

*BlueAngy*



# Sesso, Amore e Liberazione

*Complicità oltre ogni tabù  
per vivere felici la coppia  
ai tempi dell'amore infedele*

Dario Flaccovio Editore



**11**

*Collana diretta da*  
Emilio Gerboni

*Ciò che c'è di pericoloso nell'amore è il fatto che è  
un delitto nel quale non si può fare a meno di un complice.*

Charles Baudelaire (*Razzi XXI*, 35)

BlueAngy

# **Sesso, Amore e Liberazione**

*Complicità oltre ogni tabù  
per vivere felici la coppia ai tempi dell'amore infedele*

## *Prefazione*

di Emilio Gerboni\*

Questo libro ha, dal mio punto di vista, lo scopo principale di costringervi a mettere in discussione molte convinzioni, perturbare, provocare e farvi entrare in conflitto su molti temi, di natura anche filosofica, che riguardano concetti importanti come la libertà, l'autenticità e la trasparenza nelle relazioni umane, cosa significhi essere donna o uomo e quali siano i rispettivi ruoli e confini, oggi più che mai destabilizzati da una crisi – anche necessaria, seppur molto faticosa – di valori e modelli; impegnarvi ad andare oltre la facile critica, polemica, e le letture a chiave moralistica, potremmo dire snob, tipica dei “benpensanti” che, il più delle volte, producono una chiusura della nostra capacità di riflessione costruttiva e pragmatica.

Un approccio difensivo che, ponendoci con uno sguardo dall'alto verso il basso, ostacola quel coraggio necessario ad aprirci alle componenti sensoriali del nostro essere, alle nostre parti più istintuali e che confliggono e sono incompatibili con un intellettualismo che non ci permette di assaporare la vita nella sua semplicità e spontaneità, alla ricerca di idealismi e ideologie lontane dal rapporto più terreno con la vita, e i bisogni universali che la nutrono, che richiede

\*Emilio Gerboni, Curatore della collana “Binario – libri per evolversi”.

umiltà e capacità di ascolto e di sapersi mettere nei panni degli altri per permetterci di comprendere veramente cosa significhi vivere.

Un eccesso di razionalizzazione che cerca di proiettare un'immagine di noi lontana da quello che realmente siamo, anche se è da quello che realmente siamo che bisognerebbe partire per diventare, tutti, persone migliori.

E questo libro lo fa attraverso la storia non convenzionale di una donna singolare nel suo percorso di affermazione personale e nel suo cammino di ricerca, nelle sue imperfezioni e contraddizioni, nella sua mentalità e nel suo modo di interpretare e affrontare il suo personale mondo, mantenendo quell'occhio solare, ingenuo, come lei stessa riconosce, oserei dire paradossalmente "puro", pur immersa in quelle che possono essere considerate alcune tra le esperienze ed espressioni più basse della nostra specie.

Nascere donna non è facile.

Nascere donna in un mondo maschilista, ancora meno.

Nascere in un ambiente ostile e maschilista, meno ancora.

Nascere donna ed essere di bell'aspetto, un'arma a doppio taglio.

Bisogna però far leva sulle proprie risorse per poter raggiungere la propria liberazione.

Ogni liberazione ha un costo e conduce a delle scelte: scegliere significa eliminare delle possibilità di vita dal proprio percorso per imboccarne altre percorribili.

Per poter fare leva sulle proprie risorse bisogna saper dominare i propri punti di forza, sviluppando grande consapevolezza di se stessi e di come girare a proprio vantaggio ciò che si ha a disposizione.

Spesso le nostre risorse vengono attaccate perché minacciano il potere di chi non le possiede: le streghe ne sono un esempio.

Essere belle persone non significa essere casti e puri, ma richiede essere integri e congruenti con se stessi senza corrompersi.

Ciò comporta grande flessibilità.

Come naufraghi, siamo sempre più alla ricerca di risposte e posizioni a cui aggrapparci che giungano dall'esterno, dimenticandoci invece che dovremmo imparare a trovare noi le nostre risposte, attraverso un ascolto benevolo di noi stessi e degli altri.

Vi lancio questa sfida, che spero vi conduca verso sentieri inaspettati e prolifici, per l'arricchimento della vostra vita.



## Premessa

di Massimo Zivelli\*

L'immaginazione al potere: in quei tempi, adesso lontani, in cui tutto sembrava dovesse cambiare per davvero, così gli innovatori amavano sintetizzare quel complesso di idee, sentimenti e pulsioni che si pensava dovessero essere posti alla base della Nuova Umanità. Immaginazione, creatività e capacità (ancora e sempre) di esprimere fantasia, sogni e ideali sulla base di nuovi-antichi valori capaci di scardinare e sgretolare l'ingessatura mentale e culturale dominante a livello globale. L'emancipazione si serve di meccanismi da sempre legati alla sfera sessuale. Il sesso – lo indagò assai bene Freud – condiziona tutti i comportamenti, le culture e le attività umane. Più della politica. Più di ogni religione o credo. Ed è al risveglio dell'immaginazione, e dell'immaginario erotico femminile, che la intuitiva scrittrice BlueAngy fa riferimento in questo suo secondo e bel libro dal titolo *Sesso, Amore e Liberazione*.

«È un percorso che faremo insieme, perché io sono la guida ma, al tempo stesso, ho bisogno di essere guidata in questo cammino importante della nostra esistenza». Dopo il successo editoriale di *Come fare del bene agli uomini. Vita e consigli di una cortigiana perfetta*<sup>1</sup> la

\*Massimo Zivelli, Giornalista, creatore di eventi e quant'altro.

<sup>1</sup> BlueAngy, *Come fare del bene agli uomini. Vita e consigli di una cortigiana perfetta*, Einaudi Stile libero, 2009.

nota e, per sua stessa libera definizione “cortigiana”, al tempo stesso maestra del benessere psicofisico e brillante scrittrice celebra, a distanza di oltre un decennio da quella sua prima fortunata intuizione, la sua personale mission tesa a ricondurre tutto negli alvei dell’immaginario erotico e dei suoi tanti aspetti salvifici. E questo partendo dal punto di vista femminile, essendo quello maschile irrimediabilmente costretto da secoli e secoli di subalternità culturale a quegli stilemi logici e di pensiero che hanno voluto mistificare e negare l’importanza del ruolo della donna, nell’evoluzione culturale e degli stili di vita. Da indagatrice e ricercatrice dei “buoni sentimenti del sesso”, BlueAngy si è trovata di fronte non solo ai guasti causati da quel fenomeno ineluttabile che è la progressiva perdita di autorevolezza della figura-guida a trazione, ovviamente, maschile, ma contemporaneamente anche a contatto con il nuovo puritanesimo femminile, figlio esso stesso del pensiero unico maschilista, seppure in questa fase di importante transizione sulla strada della *liberazione*.

In un mondo dove tutto è sempre più esibizione – quasi sempre falsa e degenerata – dell’attività muscolare; in un mondo dove prevaricazione, violenza, assoggettamento e pretesa di possesso coprono quasi sempre le peggiori abitudini e deviazioni in campo sessuale, e portano non di rado anche ai peggiori crimini contro le donne e i più deboli, è dunque davvero urgente – si capisce leggendo il libro –, oltre che necessario, rivalutare quegli straordinari meccanismi ancestrali che recuperano in ognuno di noi la dimensione dell’essere bambino, non per supportare sindromi di Peter Pan, ma per metterci in grado di riacquistare tutta la forza che hanno i piccoli-grandi esseri umani, capaci di apprendere con naturalezza e semplicità il senso della vita e delle sue molteplici affermazioni, compiendo questo miracolo evolutivo al di sopra e prima ancora delle regole mutuata dal conformismo del *pensiero unico*. Meccanismi vitali, ma che da troppo tempo

risultano essere colpevolmente dormienti nella coscienza maschile, e che l'Autrice – attraverso la sua personale mediazione – preannuncia, nella speranza che tutti e tutte si incamminino sui tanti sentieri di un più armonioso e gioioso rapporto con il sesso.

Il messaggio principale resta però rivolto alle donne. Affinché non rinneghino mai la propria natura di straordinarie “mallevadrici” dell’immaginario erotico. Ancora una volta il dualismo appare non come una frattura, ma come un valore aggiunto. Due opposti universi, da sempre magnificamente diversi nella loro specificità e, al tempo stesso, indissolubilmente complementari in quello che Eschilo definiva “l’afflato cosmico”. Il luogo cioè dove ogni componente ha, sì, la sua esistenza, ma dove l’esistenza stessa è nulla, se non compresa nelle altre.

BlueAngy, cortigiana o escort di professione, come la si voglia definire, è una donna che ha avuto il grande dono e anche la grande capacità maieutica di rielaborare esperienze, emozioni, sensazioni, culture, in un processo che ha generato in sé quello che può essere considerato, non a torto, il suo insostituibile contributo al patrimonio dello scibile umano. Può, quella che tutti considerano, minimizzandola, una escort, arrivare a tanto? La risposta è sì.

BlueAngy, personal trainer del benessere psicofisico, maestra e guru dell’equilibrio e della felicità; nelle culture antiche il suo ruolo sarebbe equivalso a quello della etèra, la custode della conoscenza e della saggezza. BlueAngy, che è una, nessuna e centomila, raccoglie in sé e al di là di sé, nella complessità femminile, l’amore quale energia in grado di spingere tutti, uomini e donne, coppie e amanti. A cogliere la vera essenza del benessere sessuale e, quindi, psichico e fisico. Perché BlueAngy, ormai, non è più tale. Lei è Eva: la Donna che è tutte le Donne. Al di là della facile e superficiale retorica sessuale, che pure potrebbe indurre in tentazione il pubblico maschile e fem-

minile alla lettura del testo *Sesso, Amore e Liberazione*, non vuole affatto essere per le donne una guida pratica nell'arte della perfetta geisha. Né, tanto meno, per i maschi, una scontata rivelazione sul come amare meglio le donne. A uno sguardo più attento, si coglie che dietro la narrativa e al di là di essa vi è l'intenzione di mettere a disposizione di tutti (maschi e femmine, LGBT e coloro che addirittura potrebbero, per vari motivi, aver rinunciato per sempre al sesso) uno strumento di riflessione sul nostro approccio al piacere, al sesso, all'amore e all'armonia fra gli amanti nel ricercare quanto di più raffinato e nuovo possa esserci nella pratica quotidiana più diffusa al mondo. BlueAngy è un'artista, nel senso pieno della parola, che utilizza il proprio corpo per raccontare e spiegare il sesso, la propria energia e il proprio magnetismo, per trasmettere qualcosa di straordinariamente profondo, da perfetta indagatrice del lato dimenticato del sesso e ricercatrice del sublime piacere.

## *Dedicato a voi*

Lettera ai lettori

*Ciao, cari lettori.*

*Vi ringrazio per voler essere, per un po', i miei silenziosi interlocutori. Lo apprezzo molto, perché questo fa la differenza rispetto a quando le persone preferiscono solo guardarmi con chiare intenzioni "belliche". Per una consistente parte della mia vita gli uomini, davanti a me e al mio corpo, non hanno mai pensato che potesse valere la pena ascoltarmi o capire se avessi qualche sentimento da esprimere.*

*Ora che sono cresciuta, che sono una donna matura e sempre (simpaticamente, consentimelo!) bellissima, e che sono pienamente realizzata, sento il bisogno di condividere le esperienze utili della mia vita con voi e con gli altri.*

*Nel mio precedente libro ho voluto raccontare quella parte della mia vita che ho trascorso soprattutto a "incontrare" le persone, uomini e donne. Incontri che ho sempre fatto con una sana dose di amoralità, schiettezza e naturalezza e che, grazie al corpo di cui madre natura mi ha dotata, mi hanno reso capace di capitalizzare, in tutta onestà, le mie gratificazioni.*

*Ora, attraverso questo libro e il romantico valore delle sue pagine di carta, desidero scrivere le mie segrete riflessioni come se fossero pensieri ad alta voce. Forse lo faccio spinto da un pizzico di narcisistico desiderio di lasciare qualcosa di me, ma di sicuro voglio mettere a disposizione degli altri – soprattutto delle donne – le esperienze e le considerazioni della mia vita non semplice ma, alla fine, totalmente appagante.*

*Confesso di aver rimuginato a lungo sul come strutturare ciò che ho scritto, e questo mi ha rubato un sacco di tempo in ricerche. Ma, come dice bonariamente un mio amico filosofo, visto che sono una persona “maledettamente fortunata” ecco che, improvvisamente, mi si è illuminato nella mente il percorso da fare. E non solo con questo libro, ma anche attraverso un progetto più ampio, forse predestinato, che finalmente può completare il senso di utilità della mia vita di donna “emancipata”. Così, come per un puzzle da comporre, ho trovato la tessera mancante per completare il disegno.*

*Rispetto all'intento iniziale, sento questo libro molto più arricchito sia nelle idee sia nello spirito del messaggio che ho cercato di trasmettere. Certo è che mi sono sempre attenuta, come nel libro precedente, a una totale sincerità nel rivelare esperienze e riflessioni che possano essere di aiuto per coloro che non conoscono il proprio valore, ma che desiderano uscire fuori dalla confusione delle culture, dei preconcetti e delle difficoltà che affrontano.*

*Se nel primo libro parlavo agli uomini e alle donne mettendo il fuoco sull'uomo quale grande utente dei “servizi” di me donna-escort, ora mi rivolgo invece al genere umano con un'attenzione particolare a sua madre: la donna.*

*Tutte le questioni maschili, nel rapporto uomo-donna, sono anche questioni femminili e viceversa. In un confronto fisico, se un sesso vince unilateralmente, entrambi i sessi perdono. E io, cari lettori, non ho perso!*

*Vostra,  
BlueAngy*

## *Introduzione*

### **Sesso, Amore e Liberazione**

A differenza del mio primo libro *Come fare del bene agli uomini. Vita e consigli di una cortigiana perfetta*<sup>2</sup>, dove racconto senza filtri il percorso che mi ha portata a diventare una cortigiana di lusso e delle implicazioni che questo comporta, questa mia nuova “fatica” nasce con l’idea di sfatare molti luoghi comuni relativi al “mestiere più antico del mondo” e di spiegare il perché qualsiasi donna dovrebbe considerarsi privilegiata di essere nata femmina e, in quanto tale, avvantaggiata rispetto al genere maschile.

Prendetelo come una *road map* o, più semplicemente, un manuale che può portarvi alla liberazione di quello che è il vero spirito femminile costretto, per secoli, a una schiavitù mentale e materiale da parte del mondo maschile.

<sup>2</sup> Op. cit.

Il percorso in cui vi condurrò parte con cenni sulla percezione della figura femminile nel corso della storia dell'umanità, per arrivare a consigli pratici su come cambiare una mentalità che ci vuole da sempre subordinate al sesso maschile in virtù di ragioni (fittizie e infondate, sia dal punto vista scientifico sia da quello etico) sapientemente e, nella maggior parte dei casi, fraudolentemente indotte per farci sentire inferiori.

Troverete anche le testimonianze, da me raccolte, di donne, uomini, coppie e "colleghe". Queste dichiarazioni descrivono emozioni, fatti e modi di pensare che hanno segnato l'esistenza di ogni persona da me intervistata, e come questo insieme di fattori le abbia spinte verso una strada di liberazione e soddisfazione personale o verso un cammino di sofferenza e schiavitù mentale da cui risulta difficile – ma non impossibile – uscire. Ci sono poi alcuni episodi della mia vita professionale (alcuni divertenti, altri decisamente meno) che forniscono una chiave di lettura pratica per comprendere l'atteggiamento di estrema positività che possiedo nei confronti della vita stessa. Anche la sofferenza, infatti, ha un ruolo fondamentale nell'evoluzione del nostro *io*. L'importante è capire come non farsi sopraffare da essa, ma saperla invece superare con determinazione. Solo così ogni esperienza potrà essere vissuta con la consapevolezza che siamo noi i padroni di noi stessi, e ci permetterà di crescere interiormente in modo positivo e di sentirci ogni giorno un po' più liberi.

In definitiva, questo libro altro non è se non un invito a vivere la vita con entusiasmo in tutti i suoi aspetti, ma proprio tutti.

E ora, incominciamo.

## *1. La consapevolezza di essere donna*

La consapevolezza dell'essere femmina non nasce all'improvviso. È piuttosto il risultato di un processo che, come ogni cosa, impiega del tempo. La vera consapevolezza si raggiunge solo attraverso vari cambiamenti. Di pensiero, di vita, di convinzioni, di condizioni. A 20 anni sei desiderata per quello che appari, a 30 per quello che un uomo vede in te (e il più delle volte sbaglia!), a 40 per quanta presenza hai. Ma la tua libertà, la scelta di essere felice e la forza del tuo pensiero sono solo dentro di te, e solo tu hai la chiave per liberare la mente e raggiungere queste condizioni. Che, insieme, ti fanno raggiungere la coscienza di te, donna, come persona indipendente e appagata.

Ricordati che, prima di essere donna, devi essere una femmina!

La libertà nella vita è tutto, e il rispetto e la correttezza sono i suoi ingredienti principali. Vero è che ci sono tantissime persone al mondo che non pensano e non agiscono secondo questi valori, non capendo che per essere veramente liberi, per prima cosa, è necessario non ledere la libertà altrui.

E qui occorre una riflessione.

Dall'inizio del genere umano, le donne sono le responsabili del loro futuro. Sono le donne che partoriscono, e lo fanno da 40.000 anni dal primo Homo sapiens. Sono le donne a essere geneticamente capaci di acuire percezioni e sensazioni in maniera tale da gestire in modo ottimale la vita che portano in grembo. E gli uomini lo hanno capito presto. Una compagna troppo intelligente può essere pericolosa. Un matriarcato, una società basata sulla saggezza femminile era da scongiurarsi subito. Così, mentre all'inizio la più immediata forma di sottomissione ha avuto luogo con la forza bruta, in seguito si è passati a metodi psicologici più subdoli, ma non meno letali: religioni, credenze, leggi limitanti. I risultati di questo modo di pensare li abbiamo, purtroppo, sotto gli occhi giornalmente. Prendete, per esempio, le tre religioni monoteiste dominanti.

Secondo i dettami della religione islamica, le mogli non possono ospitare uomini estranei senza il consenso del marito. Non possono provare od ostentare stati d'animo come la gelosia o il sospetto; senza il permesso del marito non possono prestare o adoperare ciò che appartiene loro, mentre al consorte questo è consentito liberamente. La donna deve inoltre essere attraente, comprensiva e deve collaborare in tutto quando in casa, mentre all'esterno deve coprire il più possibile corpo e viso in modo da non trasmettere messaggi "sconvenienti" ad altri uomini. Dulcis in fundo, il marito ha il diritto di intervenire sulla libertà personale della moglie (se mai ne esistesse una!) per correggere eventuali inclinazioni pericolose. Ovviamente l'atto sessuale deve essere consumato secondo i desideri dell'uomo e, di conseguenza, senza la minima preoccupazione circa l'appagamento della donna.

Per i seguaci dei principi cristiani la situazione non cambia di molto. A partire da Saulo di Tarso (ovvero san Paolo), il fondatore della religione cristiana che, a proposito delle donne, ci ha lasciato perle del tipo: «*Non concedo a nessuna donna di insegnare, né di dettare legge*

*all'uomo; piuttosto se ne stia in atteggiamento tranquillo. Perché prima è stato formato Adamo e poi Eva; e non fu Adamo ad essere ingannato, ma fu la donna che, ingannata, si rese colpevole di trasgressione» (Lettera a Timoteo 2, 12), fino al clero dei nostri giorni, noi donne siamo sempre state il bersaglio preferito dell'uomo nel suo affannoso intento di mantenere il dominio della società.*

Anche coloro che iniziarono per primi il culto del dio monoteista per eccellenza, gli ebrei, pensarono bene di renderci la vita impossibile con frasi di profeti, peraltro ormai scomparsi nelle nebbie del tempo, richiamandole ogni qualvolta ve ne sia necessità. Come non menzionare una chiosa dalla Bibbia, Siracide 42: «*Meglio la cattiveria di un uomo che la bontà di una donna, una donna che porta vergogna fino allo scherno [...]».*

E provate a pensare alle adultere lapidate, alle “eretiche” decapitate, alle “streghe” bruciate sui roghi.

La storia del maschio è costellata frequentemente da atrocità perpetrate nei confronti delle donne. Tutto questo per scongiurare, il più possibile, il pericolo di una presa di coscienza globale al femminile, con la consapevolezza, appunto, che molto probabilmente questa condurrebbe a una forma di società più equa e meno guerrafondaia. Forma di società che, lo abbiamo detto prima, ha un nome: matriarcato. Eppure, qualche società così impostata è presente anche ai nostri giorni.

### **1.1. Le società matriarcali**

Nonostante l'apparato aggressivo di potere e dominio costruito per secoli, i patriarcati non sono stati in grado di annientare completamente la struttura sociale e la cultura dei matriarcati, siano state queste ultime società nascoste o apertamente vissute.

Oggi questo modello sociale continua a riaffiorare in superficie.

Tra le società matriarcali tuttora esistenti si trovano i Minangkabau sull'isola di Sumatra, in Indonesia, oppure i Kuna nelle minuscole isole coralline di San Blas, di fronte alle coste del Panama in America centrale.

Sulle isole Kiriwina, a est della Papua Nuova Guinea, i Boyowans (o Trobriander) vivono in una società matriarcale con due aspetti curiosi e, al tempo stesso, indicativi di quanto queste società possano funzionare bene. La loro usanza dello "scambio di doni", che permette a tutti gli individui del gruppo di vivere in armonia, è stata indicata come modello di successo nella sua struttura socio-economica, mentre l'altra peculiare caratteristica del loro modo di vivere è legata al sesso, che vivono in estrema libertà. Perfino i matrimoni di gruppo sono ben accetti.

Nel deserto del Sahara, i nomadi berberi Imazighen (Tuareg) sono sopravvissuti in condizioni estreme come popolo matriarcale di pastori.

Le tribù matriarcali dell'America hanno cercato riparo dai conquistatori nelle grandi foreste pluviali, dove sono riuscite a sopravvivere: è questo il caso degli Arawak. Anche nelle foreste pluviali dell'Africa centrale vivono, ancora oggi, numerose tribù matriarcali, prime fra tutte quelle dei Bemba e dei Luapula.

Poi ci sono – e sono numerose – le società matriarcali distribuite nelle aree montane, come i matriarcati dei Khasi e dei Garo, sulle montagne del Khasi nel Bengala e nell'India orientale, e diverse piccole etnie sull'Himalaya, negli Stati di Ladakh, Bhutan, Nepal e Tibet.

E ancora, nelle interminabili catene montuose dell'Asia orientale si trovano alcuni popoli tipicamente matriarcali quali i Mosuo dello Yunnan, nella Cina sud-occidentale, e molti altri che lo sono stati fino a poco tempo fa, come per esempio i Naxi.

Le montagne dell'Atlante, nel Nord Africa, hanno offerto riparo all'antico gruppo matriarcale dei berberi.

È sociologicamente accettato tra gli esperti che le società in cui le donne amministrano siano generalmente più pacifiche e funzionali. In Occidente e in Medio Oriente, invece, siamo costrette da una società ferocemente patriarcale a seguire regole e leggi, il più delle volte assurde, che limitano fortemente la nostra ricerca della felicità. E non vogliono neppure sapere la nostra vera opinione sul sesso. Be', diciamogliela.

## **1.2. Sesso: ci piace, ci piace...**

Mettetela come volete, ma la vita è sesso che, se fatto bene, ha anche il vantaggio di essere molto piacevole. Privarsene, vuoi per dogmatiche regole religiose, vuoi per decisioni autocastranti, non solo non ha senso ma è anche dannoso per la nostra salute.

In realtà il sesso aiuta a vivere meglio e di più, perché influisce positivamente non solo sulla mente, ma anche sul corpo, migliorando la salute e prevenendo un sacco di malattie almeno quanto un'alimentazione corretta e un costante esercizio fisico.

Ronald Glaser, direttore dell'istituto di medicina comportamentale dell'università dell'Ohio, ha analizzato la composizione biochimica dell'eccitazione amorosa: durante questa fase il nostro corpo comincia a rilasciare una certa quantità di ossitocina, detta anche "ormone dell'amore" perché responsabile della creazione di legami emotivi forti tra gli individui. L'ossitocina, conosciuta soprattutto come regolatore delle contrazioni dell'utero nel parto, durante un orgasmo sarebbe presente nel sangue in una quantità cinque volte superiore rispetto ai livelli normali. E come riportato dalla prestigiosa rivista *Time*, è proprio in questo momento che sprigiona tutti i suoi effetti benefici: regola la temperatura corporea, controlla il cuore e la pressione sanguigna, facilita la coagulazione del sangue e aumenta le difese immunitarie.

Questa nuova ricerca non è, però, l'unica, bensì l'ultima di una lunga serie di studi che hanno dimostrato come l'atto sessuale abbia ricadute positive sulla salute. Per esempio, durante il rapporto vengono bruciate in media 200 calorie e si hanno, sul cuore, gli stessi benefici di 30 minuti di corsa.

Il sesso, inoltre, aumenta la capacità di sopportare il dolore: durante un orgasmo il cervello delle donne lancia l'impulso per far rilasciare nel corpo endorfine e corticosteroidi capaci di intervenire sui centri nervosi con un effetto calmante. E questo può aumentare la sopportazione del dolore anche del 110% come verificato in un curioso esperimento. Ma non finisce qui: il sesso regolare (una o due volte la settimana), oltre ad aumentare le difese immunitarie, potrebbe prevenire alcune forme di tumore (alla prostata per gli uomini e al seno per le donne), probabilmente per la proficua combinazione dell'ossitocina con altri ormoni, come gli estrogeni e il testosterone.

Quindi sesso sì, ma con giudizio.

Ed è qui che cominciano i problemi. Noi donne, che pure siamo dotate di un apparato atto a godere dei piaceri in misura enormemente maggiore di quello di cui fruiscono i maschietti, siamo anche incaricate di riprodurre la specie. Assurde prescrizioni religiose o dannosissime credenze popolari costringono molte di noi a non usare alcun tipo di protezione, mettendoci così in una posizione ancor più subordinata al volere degli uomini.

Con l'indipendenza perduta e il difficilissimo compito di crescere i figli, la gran parte delle donne del mondo si è sentita tarpata. Lo siamo state tutte, prima o dopo. L'importante è reagire. Sapere che abbiamo tutto il diritto a un'esistenza piena e appagante ci dovrebbe spingere a riflettere meglio sulla pianificazione della nostra vita.

La frase popolare ricorrente che le donne siano più forti degli uomini non è solo una diceria dall'accento femminista, ma ha un preciso fondamento scientifico. Sin dall'alba del genere umano, su questo



**Acquistalo**