

THE BOSTON WOMEN'S HEALTH BOOK COLLECTIVE

NOI E IL NOSTRO CORPO

SCRITTO DALLE DONNE PER LE DONNE

FELTRINELLI



Prefazione

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 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 di 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 donne 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 sociali 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.

Innanzi tutto 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 i diciotto anni hanno le prime mestruazioni, cominciammo a parlare del *nostro* primo periodo mestruale. Scoprimmo 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. Scoprimmo che non avremmo 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 desi
cerca e ne
delle nasci
borto, sol
sere donne
quando vo

Questa
e snervant
felici perc
con entusi
sceglievam
possibilità
dispiegare
un lavoro

Il nostr
questo spa
lotta contr
fezioni ris
cazione ses
cose che in

Per un
noi tanta e
nostro corp
peggiore d
e ci impedi

Immagi
paritetico
debole, per
gia cercan
marsì a qu
sione; si se
finisce da

suo corpo
danza non
e concentra
pervertend
educata a
della nostr
zioni e pos
magine che
come amic
autonomia,

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, strapervertendo 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*.

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 oggetto 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 piú autentici se comunicavamo in modo piú 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 piú 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 tabú.

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 piú 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 piú 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 piú 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 giudicarci 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 diritti, 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. È 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 piú 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, cosí che ciascun sesso abbia uguale potere e le qualità di ciascuno siano giudicate in base ai meriti e non piú 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 appena 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 piú fiere e piú 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 chia-

ro 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 riaffiorava 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 comincio 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 più 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 più 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. È 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 karatè, 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.

Mio mari
ma non gliel
Sembra
me se fossi

Abbiamo
mo usata o
per nascon
che ora ave
della nostra
sciamo e pe
temative co
stato d'anim
nostra rabb
rabbia che a
e una cresci

Riscopriamo

Sin dalle
realmente i
mini fossero
bisogno di c

Parlando
avevamo ma
particolare
gemmo che
pravvivere d
cità di senti
sponsabilità

un altro per
Volevamo
non dipende

Questo n
necessità e
tirsi person
lunghe relaz
trovato un s
modo era n

Durante
abbiamo pot
biamo scope
fese dai nos
indifese e d
tonome.

È difficile
nuovamente

Ho comin
nel vedere d

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 più 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 più 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 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.

Il nost
capelli o
seno trop
del nostro
nostri org
vate"). So
come un
sentire de

In altr
stiate di c
continua
seno picco
è il nostro
nostri giu
provazioni
ma, tutti
e di nasc
amare il n

Ed è d
identità fi
terminate
che impo

Quando
più che il
il mio corp
corpo com

Fare yo
Sono diven
Ho scopert
che quando
a concent
mente ho p
maltà men

Le esp
consapevo
mento, ch
tà, per ign

II

Anatomia e fisiologia della riproduzione e della sessualità

Il nostro rapporto con l'anatomia non è mai stato felice. Troviamo i nostri capelli o troppo ricci o troppo lisci, il naso troppo largo o troppo stretto, il seno troppo piccolo o troppo abbondante. Non amiamo i peli e gli odori del nostro corpo. Il ventre è troppo gonfio, siamo troppo magre. Quanto ai nostri organi genitali abbiamo cercato di ignorarli (sono le nostre "parti private"). Sono sporchi e non si possono nominare. Ci sono poi piccole cose, come un neo dietro l'orecchio sinistro, che ci fanno impazzire facendoci sentire dei mostri.

In altre parole facciamo continuamente dei paragoni e non siamo soddisfatte di come siamo. E non c'è da stupirsi! La donna ideale è un modello in continua trasformazione. Cambia con la moda (per esempio, si esalta ora il seno piccolo, ora quello prosperoso), ma sfortunatamente questo modello non è il *nostro* ideale: non l'abbiamo creato *noi*. È l'ideale degli uomini, di questi nostri giudici a cui cerchiamo di piacere e da cui cerchiamo di ottenere approvazione. La famiglia, gli amici, la scuola, la chiesa, la televisione, il cinema, tutti ci chiedono di corrispondere a questa immagine, di standardizzarci e di nascondere le nostre differenze individuali. Siamo poco incoraggiate ad amare il nostro corpo com'è nella sua realtà.

Ed è difficile amarlo perché ci sentiamo mille miglia lontane dalla nostra identità fisica. Via via che cresciamo ci insegnano a coltivare in noi stesse determinate doti "intellettuali" (sii intuitiva, non avere grilli per la testa, ciò che importa sono le qualità morali).

Quando ho avuto il mio primo bambino, per la prima volta nella vita ho capito che il mio fisico era importante tanto quanto la mia mente. *Sentivo* tutto intero il mio corpo. Per la prima volta ho avuto coscienza di me stessa. Ho sentito il mio corpo come una macchina straordinaria.

Fare yoga è stato per me come affacciarmi a un mondo del tutto sconosciuto. Sono diventata consapevole di parti del mio corpo che non sapevo esistessero. Ho scoperto che la mente può maturare se segue il maturare del corpo; ho capito che quando pensavo troppo mi faceva male proprio il "cuoio capelluto" e riuscivo a concentrarmi coscientemente in modo da rilassare il tono muscolare. Gradualmente ho percepito una nuova forma di armonia, di interiorità, mentre le mie due realtà mentale e fisica si fondevano in una sola cosa.

Le esperienze dei movimenti femministi ci hanno insegnato ad acquisire consapevolezza del nostro corpo. Abbiamo esaminato criticamente l'atteggiamento, che ci è così abituale, di andare dal medico senza una reale necessità, per ignoranza di noi stesse, soltanto per avere informazioni circa un par-

icolare problema che riguarda il nostro corpo. Ci siamo raccontate l'un l'altra come viviamo il nostro corpo e il nostro sesso, ci siamo aiutate a conoscere il nostro corpo e ciò che possiamo fare per conoscerlo ancora meglio.

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

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 e la riproduzione. Per questo il libro è incentrato su questi due argomenti.

Una mattina abbiamo cominciato a lavorare al capitolo sull'anatomia. Avevamo tracciato uno schema, ma ci perdevamo in mille particolari sulle mestruazioni, nominavamo parti anatomiche, soprattutto genitali, discutevamo sulle sensazioni che provavamo riguardo al nostro corpo. Accadde allora una cosa straordinaria. Eravamo rimaste sedute, chiacchierando e pensando, per più di un'ora. Eravamo annoiate a morte. Una di noi disse: "Facciamo qualche esercizio insieme, usiamo il nostro corpo." Andammo nella stanza accanto, facemmo i nostri esercizi preferiti, cercammo di fare del teatro, della ginnastica... E il fascicolo sull'anatomia fu completato in un giorno!

Scoprire noi stesse

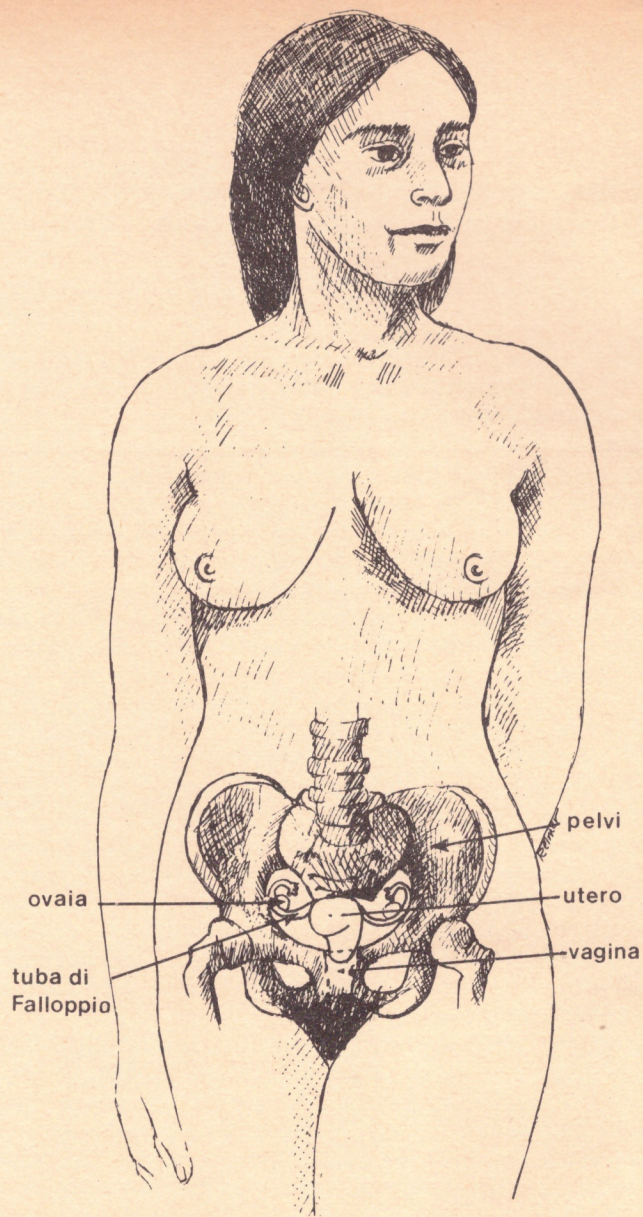
La conoscenza di nozioni fondamentali inerenti alla nostra anatomia e fisiologia ci aiuta ad avere maggior familiarità col nostro corpo. Imparare tutto questo è stato per noi molto bello. È meraviglioso scoprire che questa materia non è poi così difficile come credevamo. Conoscere la terminologia medica 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. "Una donna graziosa come lei non dovrebbe interessarsi a queste cose."

Ma a noi interessavano. Al di là dei nostri problemi immediati abbiamo acquisito una conoscenza medica specifica: i nomi delle parti del corpo, i processi fisiologici, come riconoscere certi problemi medici, quando è opportuno andare dal medico e quando è meglio affrontare la situazione da sole. E, cosa altrettanto importante: 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 dovevamo parlare dei nostri organi genitali, ma che non avevamo con essi la stessa familiarità che avevamo con le altre parti del

corpo. Al
principio
Le mie s
lule. Non
tanto qu
auto-disi
vamo pit
tipi, cont
provavan



corpo. Abbiamo scoperto che era utile usare uno specchio per guardarci. In principio alcune di noi dicevano: "Sono contenta di toccarmi, di conoscermi. Le mie secrezioni non sono sporche. Vengono da dentro di me, dalle mie cellule. Non sono oscena." È stato bello capire che le nostre vagine erano pulite tanto quanto l'interno della bocca (la vagina ha un processo naturale di auto-disinfezione). Ci siamo accorte che dopo due anni di esperienze ci sentivamo più a nostro agio nel nostro corpo. Prima reagivamo contro gli stereotipi, contro i modelli prefissati, ma non ci occupavamo molto di quello che provavamo. Provavamo ancora una sensazione di disagio per noi stesse che

non volevamo ammettere. Naturalmente non abbiamo potuto distruggere decenni di condizionamenti sociali in tre anni, ma abbiamo compiuto un significativo passo avanti; dall'odio di sé all'amore per noi stesse.

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

Organi esterni

La descrizione che segue riguarda in primo luogo gli organi esterni, poi quelli interni. Vi sarà comunque più facile capire guardandovi in uno specchio piuttosto che osservando un disegno.¹

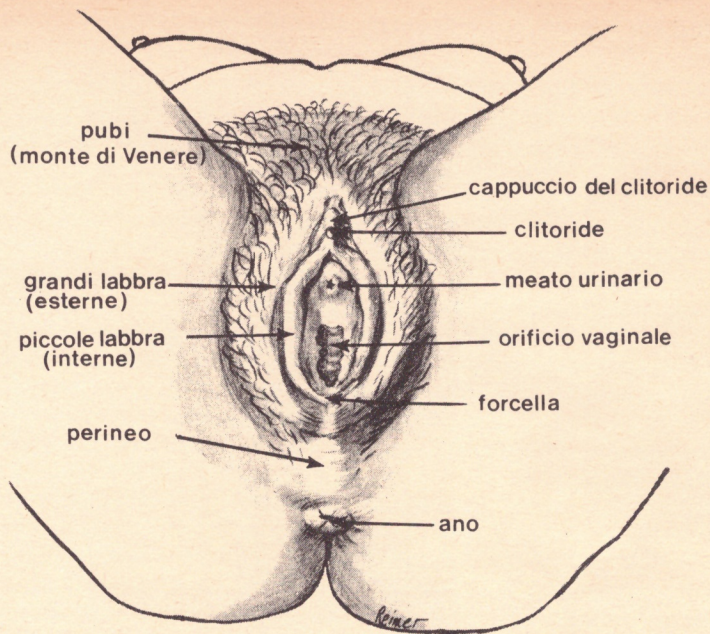
Vedrete prima la parte esterna dei genitali, o vulva. La caratteristica più evidente di una donna adulta sono i peli del pube. Crescono sul pube e intorno alle labbra esterne (grandi labbra). Il pube o monte di Venere è una rotondità adiposa ricoperta di peli situata sulla parte anteriore della sinfisi pubica. (Le ossa pubiche fanno parte della cintura pelvica; il punto centrale in cui si saldano si chiama sinfisi.)

Se guardate più attentamente potete vedere il clitoride, un piccolo organo di tessuto erettile che ha una funzione importante nell'orgasmo femminile. Il clitoride può estendersi da un minimo di 6 mm a 25 mm di lunghezza. È formato da un corpo e da un glande, proprio come il pene maschile (il glande del clitoride è la sua sommità, dal latino *glans* o ghianda; il glande del pene è la cima a forma di ghianda del pene). Nella donna il condotto è nascosto sotto un cappuccio come il prepuzio maschile, ma il glande esce all'esterno e sembra una piccola protuberanza. Il tessuto erettile del clitoride, come quello del pene, è composto da due corpi spugnosi (corpi cavernosi), che durante l'eccitazione sessuale si riempiono di sangue, rendendo il clitoride rigido ed eretto. Se non siete sicure della collocazione del vostro clitoride toccatevi i genitali finché trovate una zona particolarmente sensibile. Si tratta senz'altro del clitoride, che è riccamente innervato. Generalmente gli organi esterni hanno più nervi terminali degli organi interni, che spesso rispondono soltanto a un'intensa stimolazione.

Il cappuccio che ricopre la sommità del clitoride fa parte delle labbra interne (piccole labbra), che partono dal clitoride e formano i lati dell'orifizio vaginale. Le labbra interne, composte in parte da tessuto erettile, si inturgidiscono durante l'eccitazione sessuale. Il vestibolo è la fessura tra le labbra interne che si estende dal clitoride verso l'ano, termina al perineo e contiene gli orifizi urinari e vaginali. L'orifizio urinario (meato uretrale), che è molto più piccolo dell'orifizio vaginale, è situato tra il clitoride e la vagina, e la sua posizione spiega il perché dell'irritazione che talvolta sentite quando urinate dopo un rapporto prolungato. L'orifizio vaginale è posto tra il meato urinario e il perineo. Il perineo, o regione perineale, è la zona compresa tra la vagina e l'ano.

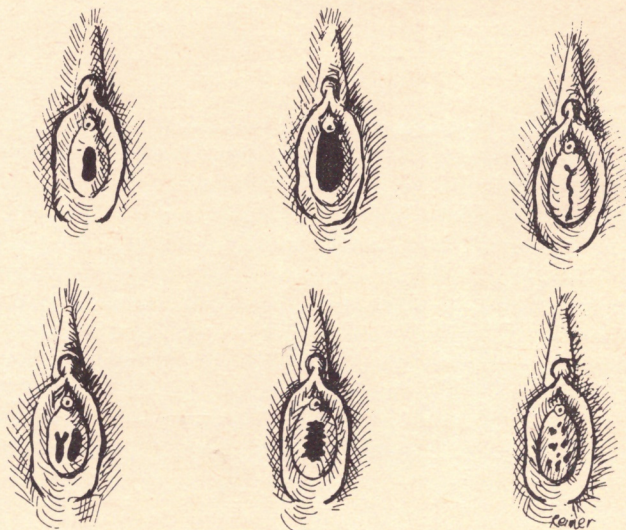
L'imene appare in una donna vergine come una sottile piega membranosa situata all'orifizio vaginale. Normalmente è abbastanza ridotto, raramente è

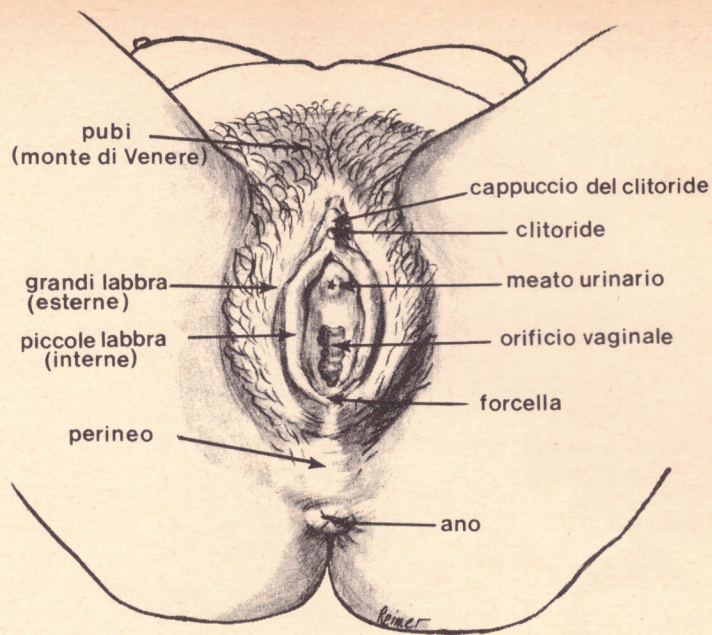
¹ Potete sedervi sul pavimento con le gambe allargate e usare uno specchio. Avrete bisogno di molta luce, molto tempo e "segretezza" in modo da sentirvi a vostro agio. Questa è educazione del corpo!



esteso in modo da occludere del tutto l'orificio vaginale. L'imene può essere completamente assente anche in una donna vergine. Quando è presente, tuttavia, può avere molte forme e gradi di spessore. Piccoli lembi di tessuto permangono anche quando è stato rotto o lacerato.

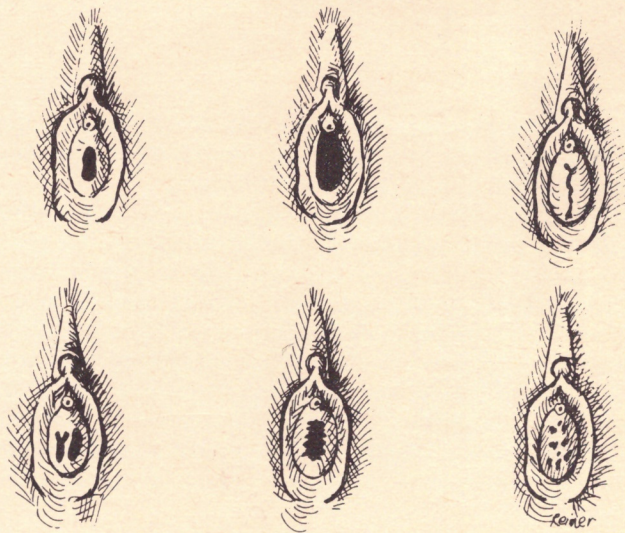
ALCUNE VARIAZIONI DELL'IMENE





esteso in modo da occludere del tutto l'orificio vaginale. L'imene può essere completamente assente anche in una donna vergine. Quando è presente, tuttavia, può avere molte forme e gradi di spessore. Piccoli lembi di tessuto permangono anche quando è stato rotto o lacerato.

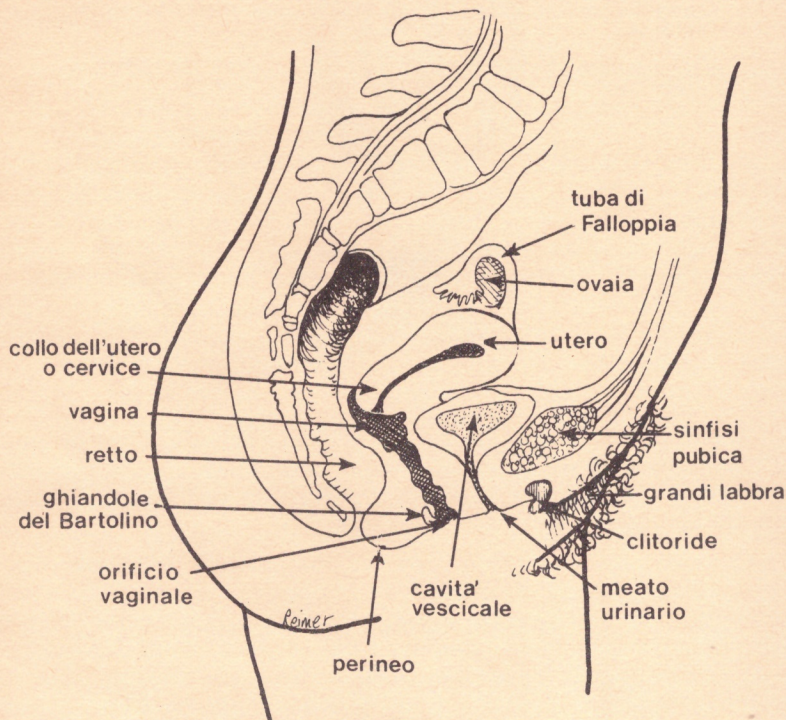
ALCUNE VARIAZIONI DELL'IMENE



Organi interni

Le ghiandole di Bartolino sono due piccoli corpi rotondi situati su ciascun lato della parte posteriore dell'orifizio vaginale. Non sono facilmente visibili. Producono muco, ma contribuiscono assai poco alla lubrificazione

ORGANI RIPRODUTTIVI FEMMINILI



della vagina durante i rapporti sessuali, benché in passato questa funzione sia stata loro comunemente attribuita. È importante conoscere le ghiandole di Bartolino perché talvolta si possono infettare.

La vagina (chiamata anche canale del parto) all'interno si estende dai genitali esterni fino all'innesto intorno al collo dell'utero. La parte al di là del collo dell'utero, talvolta un terzo della vagina, è chiamata fornice. La vagina è situata tra la vescica e il retto e quando state in piedi si può dire formi un angolo di 45° rispetto al pavimento. È simile a un tubo flessibile le cui pareti sono solitamente in contatto; il suo volume è potenziale, non effettivo. Le donne non sono una serie di buchi. La lunghezza della vagina, quando è rilassata, raggiunge in media circa 9 cm, ma può avere uno stiramento notevole. Questa elasticità delle pareti della vagina è dovuta alla presenza di pieghe che si estendono e si appiattiscono mentre la vagina si dilata nel rapporto sessuale o nel parto.

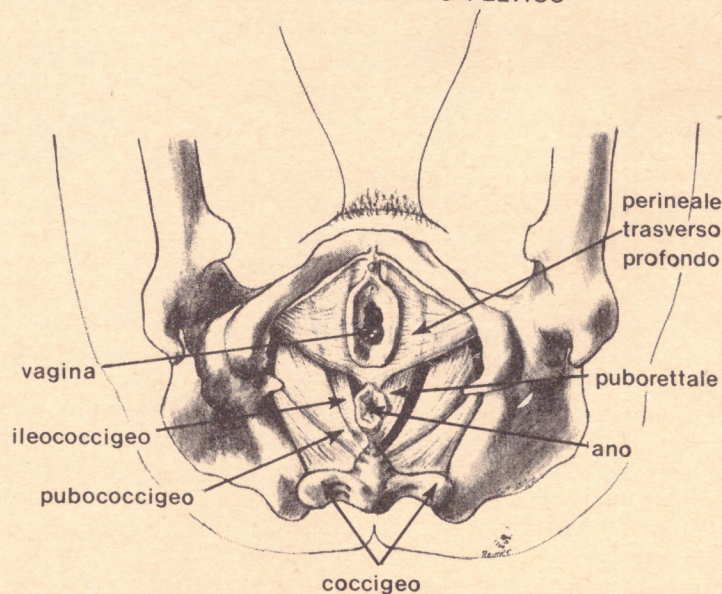
Quando toccate la vagina con le dita potete anche rendervi conto che il

terzo esterno è sensibile al tatto. Il rimanente della vagina non ha quasi terminazioni nervose ed è insensibile.

Intorno alla vagina, all'uretra e all'ano si trovano una serie di muscoli chiamati muscoli del pavimento pelvico. Questi muscoli sono importanti perché sostengono gli organi inferiori. Se sono deboli o eccessivamente tesi, o vengono tagliati durante un'episiotomia eseguita male (vedere il capitolo sulla "Gravidanza"), si possono verificare talvolta delle complicazioni come un rettocele (il colon inferiore che cade nella vagina), un cistocele (il prolasso della vescica nella vagina), un prolasso dell'utero (l'utero che si abbassa nella vagina) o incontinenza urinaria (stimolo incontrollabile di urinare). Queste complicazioni si correggono spesso chirurgicamente, ma probabilmente sarebbe possibile prevenirle conoscendo la posizione dei muscoli e controllandoli mediante una contrazione volontaria. Uno dei muscoli di sostegno più importanti, il pubococcigeo, è facilmente localizzabile. È il muscolo che usate quando cercate di trattenere l'urina. Tenete le gambe completamente allargate, in modo da non usare gli sfinteri urinari esterni per controllare il flusso. Potete sentire i muscoli pubococcigei col dito nella vagina se tentate di contrarre i muscoli situati dove termina il collo dell'utero. non confondeteli però con gli sfinteri vaginali, che si trovano proprio all'apertura della vagina.

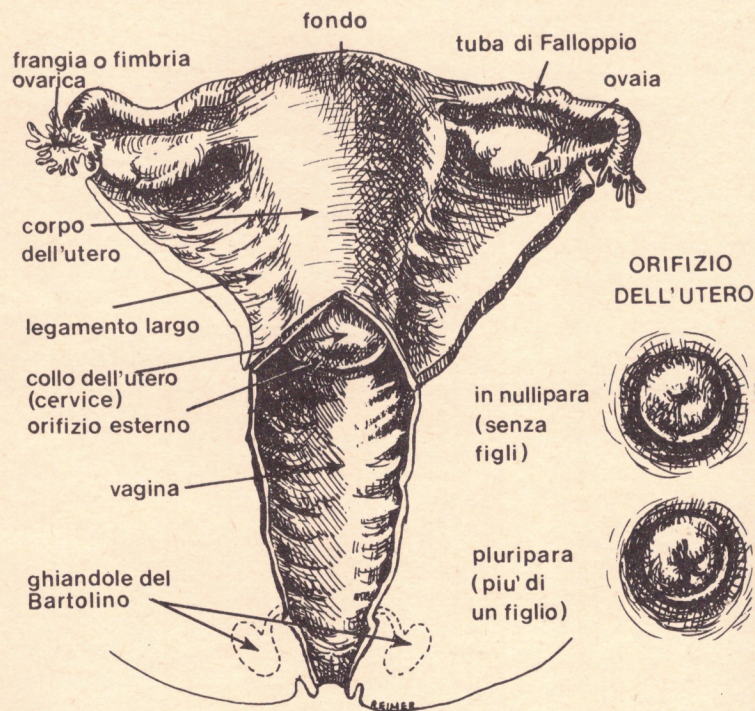
L'utero non fecondato ha circa le dimensioni di un pugno. Quest'organo muscolare dalle pareti spesse è situato nella parte più bassa dell'addome tra la vescica e il retto. La vescica è posta immediatamente al di sotto della parete addominale, l'utero si trova dietro la vescica e il retto è più vicino alla colonna vertebrale. La cavità dell'utero è simile a una piccola tasca normalmente vuota dalle pareti accostate. La parte inferiore dell'utero è chiamata collo dell'utero e sporge nella parte superiore del canale vaginale. Potete toccarvi il collo dell'utero, che è sensibile alla pressione. Se non avete mai avuto un bambino, assomiglia alla punta del vostro naso con una piccola fossetta (en-

MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO



trata dell'utero) nel centro. Se avete avuto un bambino assomiglia piuttosto a un mento. L'utero cambia posizione durante il ciclo mestruale, e in questo potete sentire il collo dell'utero un giorno in un posto e il giorno successivo in un altro. Alle volte potete appena raggiungerlo, perciò non sempre vi accorgete della fossetta. Il foro d'ingresso all'utero attraverso il collo dell'utero è molto piccolo, ha il diametro circa di una pagliuzza sottile, ed è chiamato *os*.

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.



Le ovaie hanno all'incirca la forma e la misura di una mandorla s^gsciata e sono poste bilateralmente un po' dietro l'utero. 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 fluttuare 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.

Descrizione schematica

Se avete difficoltà nel visualizzare i vostri organi immaginate che siano oggetti familiari quasi della stessa misura e forma. Immaginate la vostra vagina come il tubo interno di un rotolo di carta igienica. Schiacciatelo in modo da far combaciare le pareti. A una estremità infilate una pera per circa un terzo del tubo e piegatela in avanti ad angolo retto. La parte infilata nel tubo è il collo dell'utero. Il rimanente è il corpo dell'utero. Da ogni lato della parte grossa della pera vi sono due fili telefonici (tube di Falloppio) che terminano in due mandorle sgusciate (ovaie). Naturalmente il corpo ha muscoli, legamenti e altri tessuti connettivi per fissare gli organi in rapporto alle altre parti del corpo.

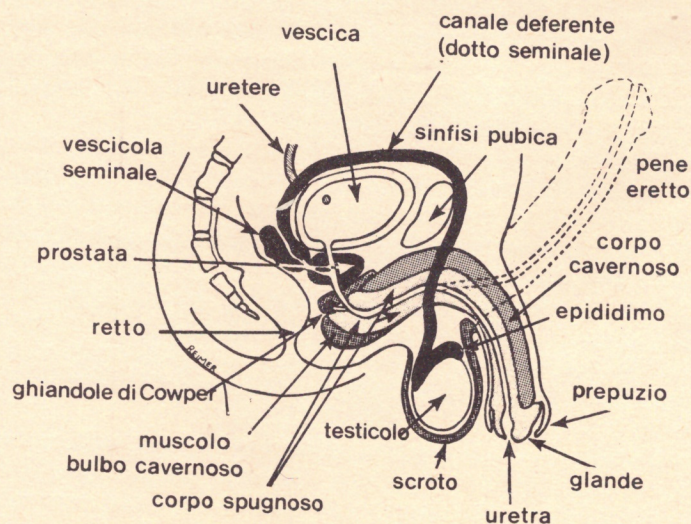
Sviluppo degli organi sessuali

Gli uomini e le donne sembrano molto diversi tra loro, ma in realtà i loro organi riproduttivi in origine sono simili o perché si sviluppano dallo stesso tessuto embrionale (omologhi) o perché hanno funzioni simili (analoghi).

Organi	Omologhi	Analoghi
ovaie/testicoli	x	x
grandi labbra/scroto	x	
clitoride/pene	x	x
bulbo del vestibolo/bulbo del corpo cavernoso	x	x
ghiandole di Bartolino/ghiandole bulbouretrali (ghiandole di Cowper)	x	x

La gonade embrionale (ghiandola sessuale) è "indifferente"; durante lo sviluppo fetale assumerà carattere maschile o femminile a seconda dei cromosomi e degli ormoni presenti.

ORGANI RIPRODUTTIVI MASCHILI



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, dalla crescita dei peli pubici e ascellari, dalla comparsa delle mestruazioni (menarca) e dall'ovulazione, dall'aumento dello stimolo sessuale e da cambiamenti emotivi. Le donne conoscono anche una terza fase, in cui non sono 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.

In questo periodo le donne frequentemente hanno vampate di calore, diminuzione dell'elasticità della pelle, perdite vaginali, rapporti sessuali dolorosi, emicranie e cambiamenti emotivi. La menopausa è accompagnata anche da cambiamenti positivi quali la liberazione dalla paura della gravidanza, dal malessere ciclico e dal flusso mestruale mensile; ne risulta talvolta un intensificarsi della sessualità (vedasi il capitolo sulla "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.

Entro le oscillazioni nell'arco della vita vi sono 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.

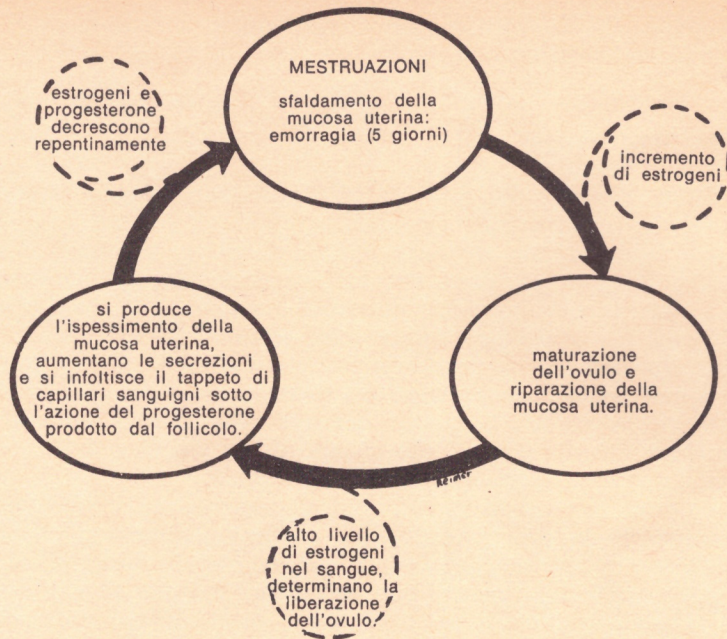
Il ciclo ovarico. Ovulazione

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 un follicolo (talvolta più d'uno) matura sotto l'influsso degli ormoni. 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").

Dopo l'ovulazione un altro strato delle cellule del follicolo inizia a secernere progesterone. Il follicolo è ora chiamato corpo luteo (letteralmente "corpo giallo," in riferimento al grasso giallastro in esso contenuto quando

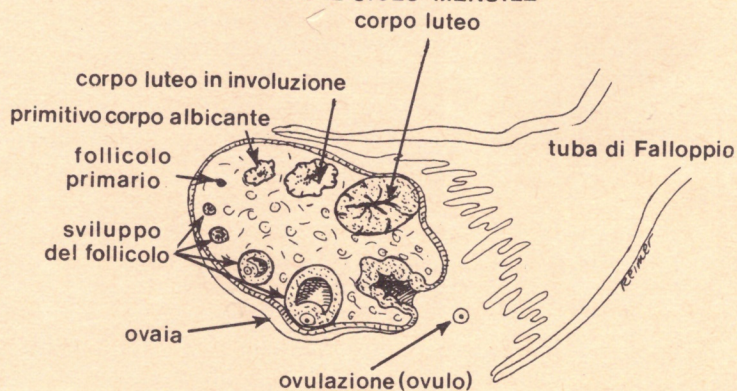
CICLO MESTRUALE



è quasi completamente degenerato). Se la donna rimane incinta, gli ormoni prodotti dal corpo luteo servono a mantenere la gravidanza.

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 perciò avviene entro un giorno dall'ovulazione. Esiste una minima possibilità che l'ovulo fecondato possa impiantarsi nell'ovidutto mentre è in viaggio verso

CAMBIAMENTI DEL FOLLICOLO DURANTE IL CICLO MENSILE



l'utero. In tal caso si ha una gravidanza extrauterina, che richiede un'operazione chirurgica prima della rottura della tuba. 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 sí 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 sí che le ghiandole uterine comincino a secernere le sostanze nutritive e aumenta anche l'afflusso del sangue all'utero. Un ovulo 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.

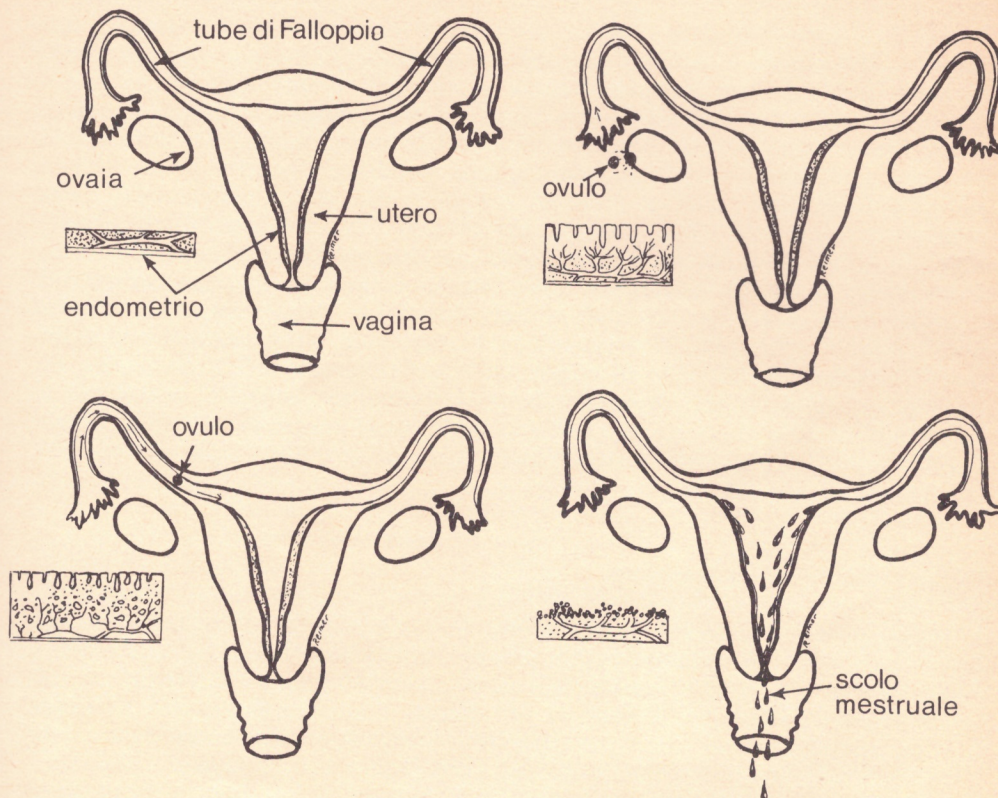
Il follicolo scoppiato produrrà estrogeni e progesterone soltanto per dodici giorni circa, mentre la loro quantità sarà in diminuzione negli ultimi giorni se non si verifica gravidanza. Non appena cadono i livelli di estrogeni e progesterone, la mucosa di rivestimento non può essere mantenuta e si stacca sfaldandosi. È la mestruazione. 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, finché comincia a maturare un nuovo follicolo e inizia la secrezione di estrogeni per ricominciare il ciclo. Gli estrogeni provocano la crescita del rivestimento uterino, inibendo un ulteriore distacco. La regolazione è tale che tutta la vecchia mucosa di rivestimento (tranne lo strato ultimo delle cellule, da cui si formerà un nuovo rivestimento) cade prima che cresca il nuovo strato.

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

Che cos'è un ciclo mestruale normale? La durata del ciclo varia da 20 a 36 giorni, con una media di 28 giorni. 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. Una perdita normale di un periodo mestruale è di circa 4-6 cucchiaini da tavola (gr 56-84). In molte donne lo stimolo sessuale aumenta durante un periodo del ciclo. Per alcune all'ovulazione, per altre poco prima o durante il periodo.

Dovete fare qualcosa di speciale o evitare qualcosa durante il vostro periodo? 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 evi-

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



tarlo. I miti hanno attribuito alle donne mestruate poteri sovranaturali 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. Molte donne trovano comodi i tamponi. Se dovete avere le mestruazioni e non avete mai usato tamponi, 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 non è sterile). 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 (ciò accade in casi rari).

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 aborto 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. Questo metodo è ancora allo stato sperimentale e non dovrebbe essere adoperato da chi non ha familiarità con tale strumento e con la propria anatomia. Comunque deve essere usato solo in condizioni assolutamente sterili. Non si è ancora potuto controllare se nell'utero si abbiano o no effetti collaterali a lunga scadenza. Metodi come questo, usati da una donna su se stessa o con l'aiuto di un'altra donna, potrebbero un giorno aiutarci a sviluppare tecniche sicure di auto-aborto.

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. Altre ancora si sono sentite in qualche modo sminuite se non avevano le mestruazioni.

Mi preoccupavo molto del mio periodo. Sembrava che tutte le mie amiche l'avessero già o cominciassero ad averlo. Mi sentivo esclusa. Cominciai a pensare a esso come a un simbolo. Quando mi arrivò, fui sicura di essere 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 essi acquistino confidenza con questo fenomeno e lo considerino con naturalezza.

Problemi mestruali

I periodi dolorosi o fastidiosi sono tra i problemi più comuni delle donne. La maggior parte di noi ha sperimentato nella vita almeno alcuni disagi connessi alle mestruazioni. Si sa ancora molto poco a questo proposito. Il termine medico per i periodi dolorosi è dismenorrea. Ve ne sono due tipi, spasmodico e congestizio. I sintomi del tipo spasmodico sono crampi, dolore

acuto all'addome inferiore, possibile nausea all'inizio del periodo. È piuttosto comune nell'età compresa tra i quindici e i venticinque anni — generalmente mai più tardi, perché pare che scompaiano 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 con pillole contraccettive (vedasi il capitolo sul "Controllo delle nascite"). Se soffrite di crampi, potete ricorrere a varie soluzioni: vi possono aiutare un farmaco, avere un orgasmo, sollevare le ginocchia fino al petto, una borsa d'acqua calda. Si dice che anche la marijuana aiuti a mitigare i crampi.

La dismenorrea congestizia e la relativa sindrome premestruale 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. È evidente che i sintomi 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.

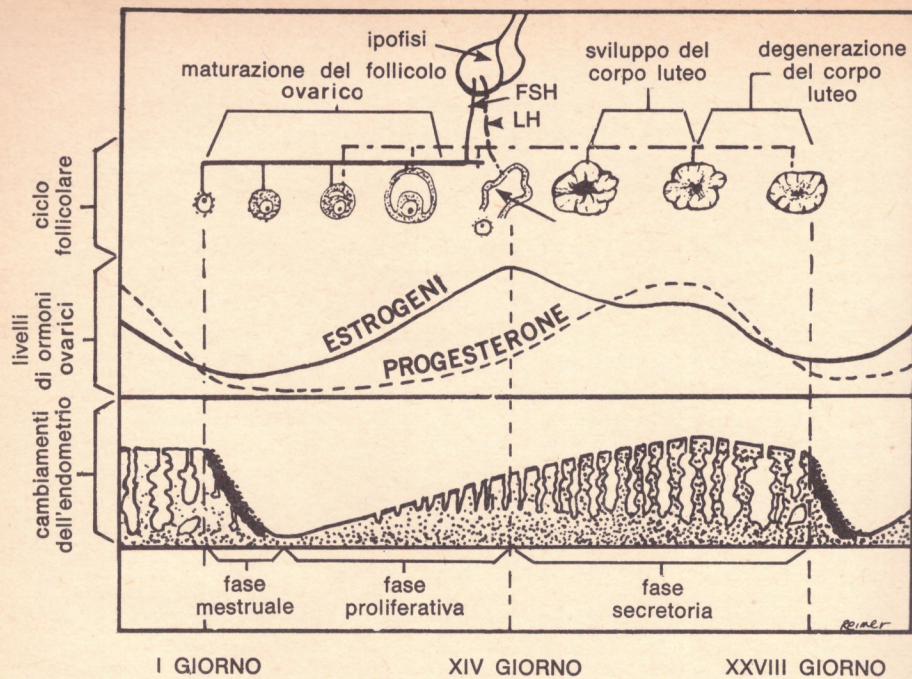
La mestruazione e la sindrome premestruale ci rendono meno efficienti e ci impediscono di occupare posti di responsabilità? È spaventoso che ci sia negata la responsabilità sulla base dei cicli mestruali, quando gli uomini, che sono molto più predisposti a malattie che rendono seriamente inabili al lavoro, come quelle cardiache, continuano a occupare posti di grande responsabilità. È provato che anche gli uomini hanno cicli ormonali. Essi ci consentono tuttora di lavorare dove noi siamo "necessarie": a casa, nelle fabbriche, negli uffici, senza fare nessuna concessione a programmi o routine che potrebbero tener conto dei nostri cicli.

Talvolta la paura della tensione e della depressione premestruale 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.

La dottoressa Katherine Dalton sostiene che entrambi i tipi di dismenorrea sono causati da uno squilibrio ormonale; ha scoperto, cioè, che la dismenorrea può essere provocata da un ormone sbagliato, cosa di cui dovete tenere conto se state prendendo pillole contraccettive o state praticando una terapia ormonale. Una dismenorrea di tipo spasmodico dipende 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.

Un altro problema mestruale è l'amenorrea (assenza del flusso mestruale).



CICLO MESTRUALE: relazioni fra sviluppo del follicolo, ciclo ormonale, crescita e disintegrazione dell'endometrio (mucosa uterina).

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.

GLI ORMONI DEL CICLO MESTRUALE

Le ghiandole principali che determinano il ciclo mestruale sono le ovaie e l'ipofisi. Le ovaie producono l'ovulo (di solito uno al mese), ormoni sessuali femminili (estrogeni e progesterone) e piccole quantità di ormoni maschili (androgeni). L'ipofisi viene chiamata la "direttrice d'orchestra" perché i suoi ormoni regolano quasi tutte le altre ghiandole e organi del corpo. La sua interazione con le altre ghiandole è controllata da vari meccanismi. Per esempio, secernendo Y, può stimolare un'altra ghiandola a produrre X. Tuttavia se X inibisce Y, come il livello di X aumenta, il livello di Y cadrà. In questo

modo si avrà una ridotta secrezione di X. Questo tipo di controllo è chiamato "meccanismo negativo di feedback" ed è importante per la nostra discussione.

Il ciclo comincia con l'FSH (ormone follicolo-stimolante), un ormone ipofisario che stimola a crescere un follicolo ovarico. L'FSH è secreto in quantità maggiori durante la mestruazione, è più basso all'ovulazione per poi aumentare di nuovo. Ed è logico perché l'FSH deve essere presente in quantità maggiori per dare inizio allo sviluppo di ogni follicolo; il follicolo comincia a svilupparsi durante la mestruazione. Pertanto, al momento dell'ovulazione, l'FSH è meno necessario; il follicolo sta facendo ciò che era "destinato" a fare. Quindi deve risalire di nuovo, a un livello in cui un altro follicolo immaturo in riposo è stimolato a proliferare.

Che cosa fa aumentare e cadere il livello dell'FSH? Un livello crescente dell'FSH provoca un aumento di estrogeni che devono essere secreti dalle cellule in uno strato di follicolo. A causa del meccanismo negativo di "feedback," tuttavia, gli estrogeni che aumentano provocano una diminuzione dell'FSH.

Una parola sui follicoli atresici. Abbiamo accennato che la maggior parte dei follicoli dell'ovaia degenerano prima di completare lo sviluppo. Questa degenerazione (chiamata atresia) è normale, ma i follicoli, prima di morire, hanno secreto piccole quantità di estrogeni. Poiché i follicoli degenerano continuamente c'è un basso livello costante di estrogeni secreti. Questo mantiene costante il livello dell'FSH. In genere ogni mese matura soltanto un follicolo.

Ritornando al ciclo, il livello degli estrogeni, quando aumenta, non inibisce soltanto l'FSH, ma stimola anche l'ipofisi a liberare un altro ormone, l'LH. L'LH, o ormone luteinizzante, induce l'ovulazione e la formazione del corpo luteo, lo strato esterno del follicolo (*luteum* significa "giallo," e luteinico è in tal modo associato al corpo giallo). Il corpo luteo, che produce progesterone, dura dal 14° al 25° giorno in un ciclo di 28 giorni, ma se non ha luogo la gravidanza, degenera. Ciò è dovuto a un altro meccanismo negativo di "feedback." In questo caso il maggior livello di progesterone inibisce la secrezione ipofisaria di LH. In altre parole, le secrezioni del corpo luteo si inibiscono da sole. Come il corpo luteo degenera e diminuiscono i livelli di estrogeni e progesterone, la produzione di FSH è stimolata e il ciclo ricomincia.

RIASSUNTO

L'FSH porta alla maturazione del follicolo e alla secrezione degli estrogeni. Gli estrogeni provocano la diminuzione dell'FSH e l'aumento di LH. L'LH provoca l'ovulazione e la secrezione di progesterone. Il progesterone porta alla caduta di LH. La caduta di LH porta alla degenerazione del corpo luteo e alla diminuzione di estrogeni e di progesterone. La diminuzione di estrogeni porta all'aumento di FSH: comincia un nuovo ciclo. La caduta di estrogeni e progesterone causa la mestruazione.

Questo è il ciclo ovarico — dalla crescita del follicolo all'ovulazione, alla degenerazione del follicolo. Il ciclo uterino, descritto in questo capitolo, e il ciclo cervicale sono entrambi essenziali per capire come funzionano le pillole contraccettive.

CICLO CERVICALE

Il muco cervicale, sotto l'azione degli estrogeni, diventa piú scarso e piú fluido. Sotto l'azione del progesterone, dopo l'ovulazione, diventa piú spesso e piú compatto. Inoltre, i due ormoni sessuali, gli estrogeni e il progesterone, intaccano il contenuto del muco cervicale. Al momento dell'ovulazione si ha una punta netta massima di concentrazione di calcio (Ca) e sodio (Na), estremamente favorevole agli spermatozoi (circa 24 ore prima dell'ovulazione si verifica una netta caduta del calcio; è la base di una nuova prova per stabilire quando una donna ovula). Lo spessore e la fluidità del muco all'ovulazione aiutano gli spermatozoi a entrare nell'utero.

Per mol
ma da qua
abbiamo s
riente, esp
no avanti, i
sessualità e
non aveva
Molti d
tante degli
con'erano
a se stesse.
sessualità i
gioco sesso
Ora stia
gli ultimi
stiano imp
uali e le n
suo qualco
legittime le
possiamo a
sperte ad
corte che l
è compless
me nel cor
Questo
che per tr
della nostr
scorte infi
nati i libri
sessuali. S
dal punto i
le vostre s
credere qu
ritmo. Con
lità e prese
le fantasie

III

Sessualità

INTRODUZIONE

Per molte di noi è stato difficile parlare apertamente della nostra sessualità, ma da quando abbiamo imparato ad avere maggior fiducia l'una dell'altra, abbiamo scoperto quanto possa riuscire liberante. Scrivere le nostre esperienze, esporre le nostre sensazioni e le nostre paure è già stato un grosso passo avanti, ma il sostegno reciproco ci ha reso più facile accettare la nostra sessualità ed esaminare noi stesse soprattutto in quegli aspetti ai quali prima non avevamo prestato molta attenzione.

Molte di noi avevano condizionato la loro stima di se stesse all'approvazione degli uomini, condizionando così anche la loro vita sessuale, convinte com'erano che dar piacere agli uomini fosse più importante che dar piacere a se stesse. Il sesso per noi era concentrato nei genitali. Pensavamo la nostra sessualità in termini maschili: il rapporto sessuale era lo scopo ultimo e il gioco sessuale era un preliminare di cui si poteva quasi fare a meno.

Ora stiamo imparando a definire a modo nostro la nostra sessualità. Negli ultimi tre anni abbiamo cominciato ad approfondirla meglio. Anzitutto stiamo imparando ad ascoltare i nostri ritmi, a conoscere i nostri modelli sessuali e le nostre reazioni individuali in modo che il sesso non sia più per noi solo qualcosa di casuale. In secondo luogo, stiamo imparando a considerare legittime le nostre necessità ed a esprimerle. Solo se impariamo a soddisfarci possiamo avere rapporti reciproci più sinceri. Terzo, siamo riuscite ad essere aperte ad una gamma più vasta di espressioni sessuali. Quarto, ci siamo accorte che la nostra sessualità non si esprime nel vuoto. La nostra sessualità è complessa perché implica fattori fisici, psicologici, emotivi e politici e si esprime nel contesto di un rapporto con noi stesse e con altri.

Questo capitolo è il risultato del lavoro complessivo di molte, molte donne che per tre anni hanno pensato, discusso e vissuto insieme. Siamo esperte della nostra sessualità perché ci siamo scambiate le nostre esperienze e conoscenze intime, e questo è risultato per noi molto più utile ed informativo di tutti i libri che abbiamo letto e che si piccano di spiegare tutto sui rapporti sessuali. Se siete agli inizi nella conoscenza della vostra sessualità, cominciate dal punto in cui vi trovate. Noi vi diciamo soltanto questo: abbiate fiducia nelle vostre sensazioni e prendete da questo libro quel che vi serve. Non potete credere quanto sia stato importante per ciascuna di noi seguire il proprio ritmo. Cominciammo col farci una cultura generale sul problema della sessualità e proseguimmo affrontando problemi più specifici come la masturbazione, le fantasticherie e il rapporto sessuale. Lo scopo di una conoscenza più appro-

fondita della nostra sessualità non è quello di ottenere spasimi più violenti e soddisfacenti durante l'orgasmo, ma di sapere perché le donne sono incoraggiate a pensare al sesso in termini così competitivi e reificanti. Vogliamo distruggere i miti che ci reprimono; vogliamo aiutarci reciprocamente a crescere per diventare individui completi, capaci di avere rapporti chiari ed affettivamente validi. Prima di poter amare un'altra persona, dobbiamo imparare ad amare noi stesse. Se ci rendiamo esatto conto dei nostri bisogni, se accettiamo lealmente la nostra sessualità, libereremo una enorme quantità di energia per un lavoro e una vita soddisfacenti.

I CONDIZIONAMENTI

Siamo tutte così oppresse da modelli, formule, mete e regole sessuali, che è quasi impossibile anche solo pensare al sesso al di fuori di un contesto di successo o di fallimento. La rivoluzione sessuale — donne orgasmiche libere, amori di gruppo, omosessualità — ci ha dato a intendere che dobbiamo essere in grado di far l'amore impunemente, senza angoscia, in qualunque condizione e con chiunque, se non vogliamo essere dei mostri. Queste prospettive alienanti e disumane non sono meno distruttive e degradanti del puritanesimo vittoriano che abbiamo ripudiato così sdegnosamente.

Siamo bombardate contemporaneamente da due messaggi contraddittori: quello dei nostri genitori, della chiesa e della scuola, che affermano che il sesso è sporco e dobbiamo conservarci pure per l'unico amore della nostra vita; l'altro, quello di "Playboy," "Newsweek" e di quasi tutti i rotocalchi femminili e i "caroselli," che ci vogliono libere come animaletti.

Stiamo imparando a resistere a questo duplice messaggio e a renderci conto che nessuno dei due modelli fa per noi. L'obiettivo da colpire è la profonda e persistente presunzione della disuguaglianza sessuale tra uomini e donne nella nostra società. La "frigidity" o "insufficienza" a letto non è separata dalla realtà sociale che sperimentiamo di continuo. Quando ci sentiamo deboli e inferiori in un rapporto, non sorprende se ci sentiamo umiliate e insoddisfatte anche a letto. Analogamente, l'uomo deve in un certo qual modo disprezzare la donna, se non la ritiene sua eguale. Questa cultura dominata dal maschio ci condiziona a sentirci subordinate, e non c'è ragione di aspettarsi che questo senso di inferiorità scompaia fra le lenzuola.

LE SENSAZIONI DELLA SESSUALITÀ

Una delle ragioni per cui tante persone hanno problemi di sesso consiste nel fatto che le sensazioni sessuali sono considerate diverse dalle altre. Il sesso ha a che fare con il corpo — questa parte estranea di noi che sta sotto il collo — che ha bisogni e reazioni che non conosciamo. Ma tutte le sensazioni partono dal corpo. La paura ci fa battere forte il cuore e ci contrae lo stomaco, la gioia ci rende la mente leggera e ci dà una sensazione di calore. In alcuni l'ira si esprime in un martellamento al cervello, in una tensione e contrazione delle mani e così via. Quando avvertite queste e altre sensazioni, tanto al di sotto quanto al di sopra del collo, non le giudicate, cercate solo di percepire ciò che vi sta accadendo. È un modo per entrare maggiormente in contatto con voi stesse.