i sentimenti, nessuno sbocco per la mia rabbia e delusione. Desideravo la libertà e l'indipendenza, ma volevo anche essere amata. Ottenere ambedue le cose sembrava impossibile. Guardandomi indietro capisco che ho scelto di essere sola. Volevo l'indipendenza più che il matrimonio. Ma in quel periodo non sapevo che fosse una scelta. Pareva impossibile poter partecipare i miei sentimenti ad altre donne. Tutto mi faceva provar vergogna. Dev'essere colpa mia, ci dev'essere qualcosa di sbagliato in me se non ho avuto un rapporto stabile con un uomo, dicevo.

ELAINE. Una delle cose che odiavo di più era di stare insieme a coppie sposate. Vedere la loro intimità mi ricordava la mia solitudine. Con loro spesso mi sentivo come un bambino, come se le coppie fossero persone adulte e le persone non sposate non fossero ancora cresciute.

KATHY. Come donna sola mi preoccupavo continuamente dell'immagine che offrivo al mondo. Moltissime mie amiche sposate avevano l'abitudine di dirmi che non dovevo sposarmi perché la mia era una vita migliore e più libera. Tante volte desiderai che pensassero che ero più felice di loro.

CAROLYN. Quando provai a "riuscire," aver successo nella vita professionale, mi resi conto dell'incredibile marchio che la società pone alle donne indipendenti. Risultò evidente che una non poteva essere considerata femminile e nello stesso tempo aver successo nel "mondo degli uomini."

DEBORAH. Mi guadagnai molto rispetto per il fatto di essere aggressiva politicamente e intellettualmente. Ma capii anche che gli uomini non mi vedevano in una luce romantica, sebbene sapessi di piacere loro. Le mie amiche mi dissero che era bellissimo che io fossi sincera e onesta, ma loro si comportavano altrimenti con gli uomini.

RACHEL. Quando finii il liceo vissi con molti uomini, uno dopo l'altro. Ho avuto molto da queste relazioni: amore, sicurezza, comprensione e aiuto. Ho pensato di aver ottenuto tutto ciò che avevo sempre desiderato. Ma in realtà ero terrorizzata. Dipendevo dai miei rapporti sessuali e questo mi spaventava. Invece di sentirmi soddisfatta di "perdermi" nella sessualità, ho cominciato ad avere la sensazione di chiudere il mondo fuori e di morire quando facevo l'amore.

Non vivo in coppia da parecchi anni, e questo mi ha aiutato a crescere e a imparare a essere indipendente nel mondo. Ora sento veramente di poter contare su me stessa. Sento anche di desiderare più intimità e di essere pronta, ma non so se vorrò mai più far parte di una coppia e avere un rapporto di dipendenza.

Ho conosciuto il movimento femminista. Come gruppo di donne ci siamo sentite libere di parlare dei nostri problemi e abbiamo cominciato ad agire obbedendo ai nostri sentimenti; abbiamo cominciato a guardarci in modo diverso. Abbiamo riscoperto un vincolo comune che ci ha permesso di smettere di giudicare noi stesse e le altre secondo i modelli maschili. Abbiamo cercato di non competere più l'una con l'altra. Siamo riuscite a rispettare le nostre emozioni e a incoraggiare i nostri sforzi. Abbiamo imparato a prenderci sul serio.

Siamo entrate a far parte di alcuni gruppi di autocoscienza e abbiamo lavorato in molte organizzazioni femministe. Siamo andate ad abitare con altre donne e abbiamo cominciato a esprimere il nostro amore per le donne. Tutto ciò ha cambiato la nostra vita: le nostre speranze, il nostro ambiente, i nostri bisogni, tutto è cambiato.

All'interno del movimento femminista abbiamo scoperto che i nostri interessi e i nostri bisogni a volte erano diversi da quelli delle donne sposate. Talvolta ci faceva piacere che le donne sole si sentissero più libere di cambiare la loro vita. Altre volte ci siamo sentite oppresse e immalinconite dall'insicurezza di essere sole. Vogliamo trovare un nuovo modo di avere rapporti con gli uomini, ma non abbiamo alcun modello. La possibilità di essere le-

sbiche ci ha aperto nuove prospettive, ma l'omosessualità non risolve i conflitti che abbiamo nei rapporti di coppia.

Quando cerchiamo di esprimere in sintesi che cosa ha significato per noi il movimento femminista facciamo una gran confusione. Abbiamo molta paura, ma conosciamo anche la gioia e il senso di sollievo che ci dà l'essere state capaci di uscire dai "ruoli" prestabiliti di maschio e femmina e per la prima volta vediamo aprirsi di fronte a noi molte vere possibilità.

DEBORAH. La differenza fondamentale, ora che facciamo parte del movimento, è che non ci sentiamo più sole. Quando siete con qualcuno avete l'intero movimento alle spalle. L'estate scorsa ballavo con un uomo a una festa e lui cominciò a farmi delle proposte. Ricordo di aver pensato che pochi anni prima avrei cercato di tergiversare e non avrei saputo come cavarcela da sola. Invece gli dissi chiaramente che non volevo aver nulla a che fare con lui; funzionò e fu molto facile.

Ora mi pare che se volessi un rapporto con un uomo potrei parlargli e decidere con lui il modo giusto di stare insieme.

JUDITH. Quando seppi che c'era una libera comunità di donne indipendenti, cessai di pensare a me stessa come a una donna "non sposata" e cominciai a pensare di essere semplicemente una donna.

KATHY. Guardo ancora al futuro con terrore. Ho paura che tutto crolli e io sia ancora una volta lasciata sola. Mi spaventano i miei quarant'anni. Il fatto che molte donne ritornino al rapporto di coppia — alcune con uomini e altre con donne — mi ha dato questa paura perché non ho mai pensato di fare parte di una coppia.

DEBORAH. Il movimento femminista mi ha fatto capire per la prima volta che si può scegliere di non sposarsi. Questo fa paura, poiché significa che si deve creare qualcosa di nuovo; non ci sono più i vecchi modelli a dar sicurezza. D'altra parte, mi sento meglio, poiché quegli schemi non mi sono mai sembrati completamente sicuri o non mi hanno mai dato la felicità che si diceva dovessero dare.

Nell'abbandonare l'idea di sposarmi ho smesso di pensare al futuro. Adesso mi sento come se prendessi le mie decisioni per pochi anni alla volta, ma non ho alcuna idea di dove stia andando. In parte questa situazione mi dà gioia. Mi permette di vivere alla giornata e di soddisfare le mie necessità per il presente. Ma, d'altra parte, ho anche bisogno di un maggior senso di continuità.

Desidero ancora un rapporto stabile per provare sicurezza e amore. Voglio avere dei figli o partecipare all'educazione dei figli dei miei amici. Ma entrambe queste possibilità sembrano così difficili da raggiungere perché non ho alcun modello cui riferirmi.

RACHEL. Ancora non ho capito fino in fondo che cosa sia una coppia, quali siano i suoi bisogni, e se sia possibile soddisfarli anche al di fuori di essa. Un'amica mi disse tempo fa che le sembrava che io reprimessi e nascondessi una parte di me perché vivevo in attesa di un uomo. Non mi sembra di essere vissuta così, ma certo ho sempre l'impressione di essere in attesa di qualche cosa.

Quando penso al futuro ho paura. La paura più forte è che tutto debba

fermarsi e non vi siano più cambiamenti. Ho bisogno di credere che la mia vita non sarà immobile e che non smetterò mai di cercare di ottenere quello che voglio.

VIVERE CON GLI ALTRI DA DONNA SOLA; LE COMUNI FAMILIARI

STEPHANIE. A partire dal mio ultimo anno di università (cinque anni fa) ho vissuto in comune, sia in zone rurali che urbane. Ho riflettuto a lungo sulla mia scelta: i miei rapporti, l'ambiente fisico, il lavoro, il divertimento e così via. Vivere con gli altri è stata, tutto sommato, un'esperienza positiva. Ho imparato a conoscermi bene, con i miei punti di forza e di debolezza, il mio bisogno di amicizia intima e di solitudine a un tempo, le cose che mi piacciono e mi dispiacciono.

Agli inizi della mia vita comunitaria, quando ero ancora all'università, non sapevo quanto tempo, quanta energia e quanto impegno siano necessari a creare rapporti di fiducia, di amore e di assistenza reciproca. Credevo che bastasse desiderare un focolare caldo di affetto, che la soluzione dei conflitti e dei contrasti sarebbe venuta col tempo, senza troppi affanni. E di affanni e di lotte ne abbiamo avuti, ma ci vollero molti mesi di vita comune per capire che i nostri conflitti non li potevamo risolvere. Da quella prima esperienza comunitaria ho appreso moltissimo: quante energie emotive mi consumasse lo stretto contatto con quattro o cinque persone contemporaneamente; quanto bisogno avessi di spazio e tempo tutti per me, bisogno di cui sovente non mi rendevo conto finché non mi sentivo frammentata e strappata al mio "centro." Conoscere la mia vita emotiva e trovare un mio ritmo mi riusciva particolarmente difficile perché mi lasciavo assorbire senza resistenze dal mio ambiente: se gli altri erano allegri e giocosi lo ero anch'io, se erano depressi io ero triste. Le persone con cui vivevo mi aiutarono a dar più ascolto ai miei stati d'animo, così che oggi mi è assai più facile stare con gli altri pur serbandomi in sintonia con il mio "io interiore."

Una delle mie esperienze più intense e maturanti è stato un anno di vita comunitaria in una fattoria. Eravamo, all'inizio, otto adulti e due bambini, e ci eravamo frequentati regolarmente quasi sei mesi prima di iniziare la vita in comune, autoselezionandoci all'interno di un gruppo di amici. Durante i primi mesi di vita insieme fummo legati da un profondo senso familiare: a volte immaginavo che saremmo rimasti insieme per anni e anni, una fantasia che però mi veniva più dal bisogno di creare legami durevoli e impegni vincolanti che da un giudizio realistico del potenziale della nostra convivenza.

Gli avvenimenti furono così numerosi e così incalzanti che ancora stento a credere di essere rimasta alla fattoria meno di un anno e mezzo. Volevamo quasi tutti aver parte in un intenso processo di incontro quotidiano: impegnarci in una sorta di primato dei sentimenti, che sovente deviava le nostre energie dai contatti di diverso genere tra di noi e con le persone al di fuori della comune, e che contrastava, in parte, con i nostri più elementari bisogni di spazio e di tempo riservati a noi stessi.

All'inizio eravamo quattro coppie, ma in maggioranza volevamo superare la condizione di coppia, e alcuni di noi strinsero legami sessuali sia al di fuori che all'interno della comune, mentre altri sentivano qualsiasi scambio sessuale come un pericolo. L'intimità sessuale con più di una persona

ci dava a volte euforia e gioia, a volte dolore, paura, tristezza. Alcuni sperimentarono l'amore a tre o a quattro (ma allora non lo consideravano un esperimento, come ci appare ora, in prospettiva). Un caldo pomeriggio estivo, io e due donne del gruppo, insieme a un'amica, affrontammo insieme la prima esperienza omosessuale. Fu un momento di amore, di gioco, di eccitazione erotica nuova, solleticante e stimolante.

Di tutte queste esperienze parlavamo insieme, comunicandoci stati d'animo e sensazioni, e imparando ad accettare con serenità la nostra sessualità. La cosa più difficile era armonizzare i rapporti sessuali reciproci all'interno della comune, e in qualche caso fallimmo: una delle donne se ne andò soprattutto perché voleva una relazione monogama con un uomo che non l'accettava. A volte, mi pare, ci costringevamo a credere di essere, nei confronti dei legami sessuali multipli, più aperti e più permissivi di quanto di fatto fossimo, sia per noi stessi che per gli altri. E non c'è da meravigliarsi che ci riuscisse difficile ribaltare le nostre reazioni viscerali alla promiscuità sessuale, data la nostra socializzazione e il peso incredibile che si è sempre attribuito al *Rapporto Sessuale*. Alcuni di noi riuscirono in buona parte ad accettare con serenità la pluralità dei legami; e io per lo più approvavo le relazioni sessuali del mio compagno, mentre a lui la mia intimità con altri uomini faceva paura. Tuttavia riuscimmo quasi sempre a risolvere positivamente il problema: sapevamo che stavamo affrontando dei rischi e che era necessaria, nei rapporti reciproci, un'estrema sensibilità. Ciò che contava era che la scelta del rischio fosse compiuta in comune accordo.

Ma per la maggior parte dei membri della comune, la pluralità dei legami sessuali era una sofferenza, che per alcuni fu devastante. Non potevamo, per sola forza di volontà, cambiare più in fretta, trasformare più a fondo le nostre reazioni viscerali. È un campo, questo, in cui le trasformazioni richiedono più tempo e fatica di quanto ci fossimo immaginati.

La vicenda che portò alla nostra separazione fu lunga e complicata, e la nostra incapacità di risolvere positivamente i legami sessuali ne fu soltanto una parte, non so quanto grande. Ci richiese quasi un anno: se a tratti mi rendevo conto che dividerci era inevitabile, mi rifiutavo di accettarlo. Nel mio diario scrissi una volta: "Mi sembra che il nostro amore reciproco dovrebbe superare le nostre diversità, superare il nostro desiderio che l'altro sia diverso." Oggi non lo scriverei più: ci sono cose che non credo saprei mai accettare in un altro, per quanto amore mi leghi a lui.

In questi ultimi anni le mie relazioni sessuali sono diventate più complete e più intense, sia sul piano fisico che su quello emotivo. Forse è per questo che non ne ho volute molte, e ho scelto le persone con cui avrei potuto anche vivere. I miei rapporti con le donne, sessuali e no, hanno assunto per me un significato speciale: e questo, in parte, perché il lavoro che faccio è entusiasmante e utilissimo, e perché vivo una fusione perfetta tra la mia vita personale e l'impegno politico. Grazie alla comprensione e all'adesione assoluta che ho provato nei rapporti con le donne, so che non vivrò forse mai sola con un uomo; voglio sempre mantenere quel legame straordinario, il legame con una donna che fa parte della mia vita di famiglia-casa.

Tuttora ho intenzione di crearmi un'esistenza domestica con varie persone, compresi gli uomini, cui voglio bene e mi sento legata. Voglio costruire quell'intesa profonda che viene soltanto col tempo, avere una famiglia con dei bambini, sentire che ho radici nel paese che amo: tutte cose che in questo momento sembrano avverarsi con tre dei miei compagni alla fattoria (un uomo, una donna e un bambino). A noi forse si aggiungerà un uomo

che per me è diventato molto importante: siamo legati da un rapporto bellissimo e spero ci sentiremo un giorno di impegnarci reciprocamente a fondo così come sono impegnata con gli altri.

Siamo cresciuti in pazienza, tolleranza, realismo; abbiamo imparato a rispettare le esigenze personali di spazio e i diversi ritmi vitali. Comprendiamo ora di aver bisogno di alimentare sia il nostro rapporto reciproco che la nostra personalità individuale: cosa difficile, a volte, da realizzare. Certo non la spunteremo sempre, ma non importa: qualsiasi cosa accada sto muovendomi, credo, nella direzione giusta.

MARGARET: una donna non sposata di mezz'età.

Farmi una famiglia mi sarebbe piaciuto, ma non ho voluto sposarmi con l'unico scopo di avere figli; e siccome non ho mai incontrato un uomo che, oltre a essere un buon amico e un buon amante, amasse anche i bambini, ora ho cinquant'anni e non sono sposata né ho figli miei. Questo mi rattrista, di tanto in tanto; ma grazie al mio lavoro, che mi ha dato molte soddisfazioni e mi ha consentito di lavorare con i bambini (sono insegnante), sento che nonostante tutto la mia vita è stata ricca e completa.

HANNAH: una donna anziana non sposata.

Ho ottantotto anni. Non mi sono sposata mai e non ho avuto mai relazioni sessuali. Con gli uomini, ho intrattenuto per tutta la vita rapporti splendidi: compagni di studio, amici carissimi, collaboratori e compagni di lotta in tante cause. Una unione felice mi sarebbe piaciuta, ma non ho mai preso in considerazione il matrimonio fine a se stesso e non ho mai amato tanto un uomo da sposarlo. La mia filosofia sul sesso è che la giustificazione tradizionale di una relazione sessuale è la completa dedizione reciproca, e che dovrebbe essere una relazione permanente, non una semplice attrazione temporanea. Credo che questo amore reciproco sia il matrimonio vero, anche senza armonia, mentre le coppie che celebrano la cerimonia soltanto per altre ragioni materiali di fatto non sono sposate.

Durante gli anni del liceo e dell'università frequentai un gruppo di vicini, ragazzi e ragazze, che insieme giocavano, organizzavano picnic e così via. Uno di questi ragazzi era mio grande amico, e dopo la laurea, quando andò a lavorare nel Midwest, mi scrisse per anni due volte la settimana, e in ogni lettera mi chiedeva di sposarlo. Io purtroppo gli ero molto amica ma non lo amavo come si ama chi si sposa.

Non ho più parenti vivi e so per esperienza che abitare da sola in un appartamento è un'esistenza inumana. Ci si alza e si fa colazione senza nessuno cui rivolgere la parola; si ritorna, la sera, in una casa vuota e scura, a prepararsi la cena e a mangiare da soli. L'ho provata, questa vita. E così per circa venticinque anni ho vissuto in varie comuni, costituite da cinque-quindecim membri e tutte, tranne una, da uomini e donne insieme. Sono sempre stata il membro più anziano, perché gli altri erano di solito sui ventitrent'anni. Era un'approssimazione della vita di famiglia: si mangiava insieme, si dividevano le mansioni e le spese di casa, ci si scambiava notizie e opinioni, e sovente ci si recava insieme a riunioni o incontri.

In tutte queste comuni i partecipanti avevano idee di sinistra e quando restava un posto vuoto si badava a trovare un nuovo compagno di opinioni non diverse. In questo modo ho sempre trovato un buon surrogato di quella vita di famiglia che la mia esistenza non mi ha consentito.

La mia attività si è esplicata in molti movimenti sociali di importanza vi-

taile: il movimento pacifista, quello femminista, le lotte per i diritti civili, per un giusto trattamento dei neri americani, dei "chicanos," dei pellerossa e così via. Negli ultimi anni ho parlato in pubblico oltre 150 volte. La vita per me è ancora interessante e degna di essere vissuta.

L'ESPERIENZA DEL MATRIMONIO

La nostra cultura ci insegna che per la donna il rapporto col marito è il più intimo e il più durevole, che la donna lo antepone a chiunque e a qualsiasi cosa. È un messaggio mistificatorio e alienante, che noi vogliamo confutare, allargando la definizione di matrimonio e studiando relazioni alternative.

Anche chi ha optato a favore del matrimonio, sarà più felice se lo vivrà come una scelta e non come unica alternativa o come il dovere di tutta una vita.

Se il matrimonio, nella nostra società, è considerato il modello di convivenza adulta, e la famiglia nucleare la forma di vita ideale, di fatto ci è dato scegliere anche altre possibilità. L'esperienza ci ha insegnato che ampliare il raggio delle relazioni intime è difficilissimo e ci richiede molto tempo e molte energie. L'appoggio di altre donne ci ha fornito lo spazio per crescere in molte direzioni.

Sul rapporto monogamico e non monogamico noi non abbiamo un'opinione precisa: preferiamo riferire le esperienze buone e cattive, cominciare a distinguere tra le buone ragioni per continuare una relazione monogamica e le buone ragioni per interromperla (e va ricordato che la monogamia non è limitata ai rapporti eterosessuali); preferiamo studiare la possibilità di essere amate e aiutate da più di una persona, anziché pretendere che un solo rapporto privilegiato soddisfi tutte le nostre esigenze.

Sarah: monogamia

Dopo molti anni di liti e controversie abbiamo raggiunto una certa fiducia reciproca, e questo sentimento ci consente di accettare dei rischi con noi stessi e con gli altri. Mi sembra anche di essere meno dipendente dai ruoli tradizionali di maschio e femmina, perché ho imparato che mio marito ha molta della debolezza e fragilità che prima credevo fosse solo femminile, e lui ha capito che ho una forza che a lui manca. Questo tipo di rapporto ci offre un'occasione unica, credo, per capire se stessi e il proprio compagno. Penso che la cosa più importante sia il tempo: tempo per costruire un'atmosfera di fiducia, d'intimità, di conforto, di gentilezza, e anche l'apertura, che ci consente di andare a fondo delle cose, delle persone e di noi stessi.

Voglio dire che, a questo punto della mia vita, conoscendo tutte le cose che non sapevo quando mi sposai, sceglierei di nuovo la monogamia, non per amore dei figli o della famiglia, ma per amore di me stessa e di mio marito. Non pretendo che tutte facciano la mia scelta. Semplicemente ho provato l'amore e mi sembra bello.

Laura: famiglia, matrimonio e separazione

Sono cresciuta in una famiglia progressista della media borghesia: madre, padre, sorella, fratello. Imparai le cose facendo attenzione, ascoltando, chiedendo ai miei genitori che cosa era importante per loro. Il rapporto tra loro era particolare, diverso da quello che avevano con gli altri. Prima del matrimonio avevano avuto varie esperienze sessuali, ma dopo, per quanto ne sapia io, sono stati fedeli l'uno all'altra.

Non hanno mai detto che consideravano sacro il matrimonio, ma sapevo che per loro era così. Quando alcuni amici divorziavano, erano sconvolti. Non ho mai avuto paura che i miei genitori si separassero, ma dovevo tenermi dentro tutte le tensioni e i sentimenti che essi reprimevano. Per esempio, invece di andare a trovare ciascuno amici diversi, come in realtà avevano voglia di fare, lottavano finché uno vinceva e l'altro perdeva. E ci andavano insieme, ma provando risentimento e rabbia.

I miei genitori hanno costituito un'"unità" per almeno trentacinque anni. Il loro matrimonio ha avuto una sua continuità, è stato un fatto d'amore, di protezione e di sicurezza, quale non è facile trovare in questo pazzo mondo. Io provo rispetto e anche ammirazione per quello che è maturato dal loro impegno. Ma la mancanza di critica nel loro rapporto, la loro incapacità di affrontare i problemi insieme, la loro idealizzazione della famiglia nucleare e monogamica, tutto questo è stato distruttivo per me e per loro.

Bene. Ora ho ventinove anni. Sulla scia dell'unico modello che conosco sono vissuta con loro e poi mi sono sposata. Con mio marito ho avuto due bambini. Mi sono separata da lui sei mesi fa, dopo dieci anni di matrimonio. Tutti e due eravamo all'università, entrambi giovani, diciannovenni, spaventati, soli. Ci siamo incontrati. Era un modo per spezzare i legami coi genitori, per essere autonomi e trovare sicurezza e conforto. Per molti anni siamo stati l'uno accanto all'altra come amici e amanti.

Come diventammo adulti, vennero alla luce anche le differenze, ma ci fu difficile considerarle legittime, perché ci sembrava che ciò contrastasse col nostro concetto di coppia. Se desideravo passare il tempo con lui e lui voleva leggere, ne ero offesa. Se desideravo andare a trovare i miei amici e lui aveva bisogno di stare con me in quel momento, era offeso lui. Se uno di noi non voleva far l'amore e l'altro sí, era ancora peggio. Talvolta l'offesa diventava rabbia e risentimento.

L'unione con una sola persona non sembrava sufficiente a soddisfare, ma era difficile uscire dal matrimonio, perché così facendo si sarebbe infranto il "contratto." L'amicizia con altri andava bene, ma l'intimità sessuale era un'altra cosa.

Nel momento in cui riuscimmo ad avere altri rapporti intimi, ritrovammo noi stessi. Gli amici ci chiamavano ancora i Greenways, piuttosto che Laura e Joe. Ma l'urgenza che sentivamo di sentirci "interi," distinti, separati, era pressante, ed ebbe la meglio sul matrimonio.

Quando si scopre che non si può piú vivere insieme? Quando la separazione diventa necessaria? Quando è meglio andare avanti? Sono domande scottanti, cui non è possibile rispondere facilmente. Molte coppie arrivano a questo punto e poi si fermano. Vi sono diverse maniere di superare questa strettoia — è possibile tenere in piedi un matrimonio di convenienza, dividersi con odio, dividersi quando i figli sono meno dipendenti. Per me fu molto difficile e penoso pensare alla separazione e infine separarmi. Anche se la rottura non deve significare che l'intero rapporto è stato negati-

vo, in noi sopravvive il mito che il matrimonio dovrebbe essere "per sempre" e che sia un fallimento se finisce. Sento ancora il dolore provato nel perdere l'intimità e la confidenza che avevamo costruito in dieci anni. È stato difficile, anche se in quel momento il matrimonio non ci dava piú gioia e le cose tra noi si erano decisamente inasprite.

Impieghiamo almeno due anni a mandare in frantumi il nostro matrimonio. Cominciò col movimento femminista, che mi diede il coraggio di diventare autonoma, che mi aiutò a sviluppare nuove capacità e nuovi rapporti. A certi livelli mi sentivo ancora vicina a mio marito. Durante quel periodo ebbi due relazioni — con una donna e con un uomo. Amicizie di vecchia data che si erano fatte piú intime, emotivamente e sessualmente.

Durante questo periodo vivevamo con mio marito e i figli in un gruppo di persone. Con altra gente intorno, pensavamo che saremmo forse potuti essere piú indipendenti e vivere ancora insieme. Ma non funzionò. Per noi piú persone significarono piú conflitti e tensione.

Me ne andai per un po' di tempo. Lasciai la casa per capir meglio me stessa, sebbene volessi ancora vivere con mio marito e i figli. Decisi di star via per alcuni mesi, e infine me ne andai per davvero. La decisione di andarmene fu particolarmente penosa perché spezzavo una famiglia e un matrimonio.

E ora a che punto sono? Sento che sotto molti aspetti ad alcuni problemi se ne sono sostituiti altri. Vivo da sola la metà del tempo, e l'altra metà con i miei figli (riguardo alle altre donne, sono fortunata perché mio marito e le persone che vivono con lui hanno voglia e sono capaci di prendersi cura dei bambini). Faccio molto piú attenzione a me stessa di quando ero sposata. Talvolta mi sento internamente calda e forte, altre volte fredda e sola. I miei bambini sono molto importanti per me, specialmente ora. Essi sono un elemento affettivo stabile della mia vita.

E i miei amici: non potrei vivere sola senza il loro aiuto. Alcuni di essi hanno vissuto e vivono soli. Mi dicono: "Tieni duro, andrà tutto bene." Per la prima volta ho spazio per "mettere a fuoco" me stessa, per amarmi di piú e di conseguenza per amare profondamente gli altri, uomini o donne che siano.

E per quel che riguarda mio marito? Il nostro rapporto continua. In via sperimentale. Lento, talvolta teso, talvolta felice. Sento piú amore per lui adesso che negli ultimi due anni passati insieme. Ora siamo separati; non spreco piú energia nel provare risentimento contro di lui perché non soddisfa le mie necessità, né faccio piú richieste che lui non può accettare.

Abbiamo contatti regolari a causa dei bambini, per accordarci sulla loro educazione. Al di là di questo, il nostro rapporto non è finito. Mi piace pensare che stia cominciando in un altro modo. Qualche volta penso che mi piacerebbe essere di nuovo sposata con lui, ma poi ricordo le tante cose negative... Ora sono dove sono. Dove andrò domani non lo so, e una parte di me è contenta di non saperlo.

L'AUTONOMIA SESSUALE

Molte di noi scelgono volontariamente di non avere rapporti sessuali per qualche tempo, perché hanno bisogno di un periodo di libertà; forse per concentrare tutte le energie sul lavoro, sui figli, sugli amici, o per studiare la

propria sessualità senza la distrazione di un'altra persona, o semplicemente perché non si sente in vena di sesso.

Molte di noi hanno iniziato a vivere sole con ansia — avevamo paura dell'insicurezza di vivere senza un compagno. Ma spesso l'ansia scompare, perché star da sole è un'esperienza molto positiva. Ci ha restituito la nostra integrità, l'intimità, il rispetto di noi stesse.

È molto diverso, d'accordo, scegliere l'autonomia sessuale o restare involontariamente senza partner; ma in entrambi i casi molte di noi hanno scoperto che un mese, un anno o anche più di solitudine è un'esperienza che libera e che matura, che ci consente di scrutare a fondo in noi stesse senza i contrasti e i giochi di potere che sono legati a una relazione sessuale, di cominciare a definire noi stesse senza doverci più riferire a un'altra persona.

I rapporti sessuali creano spesso ansietà e ci distraggono da un contatto più intimo con noi stesse. Ci chiediamo perché non siamo "venute," se l'altro è piaciuto, se lui o lei avrebbero preferito andare a letto col tale o il tal altro. Tutto questo consuma un'energia psichica che potrebbe essere usata in altro modo.

Sono stata sola per più di un anno, quando ho incominciato a interessarmi del movimento femminista, che mi è stato di grande aiuto. Lavoro sodo e mi piace lavorare. Mi sono creato il mio ambiente fisico costruendomi la casa e il mio spazio psicologico — una buona combinazione. Mi masturbo e ne godo. Mi sento felice, indipendente e libera di realizzare le mie aspettative.

La prima reazione quando mi sono trovata senza un uomo fu di frustrazione e di rabbia. Bene, pensai, eccomi qui, liberata sessualmente e senza nessuno con cui andare a letto. Col passare del tempo pensai sempre di meno a stare con un uomo. Passai dei periodi molto tranquilli con le mie amiche, ed ero molto felice ed entusiasta anche soltanto di combinare una cena fuori con loro.

Durante questo periodo non mi mancò una vita sessuale. Mi masturbavo con piacere e avevo vari tipi di orgasmo — alcuni lunghi, altri lenti e "a onde," altri brevi, convulsi e più tesi.

Esplorai la mia sessualità come non avevo mai fatto prima con gli uomini. Era anche più facile perché ero io sola a dover render conto a me stessa.

Alcune di noi pongono fine a questa situazione, perché sentono il bisogno di un rapporto sessuale. Altre, sentendosi isolate e fuori dalla norma, si arrendono e volano tra le braccia della prima persona che capita. Altre ancora possono aver la sensazione di sentirsi meglio perché più autonome.

Riuscire a godere di questa solitudine è stato importante e liberatorio, ma per la maggior parte di noi l'autonomia sessuale non costituisce una soluzione a lungo termine. Lunghi periodi di autonomia sessuale pongono anche dei problemi e inoltre la maggior parte di noi desidera ardentemente un affetto e un contatto fisico. Restar sole o ricevere affetto soltanto dagli animali e dai bambini non basta. Possiamo solo fantasticare di andare a letto con loro, ma non ci sembra giusto. Abbiamo bisogno di altri esseri umani adulti che soddisfino le nostre necessità sessuali e sensuali.

Rimanere senza una soddisfazione fisica ai nostri affetti per lunghi periodi può somigliare a una lenta morte per inedia. Non ne moriremmo, come accadrebbe invece se restassimo senza cibo e senz'aria, ma gli effetti sul nostro corpo si vedrebbero lo stesso. Diventeremmo più rigide e rischieremmo di perdere la nostra sessualità; molte però ci riferiscono che questo rischio si può evitare se, durante i periodi di astinenza, si è espansive con i familiari e le amiche. Quando la solitudine non ci basta più dovremmo abbandonarla — ma è più facile dirlo che farlo. E sarà tanto più difficile quanto più a

lungo saremo rimaste sole. Quando vorremo uscirne ci sentiremo goffe, staremo sulla difensiva, saremo imbarazzate dai nostri bisogni che ci sembreranno insaziabili. Talvolta è più facile cominciare un nuovo rapporto con qualcuno che a sua volta sta uscendo da un lungo isolamento.

Un problema irrisolto: scegliamo mai la solitudine per paura dell'intimità fisica? Che cosa significa? È difficile accettare la solitudine, per tutto ciò che essa comporta e di positivo e di negativo. È altrettanto difficile capire che cosa vuol dire per noi autonomia sessuale, perché la società non accetta l'idea che si possa scegliere di astenersi dall'attività sessuale.

Siamo lesbiche*

Introduzione

Questo capitolo è solo l'inizio dei nostri sforzi per precisare a noi stesse che cosa significhi essere lesbica¹ in questa società. È l'inizio di una più vasta trattazione, dato che un sempre maggior numero di donne omosessuali in tutto il paese hanno cominciato a scrivere, discutere e gridare il loro messaggio al mondo eterosessuale.

A questo capitolo hanno collaborato molte donne. In modo continuativo ha partecipato un gruppo di nove donne del Movimento delle donne omosessuali che si erano conosciute da poco e che, dopo essersi incontrate per alcune settimane, avevano deciso di scrivere queste pagine; il gruppo non aveva collegamenti con le responsabili del libro — eccetto per l'amicizia individuale di alcune di noi — e infatti noi non eravamo d'accordo, e ancora non lo siamo, su molte delle loro opinioni. Ci siamo però assunte questa responsabilità perché abbiamo ritenuto indispensabile che un libro sulle donne e sulla sessualità femminile contenesse un capitolo sul lesbismo; inoltre, scrivere sull'argomento ci avrebbe aiutato a delineare le idee, le sensazioni, gli atteggiamenti politici derivanti dall'essere lesbiche in questa società.

Al lavoro del gruppo hanno contribuito alcune altre donne con articoli e registrazioni di riunioni a cui avevano partecipato. Scriviamo partendo da punti di vista diversi, anche se siamo tutte perfettamente convinte di cosa significa essere lesbiche. Per noi è uno degli aspetti più positivi della nostra vita.

Vogliamo distruggere i miti, le analisi svianti, le false accuse che hanno reso possibile la nostra oppressione e il nostro sfruttamento in quanto lesbiche, e che hanno influito non soltanto sulla nostra vita, ma anche su quella delle donne eterosessuali.

L'orrore e la paura con cui gli altri ci considerano sono serviti a chiuderci nei ghetti, a isolarci non soltanto dal mondo eterosessuale, ma anche l'una dall'altra, perché dobbiamo nasconderci per sopravvivere. I nostri problemi esistenziali — dai problemi medici alle difficoltà di vivere in una società che ci condanna — non sono considerati legittimi e si insiste nel dire che il nostro

* Il Collettivo di donne omosessuali ha chiesto di controllare lo stile e il contenuto di questo capitolo. Pertanto lo Health Book Collective non lo ha ritoccato. Tuttavia, essendovi limiti di spazio, è stato escluso necessariamente del materiale che il Collettivo riteneva importante.

¹ Le americane parlano di lesbiche e lesbismo senza comprendere necessariamente quella connotazione negativa che vi attribuiamo noi: rapporto omosessuale tra donne che riproduce i ruoli sessisti tra uomo e donna. [N.d.T.]

unico problema è quello di essere pervertite. Il fatto di essere lesbiche serve a screditare tutto ciò che diciamo e a farci diventare il capro espiatorio dei problemi degli altri. La paura irrazionale del lesbismo serve a tener divise non soltanto noi, ma anche le altre donne, per impedire che si stabilisca un rapporto intimo. Questa paura serve anche a tenere le donne "al loro posto": qualsiasi donna agisca positivamente o faccia un lavoro "da uomo" può essere considerata lesbica.

Questo capitolo è solo un inizio: ciò significa che ci sarà un seguito. Vi sono molte cose che dobbiamo trascurare, per limiti di spazio o perché non le abbiamo sperimentate. Non parleremo del lesbismo nelle prigioni o dei problemi delle lesbiche anziane; non ci siamo occupate a fondo dei problemi di classe, ruoli, problemi legali, ecc. Desideriamo ricevere le vostre critiche e idee.

Riportiamo le testimonianze di quattro di noi per aiutarvi a capire come ci vediamo noi — come persone autentiche. Non siamo nate lesbiche. Solo a poco a poco incominciammo a pensare a noi come lesbiche. Siamo passate attraverso vari condizionamenti sociali, abbiamo avuto esperienze con uomini e donne e abbiamo fatto delle scelte, coscienti o no. Abbiamo sempre amato donne — amiche, madri, sorelle — ma non è questo che ci ha reso lesbiche. A un certo punto il nostro amore per le nostre amiche trovò espressione in atti sessuali, e obbedimmo a quelle sensazioni. Per Clyde questo avvenne quando aveva 9 anni; per Nell, sposata e madre di tre bambini, a 37 anni.

Da questo momento in poi, continuammo a rivolgerci alle donne per avere amore e amicizia. La bisessualità potrebbe essere possibile in una società sana, non in questa. I rapporti con gli uomini in questa società hanno creato uno squilibrio di potere e poche di noi, che hanno sperimentato le possibilità di avere rapporti tra donne, sceglierebbero di ricominciare da capo con questo svantaggio.

SARAH. Ho 25 anni, e "presi coscienza" quando dormii con un'amica quattro anni fa. Ma impiegai sei mesi per affermare la mia identità omosessuale. Compresi la mia riluttanza a essere classificata "lesbica" dopo aver sentito una coppia di donne lesbiche in un bar per omosessuali reagire violentemente a questa parola. Loro si consideravano esseri umani, non "etichettabili." Ma, pensai, non è questo il modo in cui si impostano i rapporti umani in questa società. Vi appiccicano etichette, lo vogliate o no. Mi fece venire in mente la mia reazione di dieci o quindici anni prima, quando mi chiamavano ebrea.

Dal ginnasio in poi, fui l'unica ebrea nella mia scuola. Tutti me lo dicevano e non era certo un complimento in bocca loro. Mi ritenevo intelligente, capace, brava in scienze e in matematica, volevo diventare un'altra Marie Curie. Ma ero anche intimidita dai giudizi degli altri e dovevo calcolare come comportarmi.

Desideravo avere degli amici, e mi avvicinai ai ragazzi e alle ragazze. Ma ero sempre sulla difensiva; avrebbero sempre potuto rivoltarsi e dire: "Sei un'ebrea." Questo spiega in gran parte la mia riluttanza a identificarmi in un'omosessuale e a dire "sono lesbica." Credetti di poter avere ciò che la gente chiama un rapporto omosessuale con la mia amica senza dover entrare nel movimento di liberazione delle donne lesbiche o considerarmi tale. Era una scelta che non ero tenuta a compiere: sapevo che chiamandomi lesbica avrei attirato su di me la disapprovazione, l'allontanamento e forse la violenza della maggior parte delle persone. E poiché ne ero già venuta fuori una volta,

Siamo lesbiche*

Introduzione

Questo capitolo è solo l'inizio dei nostri sforzi per precisare a noi stesse che cosa significhi essere lesbica¹ in questa società. È l'inizio di una più vasta trattazione, dato che un sempre maggior numero di donne omosessuali in tutto il paese hanno cominciato a scrivere, discutere e gridare il loro messaggio al mondo eterosessuale.

A questo capitolo hanno collaborato molte donne. In modo continuativo ha partecipato un gruppo di nove donne del Movimento delle donne omosessuali che si erano conosciute da poco e che, dopo essersi incontrate per alcune settimane, avevano deciso di scrivere queste pagine; il gruppo non aveva collegamenti con le responsabili del libro — eccetto per l'amicizia individuale di alcune di noi — e infatti noi non eravamo d'accordo, e ancora non lo siamo, su molte delle loro opinioni. Ci siamo però assunte questa responsabilità perché abbiamo ritenuto indispensabile che un libro sulle donne e sulla sessualità femminile contenesse un capitolo sul lesbismo; inoltre, scrivere sull'argomento ci avrebbe aiutato a delineare le idee, le sensazioni, gli atteggiamenti politici derivanti dall'essere lesbiche in questa società.

Al lavoro del gruppo hanno contribuito alcune altre donne con articoli e registrazioni di riunioni a cui avevano partecipato. Scriviamo partendo da punti di vista diversi, anche se siamo tutte perfettamente convinte di cosa significa essere lesbiche. Per noi è uno degli aspetti più positivi della nostra vita.

Vogliamo distruggere i miti, le analisi svianti, le false accuse che hanno reso possibile la nostra oppressione e il nostro sfruttamento in quanto lesbiche, e che hanno influito non soltanto sulla nostra vita, ma anche su quella delle donne eterosessuali.

L'orrore e la paura con cui gli altri ci considerano sono serviti a chiuderci nei ghetti, a isolarci non soltanto dal mondo eterosessuale, ma anche l'una dall'altra, perché dobbiamo nasconderci per sopravvivere. I nostri problemi esistenziali — dai problemi medici alle difficoltà di vivere in una società che ci condanna — non sono considerati legittimi e si insiste nel dire che il nostro

* Il Collettivo di donne omosessuali ha chiesto di controllare lo stile e il contenuto di questo capitolo. Pertanto lo Health Book Collective non lo ha ritoccato. Tuttavia, essendovi limiti di spazio, è stato escluso necessariamente del materiale che il Collettivo riteneva importante.

¹ Le americane parlano di lesbiche e lesbismo senza comprendere necessariamente quella connotazione negativa che vi attribuiamo noi: rapporto omosessuale tra donne che riproduce i ruoli sessisti tra uomo e donna. [N.d.T.]

unico problema è quello di essere pervertite. Il fatto di essere lesbiche serve a screditare tutto ciò che diciamo e a farci diventare il capro espiatorio dei problemi degli altri. La paura irrazionale del lesbismo serve a tener divise non soltanto noi, ma anche le altre donne, per impedire che si stabilisca un rapporto intimo. Questa paura serve anche a tenere le donne "al loro posto": qualsiasi donna agisca positivamente o faccia un lavoro "da uomo" può essere considerata lesbica.

Questo capitolo è solo un inizio: ciò significa che ci sarà un seguito. Vi sono molte cose che dobbiamo trascurare, per limiti di spazio o perché non le abbiamo sperimentate. Non parleremo del lesbismo nelle prigioni o dei problemi delle lesbiche anziane; non ci siamo occupate a fondo dei problemi di classe, ruoli, problemi legali, ecc. Desideriamo ricevere le vostre critiche e idee.

Riportiamo le testimonianze di quattro di noi per aiutarvi a capire come ci vediamo noi — come persone autentiche. Non siamo nate lesbiche. Solo a poco a poco incominciammo a pensare a noi come lesbiche. Siamo passate attraverso vari condizionamenti sociali, abbiamo avuto esperienze con uomini e donne e abbiamo fatto delle scelte, coscienti o no. Abbiamo sempre amato donne — amiche, madri, sorelle — ma non è questo che ci ha reso lesbiche. A un certo punto il nostro amore per le nostre amiche trovò espressione in atti sessuali, e obbedimmo a quelle sensazioni. Per Clyde questo avvenne quando aveva 9 anni; per Nell, sposata e madre di tre bambini, a 37 anni.

Da questo momento in poi, continuammo a rivolgerci alle donne per avere amore e amicizia. La bisessualità potrebbe essere possibile in una società sana, non in questa. I rapporti con gli uomini in questa società hanno creato uno squilibrio di potere e poche di noi, che hanno sperimentato le possibilità di avere rapporti tra donne, sceglierebbero di ricominciare da capo con questo svantaggio.

SARAH. Ho 25 anni, e "presi coscienza" quando dormii con un'amica quattro anni fa. Ma impiegai sei mesi per affermare la mia identità omosessuale. Compresi la mia riluttanza a essere classificata "lesbica" dopo aver sentito una coppia di donne lesbiche in un bar per omosessuali reagire violentemente a questa parola. Loro si consideravano esseri umani, non "etichettabili." Ma, pensai, non è questo il modo in cui si impostano i rapporti umani in questa società. Vi appiccicano etichette, lo vogliate o no. Mi fece venire in mente la mia reazione di dieci o quindici anni prima, quando mi chiamavano ebrea.

Dal ginnasio in poi, fui l'unica ebrea nella mia scuola. Tutti me lo dicevano e non era certo un complimento in bocca loro. Mi ritenevo intelligente, capace, brava in scienze e in matematica, volevo diventare un'altra Marie Curie. Ma ero anche intimidita dai giudizi degli altri e dovevo calcolare come comportarmi.

Desideravo avere degli amici, e mi avvicinai ai ragazzi e alle ragazze. Ma ero sempre sulla difensiva; avrebbero sempre potuto rivoltarsi e dire: "Sei un'ebrea." Questo spiega in gran parte la mia riluttanza a identificarmi in un'omosessuale e a dire "sono lesbica." Credetti di poter avere ciò che la gente chiama un rapporto omosessuale con la mia amica senza dover entrare nel movimento di liberazione delle donne lesbiche o considerarmi tale. Era una scelta che non ero tenuta a compiere: sapevo che chiamandomi lesbica avrei attirato su di me la disapprovazione, l'allontanamento e forse la violenza della maggior parte delle persone. E poiché ne ero già venuta fuori una volta,

perché volerlo di nuovo? Perciò per parecchio tempo non ebbi identità. Poi mi resi conto che, mentre in teoria nessuno desidera essere etichettato, io vivevo in una società dove le reazioni degli altri sono queste e io non potevo controllarle, non potevo chiudere gli occhi al tipo di rapporto che la gente stabiliva con me. Sì, sono ebrea e sono lesbica.

Sono una di quelle donne che ha "preso coscienza" grazie al movimento di liberazione della donna. Questo movimento mi fece ricordare il mio passato, quando da bambina mi piaceva giocare al calcio e al baseball. Per me la frase "giochi come una ragazza" era una terribile accusa — non volevo essere liquidata nella categoria "ragazze." I miei genitori avevano aspettative uguali per me e per mio fratello, ma era sottinteso che io dovevo essere carina, rispettosa, preoccuparmi per gli altri, cose che si richiedevano ben raramente a mio fratello.

Pensai al comportamento dei maschi con le ragazze, a scuola, quando i nostri corpi si sviluppavano; i ragazzi gridavano "Pearl Harbour, attacco sorpresa!" mentre ci frugavano i seni e ci sbattevano per terra per palparci meglio. Ora so che tutto questo mi spaventava molto, ma a che servivano la rabbia e la paura quando la cosa più importante per le ragazze era essere accettate dai ragazzi? E avere un "boyfriend" era spesso un modo per proteggersi dagli altri maschi.

Più tardi, formammo un gruppo di amiche molto intime. Avevamo l'abitudine di abbracciarci e baciarcì moltissimo e dormivamo insieme. Molte di noi avevano dei "ragazzi," ma anche l'una per l'altra eravamo diventate molto importanti. Ogni tanto qualcuna diceva "cosa sei, una omo?" e ridevamo. Ciò non significava nulla e comunque non cambiava il nostro comportamento. Questo è il solo riferimento all'omosessualità, prima dell'università, che io sia in grado di ricordare. All'università mi interessai a Freud e alle tendenze omosessuali latenti. Cosa significò questo per me, che emotivamente ero sempre stata più attaccata alle donne che agli uomini? Quando ero matricola, la mia compagna di camera e io diventammo molto intime, ma né io né lei potevamo controllare l'intensità di questo affetto: questo mi era già successo altre volte. In psicoterapia chiesi (indirettamente, naturalmente) se avevo "quelle tendenze." Dopo quindici minuti il terapeuta inquadrò la domanda e chiese: "Lei si sta chiedendo se è lesbica?" E io: "Non proprio, mi chiedevo soltanto cosa ne pensa lei di queste tendenze." "Non ne ha mostrato alcun segno," mi disse. Mi sentii molto sollevata, pur non sapendo che cosa fossero questi "segnì." (Questo fatto dimostra fino a che punto il parere degli esperti possa influenzare la nostra vita.) Perciò non mi preoccupai di essere lesbica, ma continuai a fare amicizie con donne.

Dopo l'università, sentii quant'era triste che le amiche si dividessero, senza poter vivere insieme come una coppia. Mi misi con un ragazzo per tre anni ma egli non fu mai più importante per me di due mie amiche. Questo a lui non andava. Voleva sposarmi, ma poiché il matrimonio non faceva parte del mondo che io volevo per me, ci lasciammo. Talvolta le mie amicizie con le donne erano minacciate dai loro gelosi "boyfriend." Non potevo più ignorare il movimento di liberazione. Lessi qualcosa che una donna aveva scritto sulle sue — e mie — esperienze. Fantastico! Non ero sola. Cominciai a pensare che gli uomini non capiscono l'amicizia, che sono cacciatori sessuali, che vogliono l'attenzione focalizzata su di loro; al contrario, i rapporti con le donne mi sembravano naturali, eccitanti e intensi.

Lavorare col movimento femminista a Boston significò stare sempre con donne. Alcune di noi, che avevano solo rapporti di amicizia, cominciarono a

uscire insieme, ad andare a ballare, a giocare a pallacanestro; Diana era una del gruppo. Ci accordammo sulle nostre tattiche di sopravvivenza. Che sollievo! Ci accettammo senza complicazioni affettive, condividemmo molti interessi e critiche sul movimento. Finimmo per andare a letto insieme. Questo avvenne quattro anni fa.

DIANA. Quando ero bambina, facevo sempre il maschiaccio. Alle elementari la situazione cambiò. Andai in una scuola privata dove non conoscevo nessuno e tutte le mie amicizie erano femminili. Non arrivai mai a conoscere un ragazzo e non capivo perché lo si dovesse desiderare — i maschi picchiavano i più piccoli, prendevano in giro le insegnanti, e così via. Sembrava che non si potessero avere rapporti di amicizia con loro, ma soltanto amoreggiare. Non desideravo amoreggiare, così non andavo mai alle feste. Naturalmente sapevo che quando i ragazzi e le ragazze crescono, incominciano misteriosamente a essere attratti l'uno verso l'altra. Pensai che sarebbe capitato anche a me. Ma sembrava che i ragazzi della mia classe giocassero a fare i grandi.

Nelle classi superiori cominciai a identificarmi in modo più deciso come donna. I maschi mi diventavano sempre più estranei. Io odiavo ancora le calze e i merletti, ma certo non volevo più essere un ragazzo.

Nelle scuole superiori avevamo corsi di ballo. Una sera, mentre ballavamo, dalla finestra aperta entrò una corrente d'aria fredda. Mi chinai e toccai il ginocchio di Margareth, e le chiesi se anche lei avesse freddo. Lei si ritrasse con un moto di ripulsione dicendo: "Cosa succede, Diana, sei lesbica?" Le altre cominciarono a ridacchiare. Io non sapevo che cosa fosse una lesbica, ma sapevo che non volevo esserlo. Più tardi scoprii che si scherzava molto e si parlava del lesbismo tra le ragazze della mia classe come di una cosa anormale e disgustosa.

Andai a una scuola privata superiore. Ero felice di essere in una classe tutta femminile, perché pensavo che con i ragazzi non ci si può comportare spontaneamente e che l'atmosfera della classe diventa tesa e agitata. Cominciai a prendere coscienza di essere lesbica. Sapevo che ovunque andassi erano le donne ad attrarre la mia attenzione, e non gli uomini. Se salivo sull'autobus o sulla metropolitana osservavo le facce di tutte le donne. I miei stimoli emotivi erano tutti rivolti verso le donne e mi prendevo delle cotte per le amiche. Ma pensavo che, non essendo questi stimoli sessuali, tutto andava bene. Cercai di immaginarmi di fare l'amore con una delle classi superiori e al solo pensiero ebbi un moto di repulsione. Fu un sollievo. Dissi a me stessa che ero attratta dalle "facce" delle donne, non dai loro corpi. Mi dissi: "Penso che il corpo di Kitty sia bello da un punto di vista estetico, non sessuale."

Ero una tatrofoba — una parola che avevamo inventata e che significa una persona che aveva paura di toccare le altre. Temevo che se avessi toccato le altre ragazze mi sarebbe piaciuto e avrei continuato a farlo. Così mi resi l'idea repellente per salvarmi.

Andai all'università e poiché cominciai ad andare a letto con i ragazzi persi un po' del timore di essere lesbica. Dapprima mi piacque, sebbene non desiderassi stare con loro in altre circostanze e cercassi sempre di trovare qualche scusa per non vedere il mio ragazzo. Consideravo gli uomini molto noiosi ed ero costretta a comportarmi artificialmente con loro.

Cominciai a darmi da fare per orientarmi di più verso i ragazzi. Coscientemente cercai di guardare nella metropolitana più uomini e meno donne. Volevo sentirmi attratta dagli uomini, non perché fosse piacevole, ma perché temevo che altrimenti non sarei stata una donna completa.

In estate andai in America Latina. Qui le donne sono molto piú estroverse fisicamente, camminano sottobraccio, ballano insieme molto strette, e si toccano molto di piú. Mi piaceva questa libertà e pensai che era la prova di quanto le nostre definizioni dell'omosessualità siano legate a un certo tipo di cultura. Diventai amica intima di una donna, un'infermiera di nome Edna. Prima di partire passai un giorno a casa sua. Eravamo sedute sul suo letto e lei cominciò a succhiarmi un dito. Ne fui eccitata. Andando via pensai: "Oh no, non posso piú negarlo, sono una lesbica." La bisessualità non mi venne in mente come una possibilità, sebbene ne conoscessi il significato. Pensai che se ero attirata dalle donne, dovevo accettare il fatto di essere un'omosessuale assoluta.

Entrai a far parte del movimento di liberazione e provai un senso di sollievo enorme a non dover piú recitare un certo ruolo con gli uomini, a comportarmi in modo femminile e dolce, vestirmi con gonne e tacchi, e fare tutte le cose che avevo fatto agli appuntamenti. Allora cominciai a odiare gli uomini per avermi forzata in questi atteggiamenti. Durante quel periodo compravo le riviste femminili appena uscivano e guardavo subito gli articoli delle donne omosessuali. Cominciai a frequentare delle lesbiche che mi parvero persone normali e non gli stereotipi che avevo immaginato. A mano a mano che prendevo coscienza, cominciai a capire che l'omosessualità non è una malattia. Una sera uscii per fare una lunga passeggiata, e quando tornai a casa avevo deciso di essere lesbica. Per me non fu una decisione diventarlo. Era solo questione di accettare e di lasciarmi andare alle sensazioni che avevo sempre provato.

Non so se "avrei preso coscienza" se non fosse stato per il movimento di liberazione delle donne. Il movimento dapprima mi pose il problema dei ruoli naturali del maschio e della femmina che avevo sempre accettato. Poiché credevo che l'eterosessualità basata su questi ruoli fosse "il modo giusto di essere," ogni volta che mi ribellavo avevo paura che significasse che non ero una donna completa, che c'era qualcosa di sbagliato in me — non sufficienti ormoni sessuali, senza dubbio. Il Movimento mi aiutò a rifiutare questi ruoli, e con essi ogni ragione di lotta per essere eterosessuale. Compresi che essere donna era qualcosa di congenito, non era qualcosa con cui gli altri mi potevano ricompensare quando mi comportavo "in modo femminile" o che mi potevano togliere come castigo.

SHELLY. Ho trent'anni. A diciassette mi misi in un pasticcio grosso, e poiché non era la prima volta i miei pensarono che non c'era niente da fare e mi portarono in tribunale. Finiti in una prigione per minorenni (allora non c'era altro), il Framingham Institution for Women. Quando ci arrivai, la mia vita cambiò: c'era gente di ogni genere, e quelle che mi incuriosivano di piú erano le passeggiatrici, le lesbiche e le drogate. Feci amicizia con tutte.

A quell'età non avevo nessuna difficoltà ad accettare il fatto che mi piacevano le donne. C'era una quantità di donne allora, e anche adesso, che su queste cose si facevano scrupoli a non finire. Io no, per fortuna.

Poi mi accadde una cosa che non potrò dimenticare mai. C'era una ragazza che una notte venne da me e fu la prima volta in vita mia che feci l'amore. Da allora fummo amiche intime, e strinsi lo stesso legame anche con altre donne. È un'esperienza grossa, vi assicuro, stare in prigione. Be', non voglio raccontare tutto quello che mi è capitato. Fu triste, in un certo senso, lasciare tutte le donne nuove e diverse che avevo conosciuto là dentro.

Quando uscii, andai in cerca di persone dello stesso genere, e le trovai.

Non ci sapevo fare nella vita, devo dire, e mi mettevo nei guai come niente. Nella vita di strada e nella prostituzione mi trovai subito a mio agio: non solo mi piacevano i soldi e mi piaceva quella gente, ma mi divertiva imbrogliare gli uomini che mi pagavano. Ero fuori da qualche mese, quando incontrai un omosessuale: era nero, un uomo libero e felice, e mi piacque perché anch'io volevo esserlo. Ci mettemmo insieme.

Passammo cinque anni bellissimi. Guadagnavamo entrambi, e avevamo il nostro rapporto, ma lui stava anche con gli uomini e io con le donne. Ci nacque una bambina, e per un po' restammo tranquilli: ero un po' preoccupata di avere una figlia, con la vita che facevo. E invece, non le è successo nulla di male.

Be', le cose si guastarono quando lui cominciò a drogarsi. Prima ho accennato che allora io prendevo già la droga, ma avevo dovuto diminuire la dose: ci fu un momento in cui ne prendevo tanta e sovente ero partita, ma poi avevo smesso per la bambina. Be', tornando a lui... Ci rimase con l'eroina. Da principio non pensavo che avrebbe preso il vizio, perché aveva già provato altre volte e aveva smesso. E invece questa volta no. Se lo prese brutto. Io qualche volta ho provato e mi piaceva, ma lui non mi ha mai lasciato esagerare... aveva le sue ragioni, certo. E così non mi ci abituai.

Andò sempre peggio, tutto il nostro denaro finiva nel suo braccio. Prima per noi tre compravamo di tutto, poi ci toccò smettere. Cominciammo a vendere la droga, finché la polizia ci perquisì la casa e ci misero dentro per spaccio di stupefacenti. Fu poco piú di tre anni fa.

Mia figlia andò a vivere con mia sorella, lui si prese nove anni e io fui mandata in un centro di rieducazione. Quando uscii tentai piú volte di cambiar vita, per lo piú con dei gruppi. Accidenti, quante me ne dissero quando raccontai che ero lesbica. Mi fecero una testa così, che ero malata e così via. Erano quasi sempre gli uomini a predicare; le donne non sapevano cosa pensare. Secondo me, o avevano voglia di essere lesbiche e non lo dicevano, oppure non gliene importava. Io comunque, di chi fosse contento e chi no, non mi curavo. Mi accusarono persino di cercare di farmi una delle ragazze: non era vero, erano fantasie sue. Poi però non se ne parlò piú, devono aver preso le cose come stavano.

Ci restai quattordici mesi e mezzo, e quando me ne andai non avevo un posto dove rifugiarmi. Da mia sorella non volevo andare perché non riuscivo proprio a sopportarla. Così chiesi aiuto a una donna che avevo conosciuto da qualche parte, e lei mi aiutò, ci prese in casa, me e mia figlia. Devo dire che vivere con lei, e in una cittadina piccolissima, fu un bel cambiamento. Fu difficile, in realtà, per entrambe: lei era abituata a vivere da sola, tranquilla, a fare tutto quello che voleva; io ero il contrario. E poi c'era la bambina. Credo che tutte e tre abbiamo dovuto adattarci.

Da quando stiamo insieme le ho presentato molte vecchie amiche mie, e lei mi ha presentato le sue: così diverse che viene da ridere. Abbiamo avuto modo di conoscere un gruppo di gente nuova in un club per omosessuali che frequentiamo: è gente (uomini e donne) simpaticissima, che fanno una vita simile alla nostra.

Ora ho avuto il divorzio e me la passo bene: tutti i giorni vado a lavorare e al ritorno trovo la mia compagna e mia figlia. Faccio piú sport che posso: d'estate gioco al calcio, d'inverno a palla a volo. Frequento persino un gruppo che fa del teatro. Ce n'è voluto, perché mettersi la testa a posto e facessi qualche cosa per me e per mia figlia: ma l'ho fatto, e ormai sono passati tre anni. Ora tutto va bene, e credo che continuerò così.

MIKI. Sono una donna omosessuale di ventiquattro anni e sono nel movimento di liberazione da circa quattro anni. Sebbene abbia preso coscienza anni fa, il Movimento mi ha aiutata ad accettarmi come donna e ad accettare la mia omosessualità in modo nuovo.

Ero la maggiore di due sorelle; ho sempre saputo che mia madre voleva un figlio maschio e di conseguenza avevo sempre attribuito molta importanza al successo (cosa che di solito è più importante per i maschi che per le femmine). Da bambina giocavo soprattutto con un ragazzo perché era l'unico ebreo lì intorno; gli altri erano cattolici e non volevano giocare con noi. Da sette a dieci anni fui un maschiaccio, stavo con i ragazzi ma ebbi parecchie ragazze come amiche e specialmente una. Mi ero sempre sentita del tutto normale — solo un po' più sveglia delle altre a scuola.

Quando frequentavo la prima media, ci trasferimmo di nuovo e fu allora che cominciai a sentirmi diversa. Presi delle cotte per le ragazze, mentre tutte le altre le prendevano per i ragazzi. I miei interessi di maschiaccio non erano più accettabili, specialmente per mia madre, poiché mi erano venute le mestruazioni ed ero diventata una "donna."

Mi sentivo diversa, per molti aspetti, dalle ragazze che frequentavo — avevano soldi e bei vestiti e i loro padri erano professionisti. Potevano flirtare e ballare con i ragazzi del loro ambiente. Io invece ero confinata nelle classi speciali e la mia vita sociale si limitava agli incontri e ai filarini coi ragazzi della mia scuola durante le feste del "bar mitzvah." Ero sempre più conscia del fatto che ero attratta dalle altre ragazze. Nelle classi superiori fui assegnata a una classe speciale di scienze che avrebbe dovuto avviarmi a diventare tutti fisici nucleari. C'erano quaranta ragazzi e quattro ragazze in questa classe. Ero amica delle ragazze, ma cominciai una relazione intima e importante con un ragazzo, M. Parlavamo di molte cose e lui accettava come naturali i miei sentimenti verso le donne. La nostra relazione era basata sullo stimolo intellettuale, dal momento che non mi sentivo sessualmente attirata da M. Avevo avuto modo di convincermi che le ragazze erano stupide e non volevo competere con loro per i ragazzi; ma competevo con questi per riuscire a scuola. Volevo essere un maschio in modo da poter fare la carriera che desideravo e anche per avere una "ragazza," poiché credevo che alle ragazze piacesse solo gli uomini.

Ebbi il mio primo rapporto omosessuale a circa diciassette anni, all'università, con una donna più vecchia di me, che era molto mascolina — capelli corti unti di brillantina, pantaloni, giacca, ecc. Mi rese ancora più certa della mia omosessualità, ma lottai duramente per essere bisessuale. Passai i miei anni all'università insieme a un gruppetto di drogati, all'inizio del periodo hippie. C'era, da parte loro, una certa accettazione della mia omosessualità; dormivo con le mie amichette, ma esse cercavano ancora i ragazzi e pensavano che tutto ciò che mi occorreva era incontrare l'uomo "giusto."

All'università c'era una donna con la quale passai molto tempo e che mi insegnò ad aver fiducia: io l'amai moltissimo. Quando dissi che l'amavo e che volevo andare a letto con lei, disse che ero malata e che mi avrebbe aiutata a risolvere il mio problema. Incontravo sempre una certa tensione sessuale e un rifiuto da parte delle donne che mi interessavano, perché erano eterosessuali.

Poi andai a lavorare nel Bronx meridionale. Ebbi il mio primo vero rapporto con una donna e assaporai per la prima volta il sapore della realtà fuori dell'università. Alla fine di questo rapporto non fui in grado di controllare i miei sentimenti e cominciai a prendere l'eroina. Durò due anni; non

mi interessavo molto delle persone e delle realtà intorno a me perché erano troppo deprimenti. Ebbi un'amica e amante che mi abbandonò quando si mise con un ragazzo. Ovviamente le importava più di me. Mi misero dentro due volte per la droga e persi il vizio. Rimasi a Manhattan per qualche tempo e frequentai i bar.

A quei tempi il movimento di liberazione significava per me protezione dell'infanzia e legalizzazione dell'aborto, il che non aveva alcun riferimento con la mia vita di donna omosessuale. Andai a una riunione delle lesbiche radicali perché mi piaceva il nome e incontrai una donna del Movimento di Liberazione delle Omosessuali di Cambridge che mi invitò a Cambridge nel febbraio 1971. Mi ero immesitata nello spirito della collettività e vidi tante donne lesbiche che non mi sentii più così sola. Poi le donne di Cambridge e di Boston affittarono un edificio a Harvard per farne un centro femminista. Dopo essere stata in questo centro, cambiai radicalmente e cominciai ad accettare la mia natura di donna, identificandomi con il movimento femminista, e divenni una vera contestatrice. Ora però c'erano delle donne che mi aiutavano a incanalare la mia rabbia e a cambiare il comportamento masochistico che assumevo nei confronti miei e delle donne che incontravo, a causa della mia precedente identificazione e accettazione dei valori maschili.

Ora vivo la mia vita quasi esclusivamente con donne omosessuali e ho realizzato le possibilità di amicizia vera con le donne. Quando posso, parlo apertamente della mia omosessualità, poiché ne sono convinta. Sto imparando a stabilire con le donne relazioni creative. Non mi sento più anormale e sola, e sono ottimista sul futuro.

DALLA PADELLA NELLA BRACE

Il lesbismo non è una caratteristica fisica — è diverso dall'essere di pelle scura o essere donna. Così alcune di noi possono scegliere se nascondersi dichiarandosi pubblicamente "normali" o mostrarsi apertamente omosessuali. Se decidiamo di essere apertamente lesbiche siamo vulnerabili fisicamente e psicologicamente. Ci definiscono malate, ci tengono lontane dai bambini, e ci allontanano anche dal lavoro. Se teniamo nascosta la nostra omosessualità, siamo costantemente soggette all'insulto e all'imbarazzo di essere scambiate per eterosessuali: i ginecologi vogliono che usiamo gli anti-concezionali, le amiche vogliono che ci diamo da fare con i ragazzi, gli uomini ci fanno delle proposte. Ancora più importante è il fatto che siamo condizionate dalla paura che gli altri lo "scoprono."

Possiamo essere ricattate (anche se questo succede prevalentemente agli uomini omosessuali) per denaro o per favori o informazioni.

Una delle prime decisioni che le donne omosessuali devono prendere, una volta che abbiano preso coscienza, è se informare o no le loro famiglie di essere omosessuali.

HEDY. La sessualità è una faccenda molto seria per i miei genitori. Quando mia madre scoprì che non ero più vergine, incominciò a singhiozzare istericamente. Credo che piuttosto avrebbe preferito scoprire che ero una terrorista. Da quando sono entrata nel movimento di liberazione delle donne ho preso coscienza, ho incominciato ad amare di più i miei genitori, specie mia madre. Anche lei ha notato che sono più felice e meno ostile quando la vedo.

È anche più sollevata dal fatto che vivo solo con donne, invece che con amanti viziosi. Non posso pensare di distruggere questo primo sentimento vero di affetto che esiste tra noi fin dalla mia infanzia, confessandole di essere una pervertita. Sono sicura che mi accuserebbe di essere diventata lesbica apposta per torturarla. Ma sento che presto dovrò svelare questo segreto alla mia famiglia, perché diventa sempre più difficile vederli e sentirmi unita a loro, mentre ho ancora questo segreto dentro di me.

RITA. Dirlo a mia sorella non fu difficile e mi sentii a mio agio. Siamo state molto unite la maggior parte della nostra vita. Lei è divorziata e ha un bambino, e le sue idee per ciò che riguarda la sessualità non sono più molto idealistiche. Pensavo che se mi avesse vista con la mia amica, ad avere rapporti con lei, avrebbe smesso di pensare che appartenevamo a un mondo violento, erotico e corrotto, completamente diverso dalle altre donne.

La sua reazione fu un miscuglio tra "accettare la cosa" perché mi amava e "confusione" a causa dei suoi preconcetti. Ebbi la sensazione che ella accettasse la mia omosessualità a livello di "preferenza sessuale" più che cercare di capire la differenza dei rapporti e ciò che vuol dire essere lesbiche in una società che è ostile all'omosessualità.

Non siamo soltanto preoccupate di dire che siamo lesbiche alla nostra famiglia o ai nostri amici. Il problema coinvolge tutte le istituzioni della nostra società, riguarda il nostro medico, lo psichiatra, il datore di lavoro, i nostri vicini di casa — tutti coloro che hanno il potere di renderci la vita molto difficile se solo scoprono che siamo lesbiche, e che sovente non esitano a esercitarlo. In tribunale, le lesbiche condannate per crimini, hanno spesso sentenze più severe delle donne "normali." Le madri omosessuali perdono la custodia dei figli. Uno studio sui casi di divorzio e di affidamento dei bambini ha dimostrato che se la madre è lesbica, perde la custodia del figlio. I tribunali vogliono proteggere i nostri bambini da noi. Una delle donne che ha collaborato a questo capitolo perse la tutela dei figli, che furono affidati al marito, e non era neppure presente in aula per potersi difendere.

Dottori, avvocati, preti: tutti costoro per la loro posizione di forza possono arrecarci molto danno se scoprono che siamo omosessuali. I ginecologi hanno un atteggiamento particolare. Spesso siamo obbligate a dir loro che siamo lesbiche poiché questo riguarda la cura che ci prescrivono. In ogni caso, quando glielo diciamo, spesso siamo obbligate a subire delle specie di lezioni, spiacevoli commenti e domande particolari; infine scopriamo che ignorano totalmente il problema. A questo riguardo sono state fatte pochissime ricerche, e i ginecologi spesso non si preoccupano di documentarsi. Una di noi andò dal ginecologo perché aveva una brutta emorragia. Il dottore insistette nel dire che era un aborto, anche se sapeva benissimo che la donna era lesbica. Un altro diagnosticò a una nostra amica la gonorrea senza rendersi conto che non si trasmette facilmente da una donna all'altra.

JODY. Ho un'endometriosi pelvica, una malattia non contagiosa che le donne possono contrarre a causa di un aborto mal fatto o di una scarsa produzione di progesterone. Questa malattia non è molto comune e i medici non ne sanno molto. Quando scoprii ciò che avevo, mi resi conto che avrei dovuto chiedere al dottore consigli sulla mia attività sessuale. Egli mi disse: "Si astenga dall'aver rapporti sessuali per qualche tempo." Non ebbi il coraggio di dirgli che ero lesbica. A parte questo, pensai che se glielo avessi detto,

egli non avrebbe saputo cosa rispondermi, poiché l'omosessualità è qualcosa di cui non si parla mai, figurarsi poi se le si dedicano delle ricerche scientifiche. Circa due mesi più tardi pensai che avrei dovuto cercare di scoprire qualcosa di più al riguardo, così chiesi consiglio a un ginecologo che sembrava avere un atteggiamento comprensivo. Ero spaventatissima e mi sentivo come se avessi ingoiato pietre. Invece di rispondere alle mie domande, egli assunse un'espressione dura e professionale e mi disse: "Forse farebbe meglio a dirmi come si comporta sessualmente, così capirò meglio di cosa si tratta." Rimasi inebetita. Ecco, quel bellimbusto di dottore se ne stava lì e voleva sapere come "lo facevamo." Infine riuscii a dire. "Penso che questi non siano affari suoi. Tutto ciò di cui ho bisogno è sapere se ogni forma di attività sessuale mi può essere dannosa o se solo la penetrazione mi può nuocere." Egli continuò a spostare il discorso su come facevo l'amore con le altre donne, che cosa si provava, se ero lesbica da sempre, ecc. Incominciai veramente ad arrabbiarmi, e incominciai a urlare che noi "lo facevamo" con le banane (del resto era ciò che lui pensava) e che tutti sapevano che la sola ragione per cui si è lesbiche è perché si vuole un pene o perché si ha paura degli uomini. Egli mi disse che la mia malattia era psicologica e non fisica. "Conosco un buon psichiatra che le raccomando vivamente di consultare. Ha curato molti omosessuali." Gli risposi: "Vuol dire che ho trascorso cinque anni d'inferno, ho passato mesi fuori e dentro gli studi dei dottori, e infine ho subito un intervento per una malattia psicologica? Vuol forse dirmi che l'endometriosi che ho non è frutto di un aborto mal fatto ma che è semplicemente una malattia psicologica?" Egli ritrattò subito tutto, dicendo che effettivamente avevo una forma di endometriosi e che non era un fatto psicologico, poi rapidamente cambiò discorso facendomi domande sull'aborto tipo: "Pensa che l'esperienza dell'aborto sia la ragione della sua ostilità verso gli uomini?" A questo punto era lampante che non sarei riuscita a ottenere alcuna informazione valida da quell'individuo. Quando uscii, piangevo e l'ultima cosa che egli mi disse fu: "Le raccomando vivamente di andare da uno psichiatra. Evidentemente lei è molto depressa per il fatto di essere lesbica e penso che occuparsi della sua malattia potrebbe aiutarla. Deve cominciare a capire le sensazioni che prova verso gli uomini. Lei è giovane, può cambiare." A questo punto desiderai veramente ucciderlo, ma gli dissi semplicemente che soltanto una violenta rivoluzione femminista mi avrebbe aiutata a capire le mie sensazioni verso gli uomini e che egli sarebbe stato senz'altro il primo della lista.

La discriminazione sul lavoro, che è un problema per tutte le donne, lo è soprattutto per le lesbiche. Noi donne omosessuali dipendiamo effettivamente dal nostro lavoro perché non possiamo chiedere l'aiuto dei mariti quando restiamo senza lavoro. Oltre allo svantaggio della nostra condizione di donne, dobbiamo sopportare ulteriori discriminazioni per il fatto di essere lesbiche. Se lo dichiariamo apertamente, siamo le ultime a trovare lavoro e le prime a essere licenziate. Se nascondiamo il fatto di essere lesbiche per poter trovare lavoro, viviamo nella paura che gli altri possano scoprirlo. Nonostante il rischio che corrono, molte donne preferiscono dichiarare apertamente la loro omosessualità sul lavoro, perché non vogliono fingere sempre, perché non vogliono essere scoperte e licenziate *dopo*, o perché sono stufe di essere sempre considerate eterosessuali.

CLYDE. Ho lavorato in molti posti, quasi sempre in fabbriche e officine. Quando si inizia un nuovo lavoro è difficile conoscere gli altri. La prima

domanda che mi si fa è: "Sei sposata?" e "Quanti figli hai?" Io rispondo semplicemente: "Non ho marito, ho un'amica." La maggior parte dei miei colleghi di lavoro non hanno dato molta importanza al fatto che sono omosessuale. Voglio dire che non si fanno dei problemi sulla mia sessualità dato che, lavorando in un posto come quello, siamo tutti sfruttati allo stesso modo.

LESBICHE E PSICHIATRIA

Le teorie di Sigmund Freud e dei suoi successori sono fondamentali per la formazione ideologica della classe media americana del XX secolo. Hanno plasmato i nostri pensieri e il nostro linguaggio. Noi usiamo, per spiegare il comportamento umano, termini come "complesso di inferiorità" e "identificazione," così come trecento anni fa i Puritani usavano la magia o i patti col diavolo. Molti psicanalisti, benché le cose stiano cambiando, dicono ancora che l'omosessualità è una malattia. La gente crede che definire l'omosessualità una malattia sia più umano che definirla un "crimine." Chi è accusato di crimini comunque ha il diritto di avere un processo, quando una lesbica invece viene bollata come "deviata" è condannata senza processo. A forza di sentire che gli omosessuali sono malati, incominciamo a pensarlo anche noi e crediamo di avere bisogno di cure, oppure i nostri nervi crollano e allora ci scaricano all'ospedale e, come si può immaginare, ci diagnosticano la nostra omosessualità. Non è questo, però, il nostro guaio; sono i medici e gli altri membri rappresentativi della nostra società che ci rendono la vita difficile. Si crea sempre un conflitto tra gli psichiatri professionisti e i membri di un gruppo di minoranza, se i primi dichiarano che i problemi di una persona sono d'origine psicologica e non sono il risultato di un mondo razzista e sessista. Per una lesbica questo è estremamente grave. Tutte le scuole di psichiatria spiegano il lesbismo come un disadattamento alla vita. Tutte le teorie sui processi psicologici sono basate sull'esperienza maschile e sulla sessualità maschile, così come i valori borghesi e il nucleo familiare.

Le teorie sullo sviluppo della personalità sono tutte basate sul concetto sessista del ruolo delle donne nella società, come mogli e madri sottomesse e passive.

Le lesbiche sono giudicate infantili, pervertite, promiscue, persone che socialmente non funzionano.

Il lesbismo non è mai visto come una scelta di vita positiva per le donne che rifiutano di piegarsi alla richiesta della società che chiede loro di vivere la loro vita subordinate agli uomini.

Al contrario di noi, la gente considera sempre la nostra omosessualità come la radice di tutti i nostri problemi.

MOLLY. Incominciai a cercare l'aiuto dello psichiatra quando la donna con cui vivevo da anni si uccise. Bevevo molto, non potevo accettare la sua morte e non avevo idea di come potevo continuare a vivere. Quando l'ansia divenne intollerabile mi feci ricoverare in ospedale. Il dottore con cui parlai mi disse che avrebbero potuto aiutarmi. Trascurando il fatto che per i quindici mesi che passai all'ospedale mi ubriacai tutti i giorni, incominciarono ad aggredire il mio lesbismo: mi affibbiarono una sorvegliante che mi seguiva per la camerata, mi sbattevano in ritiro preventivo, indagavano

sulle mie amicizie con le altre pazienti e talvolta minacciavano di interromperle bruscamente con dosi massicce di tranquillanti.

I medici mi hanno diagnosticato una completa dipendenza (amavo le donne), nevrosi di angoscia (quando mi toglievano l'alcool), sospetta schizofrenia (non corrispondeva alla loro idea del modo di vivere della donna), prognosi negativa (credevo più in me stessa che nelle loro teorie su di me). Col passare degli anni le cose peggiorarono. Il bere, che metteva in pericolo la mia vita, non li interessava affatto. Stavo per morire e la cartella clinica diceva: "La paziente dice di essere alcolizzata." Tutti i dottori volevano che rimanessi appartata, strettamente sorvegliata non perché mi stavo facendo del male (il bere è semplicemente un sintomo, dicevano), ma perché vivevo in maniera sbagliata. Sentivo che volevano punirmi perché non ero d'accordo con la loro diagnosi sbagliata della mia vita — perché difendevo il lesbismo come uno degli aspetti più belli e positivi della mia vita. Inoltre si intromettevano di forza nella mia vita e, mentre stavo letteralmente morendo di alcoolismo, insistevano per sapere chi era la mia amante, e che cosa facevamo a letto.

La mia esperienza può sembrare un caso estremo, ma a pensarci bene le cure che mi somministravano erano il logico risultato delle loro teorie. L'atteggiamento nei confronti delle lesbiche è sempre lo stesso (anche se non ti chiudono in un ospedale, le cose non cambiano, ti daranno solo una dose più blanda della stessa medicina). La medicina cerca di minare, mutilare e mettere in ridicolo il modo di vivere delle lesbiche.

Spesso i dottori rassicurano le loro pazienti affermando di accettare la loro omosessualità e di riuscire a trattarle come persone del tutto normali. In pratica, questo non avviene quasi mai perché vorrebbe dire che il dottore rinuncia a tutte le sue teorie sul comportamento delle donne e accetta la validità del lesbismo. Dopo tutto, i medici sono persone la cui formazione consiste in una pratica di studio di circa quattordici anni durante i quali si riempiono di pregiudizi sul giusto ruolo delle donne nella vita. È inevitabile che uno studente, dopo un tirocinio così intenso, sia condizionato per quello che riguarda il lesbismo. Un terapeuta non può aiutarti in nessun modo se non è d'accordo sui principi fondamentali della vita di una lesbica. È raro incontrare un medico che abbia avuto a che fare con lesbiche e che possa cominciare a capire quello che dici. Una volta ero in cura da uno psichiatra che mi assicurava di accettare il lesbismo. Però, mi diceva di essere continuamente criticato dai suoi superiori e si doveva scusare con loro per il fatto di non curare la mia omosessualità che, secondo loro, era la causa di tutti i miei problemi. Quel terapeuta successivamente mi cacciò fuori dall'ospedale, benché fossi ancora in cura, quando si accorse che avevo scoperto che anche lui era omosessuale. Che cosa può fare una lesbica che si trova in crisi e ha bisogno d'aiuto? Ovviamente, l'ideale sarebbe sottoporsi alla terapia di gruppo con pazienti e analiste tutte lesbiche dichiarate; sono casi rari, ma ne esistono. (Per esempio, la Homophile Clinic di Boston.)

Un gruppo di psicologhe è entrato nel movimento di liberazione e sono di grande aiuto a tutte, lesbiche o no. La cosa migliore sarebbe di rinunciare agli psichiatri e agli analisti, ai terapeuti di professione, poiché questa branca della medicina è una delle più reazionarie, la più dannosa per le donne, e coloro che la praticano distribuiscono come se niente fosse tranquillanti, facendoli passare per la cura adatta.

Lo psicologo non è certo meglio, ma la sua formazione è più breve, più

flessibile, e in questo campo si possono trovare terapeuti, donne e uomini, che si sforzano di capire alla radice l'intima natura dei disturbi emotivi.

La lesbica, quando sceglie un gruppo, dovrebbe chiedere di poter stare con altre persone omosessuali. Dovrebbe cercare un gruppo in cui si richieda al terapeuta di collaborare, non come figura autoritaria e arrogante, ma come essere umano che, avendo un maggior numero di informazioni sul comportamento della gente, desidera condividere con noi tale conoscenza. Infine, bisognerebbe cercare di scoprire se il fine del gruppo è adeguarsi completamente alla società com'è, o se si devono cercare e prendere in considerazione cambiamenti radicali di vita.

I BAR

Abbiamo bisogno di posti in cui andare con altre omosessuali per incontrarci, parlare, ballare, rilassarci, esprimere la nostra sessualità, essere completamente noi stesse. Abbiamo bisogno di incontrare altre persone come noi che ci capiscano quando parliamo della nostra vita. La nostra vera esistenza è segreta dove lavoriamo e dove viviamo. E ogni volta ci mettono in condizione di sentirci inferiori; così la paura e la rabbia si aggiungono alle nostre quotidiane frustrazioni. La società, sapendo che abbiamo bisogno di luoghi in cui manifestare i nostri sentimenti, ci offre i bar. Controllati dalla mafia, sono di solito affollatissimi e molto cari. Possiamo ritenerci fortunate se abbiamo un bar per lesbiche nella nostra città. Recentemente ne hanno aperto uno a Boston. Le proprietarie sono omosessuali, a volte suona un'orchestra di sole donne, e gli uomini sono pochi. L'atmosfera è molto piacevole e rilassante; lo scopo dell'iniziativa è però sempre il profitto, e di qui l'alto costo delle consumazioni e del servizio. In ogni caso le donne omosessuali, gli uomini omosessuali e tutti gli emarginati della società spesso si ritrovano in un piccolo bar affollato come il Bottom Rock di Boston.

Il bar diventa uno squallido raduno di magnaccia, di spacciatori di droga, di donne e uomini eterosessuali, che vengono a eccitarsi osservandoci. Si beve molto, si incoraggia l'alcolismo, e spesso scoppiano risse. Poi i poliziotti che stanno sempre nei dintorni incominciano a picchiare e arrestano. Che serate rilassanti! E la rabbia contro la società rimane chiusa nel nostro giro, siamo le une contro le altre, come succede sempre nei ghetti. Siamo tese, gelose e distrutte dall'atmosfera squallida del bar. Perché continuiamo ad andarci? Perché non c'è nessun altro posto dove stare con altre donne omosessuali, apertamente e senza vergogna, non c'è nessun altro posto dove andare a ballare, e dimenticare per un po' il mondo eterosessuale.

SARAH. Quando andai per la prima volta al Bottom Rock mi sedetti a guardare i travestiti. Lo so che li trattavo da oggetti, ma come potevo entrare in contatto in altro modo? Erano semplicemente delle caricature di "donne fatali." Erano uno scherzo. Continuai ad andare al bar. A quel tempo andavo a letto con Diana, incominciavo a conoscere donne omosessuali e molte di loro andavano al Bottom Rock. Per me era un problema, perché non bevevo e non ero abituata ad andare nei bar. Pensavo che dovevo sforzarmi, perché tutte ci andavano. E alcune amiche di famiglia mi dicevano: "Come mai continui ad andare al bar? Non avrei mai pensato che ci saresti andata!" E io mi chiedevo: "Già, perché ci vado se continuo a pensare che i bar ci

sfruttano?" Erano infatti molto cari e durante i week-end non ci si poteva muovere lì dentro, il fumo era così intenso che ti sentivi soffocare, era quindi stupido andarci. Ero contenta di essere lesbica e di stare con donne, ma al bar mi sentivo a disagio. Non sapevo il perché.

CLYDE. Bene, come hai detto prima, nel bar c'erano tutti i tipi di "deviati." Posso dire onestamente che le persone che vengono per vedere gli invertiti (che siamo noi) vengono a degradarsi per il gusto di degradarsi. Voglio dire che mentre noi abbiamo dei rapporti affettivi reciproci, loro no. Questi stupidi tizi, che magari hanno sei bambini e una moglie, entrano per pescare un "travestito" nell'angolo. Senza amore, senza affetto, senza nessun sentimento. Solo per una ragione sessuale. Mentre tra di noi c'è un affetto, queste "cheche" entrano nel bar solo per guardarci.

Sembra che ci sia una speranza alternativa ai bar. Settimanalmente ci sono delle riunioni di lesbiche, sempre più frequentemente vengono organizzati balli per donne e uomini omosessuali, una grande stanza e un ufficio sono a disposizione di donne omosessuali al Centro Femminile di Cambridge. Questo offre la possibilità alle donne omosessuali di stare insieme, di infischiarci, di ballare, di dar sfogo alla loro rabbia e frustrazione, festeggiare la gioia di stare insieme, fuori dall'atmosfera malsana e opprimente del bar. Siamo noi che creiamo l'atmosfera. Noi stabiliamo le condizioni. Nessuno ci ridicolizza, ci insulta, ci sfrutta.

L'AMORE

DIANA. Una sera accompagnai a casa Sarah, e entrai da lei per prendere una tazza di caffè e fare due chiacchiere. Finimmo per parlare tutta la notte. Per tutto il tempo, Sarah chiacchierò, mi pizzicò, mi toccò. Sentivamo una tensione fisica, ma eravamo troppo agitate per avere un rapporto fisico. Infine, verso le cinque del mattino, incominciammo ad aver sonno, e le chiesi se potevo dormire con lei. Lei rispose: "Certamente, ci sono due letti nel soggiorno." Ci sdraiammo completamente vestite, io su un letto e lei sull'altro. Poi lei cominciò a dirmi che il suo letto era molto più soffice del mio. Così mi alzai per provarlo, sdraiandomi coi piedi dalla parte della sua testa. Decidemmo che entrambe avremmo dormito in quel letto (naturalmente solo perché era più comodo). Ma improvvisamente Sarah ebbe paura che mettesero la multa alla mia auto. Così si alzò in fretta per guardare dalla finestra.

Rimase alla finestra per circa quindici minuti, poi io le chiesi: "Sarah, cosa stai facendo?" "Oh, guardavo semplicemente se venivano i poliziotti a mettere la multa alla tua macchina." Poi ritornò a letto e si sdraiò di nuovo, con la testa al posto dei piedi. Feci un viso triste, e allora lei si girò. Finalmente eravamo sdraiate nello stesso modo. Timidamente misi il mio braccio intorno a lei. "Ehi, Sarah, ti va bene questo?" Lei rispose: "Sì," e si mise comoda, appoggiando le gambe sulle mie. Presto incominciammo ad abbracciarci. Cercai di mettercela tutta per baciarla. Avvicinavo la mia faccia alla sua, poi mi vergognavo e mi allontanavo. Dopo circa dieci tentativi, presi coraggio e lo feci — e sembrò piacerle. Ecco come le cose andarono la prima notte, da quella volta andiamo sempre a letto insieme.

MIKI. La mia relazione con Daphne cominciò quando mi stava facendo l'oroscopo. Ci incontravamo e parlavamo per ore, cercando di conoscerci, facendo passeggiate e sedendoci sulla riva del fiume in primavera. C'è qualcosa di primitivo, sensitivo, caldo, gentile e comprensivo in lei. Era sposata ed era madre — questo fatto, come anche i suoi bambini, mi affascinava. Forse esser madre rende una donna più sensibile ai sentimenti degli altri, Daphne era sempre stata sessualmente attratta da altre donne, ma aveva sempre combattuto queste sue inclinazioni perché voleva essere una buona moglie e madre. Il movimento di liberazione le diede l'ambiente e il sostegno adatti per accettare la sua omosessualità e "prenderne coscienza." Quella notte, in riva al fiume, ci baciammo e ci toccammo con esitazione. Provo sempre qualche cosa di molto eccitante quando penso alle prime volte, e anch'io ero esaltata dal senso di libertà e di piacere che lei finalmente provava nel fare all'amore con un'altra donna. Per la prima volta per me, in una relazione sessuale con una donna, le cose erano sullo stesso piano. Avevo fiducia in lei, potevo rilassarmi e provare piacere del modo in cui faceva l'amore con me, perché era ovvio che anche lei lo provava. Trascorremmo molto tempo insieme quell'estate nel Maine, vivevamo all'aperto, facevamo all'amore sotto le stelle, nei campi a mezzogiorno, nei boschi. Trascorremmo i primi mesi in modo meraviglioso, romantico e intimo. Ero felice, sicura di amare ed essere amata da una donna per me così bella, preziosa e particolare. Non provavo più la confusione di avere contemporaneamente diverse relazioni. Facevo progetti di andare a vivere con lei, con una famiglia, con dei bambini che sarebbero stati parte della mia vita. Non mi sentivo infelice, e a parte certi episodi della mia vita che Daphne non riusciva a capire o a prendere sul serio (i miei vecchi problemi di droga), sentivo che ci capivamo e potevamo dividere il piacere del nostro amore amandoci in modo appassionato e nello stesso tempo eravamo vicine spiritualmente. Poi scoppiò la bomba. Suo marito la denunciò come anormale e ottenne l'affidamento dei bambini, solo perché lei era omosessuale. Ogni rapporto tra noi finì. Ho pianto molto.

NELL. Ho molta paura di iniziare una relazione che diventi monogamica, forse perché sono stata sposata per tredici anni e ho bisogno di molto spazio intorno a me. Ho le stesse necessità di una qualsiasi donna. Certe volte mi sento molto depressa e vorrei innamorarmi ancora, o semplicemente essere capace di rilassarmi e poter dipendere da qualcun altro che possa aiutarmi a prendere le mie decisioni e dividere la mia vita. Ho trentasette anni e tre bambini, sono stanca e ho paura. Ma poi vedo le vite "monogame" dei miei amici e mi convinco sempre di più che ci deve essere un modo diverso di vivere e amare le donne. So che un'unione tra due donne è meglio di un matrimonio tra un uomo e una donna, perché una donna si prenderà più cura di te di un uomo. Anche una coppia fortunata, dopo un certo periodo di tempo, matura un'eccessiva dipendenza reciproca. Non voglio essere responsabile della felicità di nessuno, neppure di quella dei miei bambini, o sapere che l'altro è responsabile della mia felicità. Non voglio che un altro debba sempre sapere quello che sto facendo in ogni ora del giorno e della notte. Finisco col mentire. Anche quando una relazione "monogama" sembra andar bene, gli amici della coppia diventano secondari. Spesso è difficile avere dei rapporti con una coppia affiatata se sei sola, specialmente poi se sei più amica di uno dei due, e non è sempre possibile essere amica di entrambi in eguale misura. L'altra donna si seccherà della tua amicizia con il suo partner, specialmente se questa amicizia è intima, anche senza essere sessuale. Non dico che questo

è sempre vero, ma credo che sia abbastanza comune. E allora che cosa accade quando uno dei partner è stufo dell'altra e incomincia a sentirsi in trappola? I sentimenti cambiano e incomincia veramente l'angoscia. È estremamente difficile rompere una relazione. Se si decide solo di rallentarla, e si incomincia ad avere rapporti con altre donne, si scopre di non essere capaci di controllare la propria gelosia. Si può anche accettare di mantenere un rapporto privilegiato e avere avventure casuali e superficiali che non lo mettano in pericolo. Ma le altre donne si possono sentire usate come "ruote di scorta." Quando parlo di queste cose alle mie amiche non accoppiate mi dicono: "Probabilmente è così, ma non esiste un altro tipo di relazione migliore." Allo stato attuale delle cose, hanno ragione, ma io credo che per me ci sia una soluzione migliore. Voglio stare vicina a diverse donne, vivere con alcune di loro, dormire con alcune di loro, e amarle tutte come una famiglia. Voglio la stessa quantità di sicurezza e calore che una coppia può offrirsi reciprocamente, ma voglio che questo si allarghi a più di una donna. Se due amiche hanno dei problemi, le altre possono dare loro aiuto e appoggio. Se una compagna se ne va, non rimarrò nell'assoluta solitudine. Se vado a letto con più di una donna, forse posso controllare meglio la mia gelosia e il mio desiderio di possesso. So che sarà molto difficile costruire rapporti amorosi liberi e duraturi tra un gruppo di donne, ma la possibilità di costruire questa specie di comunità mi aiuta ad andare avanti. Se non riuscirò, quando avrò cinquant'anni, troverò una bella donna e mi sistemerò.

MADRI LESBICHE

In una società che ha paura delle lesbiche e vuole proteggere i bambini dalle "pervertite," è molto difficile essere una madre lesbica. È difficile per chiunque dire agli amici e ai parenti che si è omosessuali, ma se siete madre, questo vi farà sentire ancora più in colpa. Dicono: "Che cosa fate ai bambini? Che cosa penseranno di voi? Che cosa penseranno i vostri amici?" Molte madri omosessuali sono dilaniate tra il voler essere apertamente omosessuali e il desiderio di proteggere i loro figli in un mondo ostile. Un padre può rendere questo ancora più penoso, sia che viva o non viva con la madre e i bambini. La figlia quattordicenne di Nell dice: "Mia madre non mi ha fatto pressione perché diventi omosessuale, e i miei amici sono gentili con lei, mio padre, invece, continua a farmi pressione perché io non lo sia."

Non soltanto le persone che conosciamo danno fastidio a noi madri lesbiche e ai nostri figli. Spesso si sentono conversazioni e si vedono scritte sui muri che prendono in giro le "dykes" e "faggots." La televisione e i libri sono pesantemente antiomosessuali. Anche gli amici si chiamano tra di loro "faggot" per insultarsi. È duro per i figli superare tutto questo.

Se avete ottenuto la custodia dei vostri figli, questi possono conoscere le vostre amiche e amanti lesbiche e possono arrivare da soli a delle conclusioni sulla vostra omosessualità. Infine, il nostro essere aperte e il non volerle difendere a tutti i costi, è probabilmente il modo migliore per aiutare i nostri figli a non vergognarsi di noi.

² Parole intraducibili. In americano vi sono soprannomi spregiativi per le lesbiche che non trovano il corrispondente italiano. [N.d.T.]

JOAN. Sono contenta di riconoscere la mia omosessualità con i miei figli. Essi accettano molto naturalmente il mio amore per altre donne.

NELL. I miei figli osservarono per un anno la mia "presa di coscienza." Dapprima andavo alle riunioni omosessuali, e poi parlavo molto con loro delle mie sensazioni e paure, e finalmente ho fatto l'amore con una donna. Il mattino dopo, quando i bambini entrarono e ci trovarono a letto insieme, la bambina mi mormorò: "Avete fatto l'amore?" Io risi e dissi di sì, e lei disse: "Oh, finalmente!" Loro sanno che io mi sento libera e fiera di essere lesbica, e l'accettano nello stesso modo mio. Non mi preoccupa che diventino o no omosessuali, ma almeno non saranno spaventati dall'omosessualità e non penseranno che sia una malattia o una cosa misteriosa.

Per le madri omosessuali non sposate allevare figli senza un uomo vicino costituisce un'altra provocazione. Nell sente che il suo problema più grave consiste nel trovare uomini non oppressivi che passino il tempo con suo figlio: il bambino ha bisogno di compagnia maschile per non sentirsi isolato e solo in un mondo di donne. L'insicurezza di un ragazzo può cominciare molto presto. Il figlio di Nan, di un anno e mezzo, passò l'estate con la madre in una fattoria di lesbiche. Vedeva raramente degli uomini. Un giorno vide due uomini che nuotavano nudi, e immediatamente si tolse i vestiti e cominciò a giocare con il pene. Si stava chiaramente identificando come maschio, e apparentemente era sollevato dal fatto di trovare qualcuno come lui.

La maggior parte delle persone pensano che gli omosessuali dovrebbero essere tenuti lontani dai bambini. Le lesbiche che desiderano lavorare coi bambini devono starsene nascoste se tentano di lavorare come insegnanti, infermiere, pediatre, impiegate in consultori, baby-sitter, lavoratrici di comunità, ecc. E spesso la gente crede che non esista affetto tra i figli e l'amante lesbica della madre. Una donna omosessuale aiutò l'amica ad allevare il figlio per sette anni, cominciando dalla gravidanza. Una volta, quando la madre dovette andare all'ospedale, i genitori di questa arrivarono alle quattro del mattino e portarono il bambino mille miglia lontano, perché non fosse lasciato alle cure dell'amica lesbica della figlia. Se lo tennero in custodia per parecchi mesi. Anni dopo la madre morì, e i nonni si presero subito il bambino. All'amica lesbica, che si era affezionata a lui come una madre, non fu mai più permesso vederlo. Se fosse stata il padre, i nonni non avrebbero potuto trattarla in questo modo o respingere così freddamente il profondo legame che la univa al ragazzo.

Le donne omosessuali che vorrebbero avere bambini, ma non vogliono andare a letto con uomini, trovano enormi difficoltà. L'inseminazione artificiale e l'adozione non sono permesse alle lesbiche confesse, così queste sono forzate a essere bisessuali. Molte lesbiche sono sposate con uomini.

LELLIE. Sono sposata, con due bambini. Frank e io siamo buoni amici. Non siamo mai stati amanti appassionati; eravamo due poveri pesci fuor d'acqua frustrati che si volevano bene. Ero sempre stata attirata dalle donne, ma ne avevo trovata solo una che non avesse paura di avere un rapporto con un'altra donna. Mi sentivo benissimo con lei, finché lei non perse interesse. Mi sentii rifiutata. Frank e io cominciammo a vivere insieme; alla fine rimasi incinta, e quindi lo sposai. Avevo veramente desiderato diventare madre, e non volevo farlo da sola. I bambini mi hanno tenuto molto occupata, ma ora loro sono grandi e molto più indipendenti, e sento che forse potrei smetterla di

soffocare il mio desiderio e potrei avere una relazione con una donna. Ma è complicato. Quando mi sento attratta da una donna, sono presa dal panico. Dubito che la cosa funzioni, tra di noi. Non voglio creare disordine nelle persone della mia famiglia; vado avanti bene con Frank. Dividiamo la cura dei bambini e altri lavori. Riteniamo di doverci permettere molta autonomia reciproca. I bambini sembrano molto felici, così come stanno le cose. Ne sono molto contenta e sono spaventata al pensiero che le cose cambino. Devo convincere me stessa che le mie necessità sono importanti come quelle degli altri, in questa casa.

JOAN. È difficile. Ma rimanere nel matrimonio può essere assurdo e schizofrenico. Lo tentai e mi sentii in trappola. Desideravo stare con donne e amare le donne, ma mio marito aveva bisogno di me. Perciò continuai a dormire con lui, mentre fantasticavo di fare l'amore con donne. Tentai di staccarmi da lui; stare con lui era degradante e mi faceva sentire falsa, era come recitare una parte. Finalmente incontrai altre lesbiche, e col loro aiuto mi sentii abbastanza forte da uscire dalla mia condizione matrimoniale.

Molte donne omosessuali hanno paura di mettersi in contatto con le altre. Oppure si mettono in contatto di nascosto. Non dicono ai mariti dove vanno e devono costantemente vivere col terrore di essere scoperte. In un modo o nell'altro significa sempre vivere in una trappola.

Come si è detto all'inizio, questo capitolo è soltanto una descrizione a grandi linee della vita di noi lesbiche. Non esiste un modo solo di definirci, perché ogni situazione comporta le sue difficoltà e i suoi punti di forza. Ma abbiamo cominciato a trovare il modo di analizzare le nostre vite di donna e di donna omosessuale, e poco per volta ci incontriamo, avviamo il processo di definizione delle nostre esigenze comuni, definiamo i termini della lotta. Una lotta che si compie in varie forme: ma noi tutte insieme sappiamo di essere in grado di operare, e di aver già iniziato a farlo, i mutamenti di cui tutte noi, omosessuali ed eterosessuali, abbiamo bisogno.

