

Scritto da Claudia Adamo  
Lunedì 08 Marzo 2010 18:10

---



Quanto è ancora attuale la festa della donna? Ogni 8 marzo ci viene ricordato che, nonostante le moltissime conquiste femminili nei campi dello studio, del lavoro e del diritto, ancora molto resta da fare, non solo nei Paesi dove le donne vivono tuttora in condizione di reale e drammatica subalternità, ma ahimè anche in Italia.

La mia riflessione di oggi vuole toccare un punto che normalmente non viene considerato quando si procede ai bilanci dell'8 marzo, in quanto difficilmente "quantificabile": parlo del **benessere femminile, fisico, sessuale ed emotivo** e dell'informazione ad esso normalmente dedicata.

Ciò di cui vorrei parlare è una parola che andava di moda negli anni fulgidi del femminismo: si chiamava "autocoscienza". Le donne rivendicavano il diritto di conoscere il proprio corpo e di gestirlo. A fronte dei passi da gigante fatti dalle donne nell'accesso all'istruzione superiore o al lavoro qualificato, l'"autocoscienza" è rimasta forse tra i traguardi dimenticati della rivoluzione femminile.

L'informazione sulla sessualità oggi di certo non manca sui media, tuttavia poca attenzione è dedicata al benessere sessuale femminile e alla conoscenza di sé da parte delle donne. Il pudore tipico della nostra società, sotto ad una superficie data di ammiccamenti sessuali molto presenti nella comunicazione e nello spettacolo (e quasi tutti rivolti al genere maschile), impedisce di parlare diffusamente e normalmente del benessere e della salute del nostro apparato riproduttore.

Questo è il pensiero che vorrei proporre alle donne per la loro festa del 2010. Fermarsi un attimo, tra il lavoro e le incombenze domestiche, per conoscere i misteri del proprio corpo e pretendere per sé il benessere. Nei prossimi giorni posterò qualche articolo, dedicato alle caratteristiche fisiche della vagina e del perineo (la coppa muscolare che avvolge l'ano e la vagina) e su come assicurare il benessere e la piena funzionalità a queste fondamentali strutture nella vita di tutti i giorni, ma soprattutto in condizioni di particolare stress come la gravidanza, dopo il parto o la menopausa.

Vi aspetto sulla rubrica [Corso pre-parto in pillole](#) !