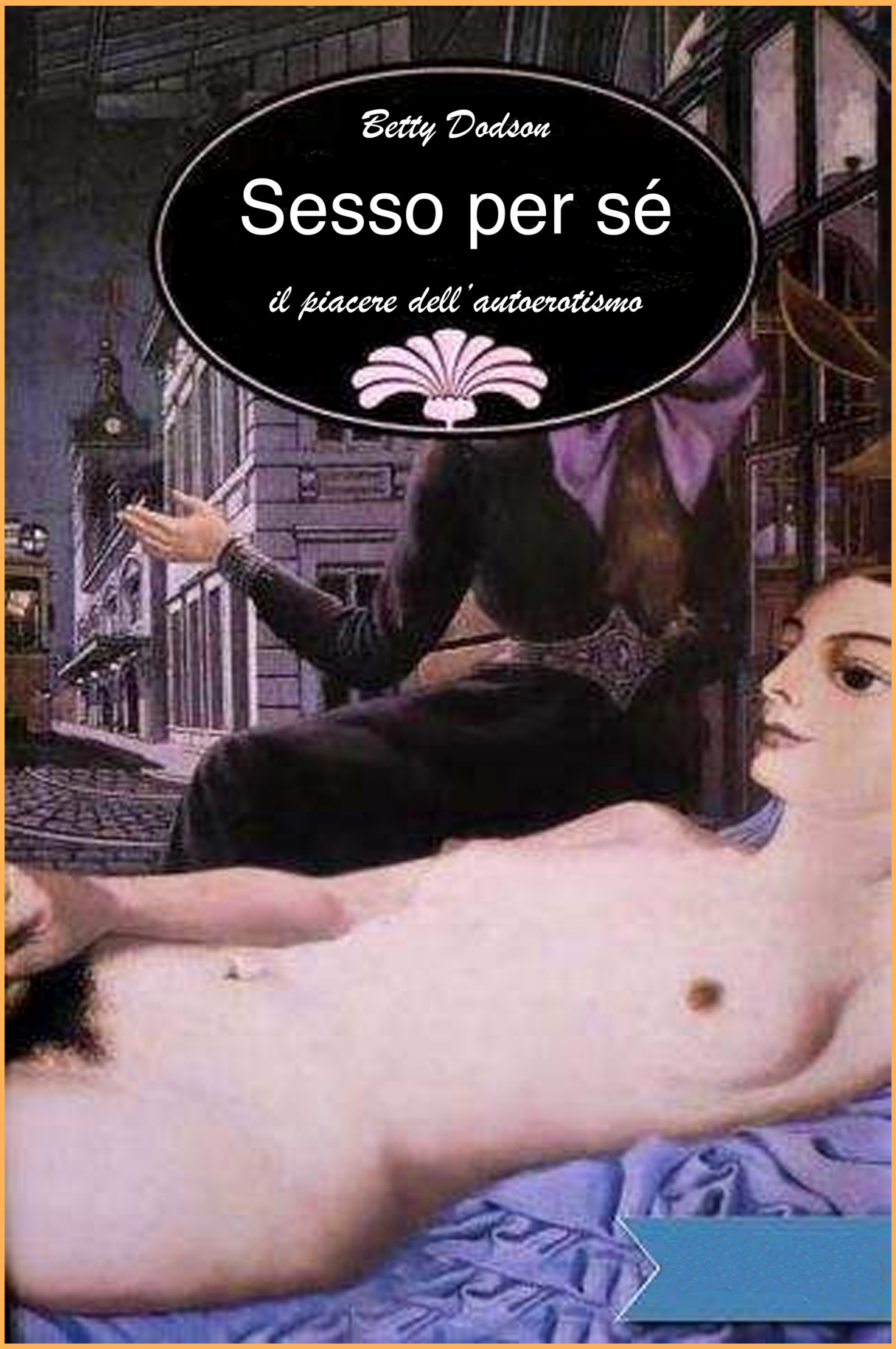

Auto edizione elettronica

Betty Dodson

Sesso per sé

Il piacere dell'autoerotismo

Traduzione dall'edizione in lingua spagnola
di Piergiorgio Pasotti

Mi dedico questo libro,
perché senza l'amore
che sento per me stessa
non lo avrei mai scritto

Indice

Prefazione all'edizione in italiano		IX
Capitolo uno	*La masturbazione come liberazione*	*1*
Capitolo due	*Le immagini romantiche del sesso*	*7*
Capitolo tre	*Le immagini erotiche dell'amore*	*13*
Capitolo quattro	*L'arte del sesso*	*19*
Capitolo cinque	*L'origine della coscienza sessuale*	*29*
Capitolo sei	*Le immagini genitali*	*37*
Capitolo sette	*La terapia sessuale*	*49*
Capitolo otto	*Orgasmo, orgasmo, orgasmo*	*59*
Capitolo nove	*La terapia sessuale maschile*	*69*
Capitolo dieci	*La masturbazione come meditazione*	*77*
Capitolo undici	*Uno studio delle dipendenze*	*83*
Capitolo dodici	*Come fare l'amore in solitario*	*89*
Capitolo tredici	*Storie di masturbazione*	*101*

Prefazione all'edizione in italiano

In quanto artista apolitica che non aveva mai prestato alcuna attenzione all'operato del governo, all'inizio degli anni settanta mi dichiarai ingenuamente "femminista radicale" e mi misi a scrivere questo libro. Prima uscì in veste di monografia, poi come articolo sulla rivista Ms., successivamente come volume auto pubblicato dal titolo *Liberating Masturbation*, che diventò un classico del femminismo, e infine, nella sua forma attuale, come *Sex for One*, che adesso entra nel suo decimo anno di vita e con questa edizione riveduta diventa un classico che si rivolge a tutti i lettori.

Guardando al mio passato mi meraviglio per la sfrontatezza con cui ho pensato di poter liberare un'attività sessuale rimasta segregata per secoli, ma lo spirito dei tempi aveva convinto molte di noi che le donne avrebbero cambiato il mondo. Mi lasciai alle spalle la mia carriera artistica e con una borsa piena di giocattoli erotici e un proiettore con cento diapositive a colori di genitali femminili girai tutti gli Stati Uniti per insegnare il sesso alle femministe. A quell'epoca sembrava molto semplice. Mostravo l'ampia varietà degli organi sessuali femminili perché ciascuna di noi smettesse di pensare che il proprio fosse brutto o deforme, dopo di che insegnavo come raggiungere l'orgasmo con la masturbazione, utilizzando le tecniche manuali o il massaggiatore elettrico.

A New York, durante la conferenza sulla sessualità della National Organization for Woman del 1973, presentai a più di mille donne il mio slide-show intitolato "Creare un'estetica dei genitali femminili". Allora la maggior parte delle donne non sapeva come fossero fatti i propri genitali, né era consapevole della loro bellezza. Oggi molte si radono e si modellano regolarmente i peli pubici e alcune si applicano persino anelli sulle piccole labbra. In quello stesso week end, durante il mio seminario sulla masturbazione presentai i massaggiatori elettrici e fui la prima a parlare in pubblico dei benefici sessuali del vibratore, specialmente per quelle donne che cercavano di avere il primo orgasmo. Ora l'orgasmo elettrico è normale e le vendite di questi apparecchi del piacere sono in costante aumento.

Adesso sono in grado di dire che ormai la masturbazione ha raggiunto la maggiore età! La parola appare sempre più spesso sulla carta stampata. La maggior parte dei manuali di educazione sessuale comprende un capitolo sulla masturbazione. Gli articoli sulle riviste si sprecano. Madonna l'ha praticata sul palcoscenico. La dottoressa Ruth Westheimer, nota sessuologa americana, la sostiene con convinzione. Quando Pee Wee Herman fu sorpreso a masturbarsi durante uno spettacolo porno, la maggior parte della gente si chiese solamente cosa ci facessero lì i poliziotti. La sitcom *Seinfeld* ha costruito un'intera puntata su chi riusciva ad astenersene più a lungo senza citare una sola volta la parola incriminata, e *Pappa e ciccia* ne ha dedicata una alla masturbazione infantile. Il network televisivo HBO ha trasmesso un servizio a proposito di un mio seminario, una performance della pornostar Annie Sprinkle con un vibratore e un pezzo con la sessuologa Carol Queen sulla masturbazione nei peepshow. Persino Hollywood ha dato spazio a questa pratica con la grande scena di masturbazione di

Shirley MacLain in *Oltre il giardino*. E gli sketch di cabarettisti come Rosie O'Donnell sul tema sono molto divertenti. «Che cosa dici se incontri una come Madonna?» «Piacere! Il vibratore ce l'ho».

Infine, il controverso licenziamento della dottoressa Jocelyn Elders nel 1995 ha portato il termine "masturbazione" su tutti i giornali e i network televisivi. Quando la nostra ex Surgeon General, la più alta dirigente sanitaria degli USA, rispondendo a una domanda sulla masturbazione con intelligenza disse: «Credo che la masturbazione sia una parte integrante della sessualità umana e che potrebbe persino essere insegnata», i nostri pavidi governanti ebbero un vero tracollo, anche perché lei sosteneva che il fenomeno delle droghe poteva essere controllato soltanto con la legalizzazione e che nelle scuole superiori andavano distribuiti i profilattici per evitare le gravidanze involontarie e la diffusione dell'AIDS. Dopo lo scoppio del caso, un politico conservatore dichiarò in televisione: «Non voglio che mio figlio di cinque anni vada in giro con un profilattico in tasca». Il vecchio espediente politico di cambiare le carte in tavola.

Questa forma fondamentale di sessualità è stata considerata dalla Chiesa come un peccato contro Dio, ma senza il sesso il suo gregge non avrebbe potuto moltiplicarsi. Oggi, poi, i fondamentalisti cristiani e la destra conservatrice hanno unito le forze per tentare di controllare la vita pubblica e privata degli americani. Il sistema migliore per mantenere docile e manipolabile la popolazione è proibire la masturbazione, insistere sul matrimonio e la monogamia, non diffondere informazioni sul sesso e la contraccezione, criminalizzare l'aborto e la prostituzione, condannare l'omosessualità, censurare gli spettacoli sessualmente espliciti, negare l'esistenza della diversità sessuale. Con un elenco come questo, siamo tutti peccatori. L'aspetto più spaventoso è che quella che negli anni settanta era solo una minoranza di fanatici religiosi oggi rappresenta un terzo dell'elettorato americano, secondo un recente articolo del *New York Times*.

D'altra parte, negli ultimi venticinque anni sono accadute molte cose positive. I seminari che ho tenuto nel corso degli anni mi hanno insegnato che non esiste un modo giusto di avere un orgasmo. Si può raggiungere con la stimolazione del clitoride o con la penetrazione. La maggior parte delle donne ha bisogno di entrambe, alcune preferiscono soltanto il sesso orale. Inoltre è bene precisare che è normale emettere qualche goccia di urina quando il punto G viene stimolato. Alcune donne vengono con i massaggiatori elettrici, altre amano il sesso anale e altre ancora vogliono tutte queste cose.

Aumentano le coppie, gay ed etero, che includono la masturbazione in coppia nel loro repertorio sessuale. Gli uomini eterosessuali mi scrivono in genere che si sentono sollevati quando la partner impara a masturbarsi e si sente più responsabile dei propri orgasmi. Sono pochi quelli che non vedono di buon occhio il vibratore, e costringono le donne che vivono con loro a nascondere i loro strumenti di piacere. Un mio lettore però mi ha scritto che quando torna a casa va sempre a vedere se il massaggiatore elettrico di sua moglie è ancora caldo per capire se desidera fare sesso con lui.

Nonostante la cattiva fama della pornografia, aumenta il numero di donne e di coppie che frequentano cinema porno, noleggiano video a luci rosse, comprano libri sul sesso, chiamano le linee erotiche, indossano abiti fetish, acquistano giocattoli per adulti per corrispondenza o nei sex shop per rendere più eccitante la masturbazione e

il sesso di coppia. Il governo e la religione non riusciranno mai a reprimere questo bisogno primario. Il pendolo continuerà a oscillare nelle due direzioni, lontano dal sesso e di nuovo verso il sesso, come sta accadendo ora.

Con questa edizione riveduta di *Sex for One* onoro una promessa fatta venticinque anni fa: il mio impegno femminista a liberare la masturbazione è stato assolto.

Tuttavia prendere posizione a favore della masturbazione non è sempre stato facile. Sapendo di addentrarmi in un terreno pericoloso ho sempre tenuto conto dei difensori dello *status quo*. In genere gli attacchi che mi hanno rivolto hanno preso la forma di insulti personali o contro le mie opinioni e la mia attività artistica. La prima etichetta che mi hanno affibbiato è stata quella di pornografa. Ero arrabbiata e ferita. Com'era possibile che qualcuno trovasse pornografici i miei bei nudi classici? Presto però ho capito che gli insulti non erano nient'altro che uno strumento della censura. La vera posta in gioco era la libertà di pensare, fantasticare, di immaginare l'inimmaginabile: in breve, la libertà di essere creativi. La mia reazione ha avuto inizio quando ho smesso di difendermi e ho deciso di accettare quell'etichetta. «Sì, sono una pornografa femminista che crede nella libertà artistica». Poi hanno tentato di intimidirmi e ricondurmi al più passivo conformismo sessuale dicendo che ero lesbica. «Sì, sono una lesbica che ama le donne e gli uomini». Quando sono arrivati all'insulto estremo, «Puttana!», ho accettato anche questo: «Sì, sono una puttana, una prostituta consacrata, un'antica sacerdotessa devota alla dea dell'amore e dell'abbondanza». Accettare ogni etichetta mi ha consentito di sentirmi più forte e difendere le mie scelte.

In molte occasioni la lotta contro la repressione sessuale mi ha reso esausta, e ho rimpianto di avere abbandonato una carriera artistica che prometteva una vita molto più facile. Sono riuscita ad affrontare i momenti più difficili grazie alle telefonate delle donne che frequentando i miei seminari erano riuscite ad avere il loro primo orgasmo, e alle lettere di donne e uomini che mi raccontavano quanto fossero migliorate le loro vite da quando, grazie alla masturbazione, avevano orgasmi più frequenti. Niente è più eccitante e appagante di contribuire alla crescita e alla felicità sessuale di una persona.

Nel 1986, quando fu pubblicato *Sex for One*, fui invitata al talk show di Phil Donahue insieme a due donne e a un uomo che avevano frequentato un mio seminario. In sovrimpressione appariva la frase "Pratica l'autoerotismo". Il pubblico era estremamente ostile perché prima dell'inizio della trasmissione l'assistente di studio, imbarazzata anche solo a nominare il tema della puntata, disse che lo spettacolo non sarebbe stato molto piacevole.

Avevamo l'impressione di poter essere linciati da un momento all'altro. La tensione spinse Phil a difendere apertamente la masturbazione provocando i puritani presenti nel pubblico. Verso la fine, mi rivolse un'osservazione scherzosa: «Lei sarà l'unica a entrare nella Hall of Fame della masturbazione». Il pubblico e io scoppiammo a ridere. Tuttavia, malgrado i coraggiosi amici seduti al mio fianco, mi sentii sola. Oggi non è più così. La lista delle persone celebri che praticano la masturbazione crescerà a dismisura e continuerà ad aumentare anche nel prossimo millennio.

New York City, 1995

CAPITOLO UNO

La masturbazione come liberazione

La masturbazione è una forma primaria e naturale del sesso. Non è solo una cosa da bambini o qualcosa per periodi solitari fra un amante e l'altro, o per una persona adulta che è rimasta sola.

Con il problema dell'AIDS, ogni giorno più evidente, sarebbe logico pensare alla masturbazione come la forma più sicura del sesso. Ma fare l'amore con sé stesso continua a essere il segreto inconfessabile della società.

Prima si diceva che l'incesto era l'ultimo tabù; ora, tuttavia, si usa la parola con tutta libertà. Sono state anche realizzate pellicole sul tema. Ma, perché non è stata realizzata una pellicola su una donna che apprende a raggiungere l'orgasmo masturbandosi e incomincia a godere del sesso nella coppia per la prima volta? Sarebbe anche molto più educativo raccontare la storia di un uomo con problemi di eiaculazione precoce, che insegna a sé stesso a prolungare l'erezione mediante la masturbazione e si converte in un amante fantastico. Se si ponesse in pratica la mia particolare fantasia sulla pensione, cambierebbe completamente l'idea che esiste sulla terza età. Siamo tredici persone che stiamo vivendo nella comunità. A ogni luna piena ci riuniamo davanti alla televisione per vedere l'ultimo video porno proibito dal codice morale. Dopo aver preparato un tè ben caricato, accendiamo i nostri vibratori e ci disponiamo a passare una serata di orgasmi. Le sedie a dondolo cigolano, i vibratori ronzano e, di tanto in tanto, uno di noi sorride e muove la testa dopo averne raggiunto uno particolarmente soddisfacente.

Il rifiuto della masturbazione è parte della repressione sessuale. A partire dall'infanzia fino alla maturità, la masturbazione produce un sentimento di vergogna e di colpevolezza. Le persone che non mantengono una relazione sessuale con sé stesse sono più facili da manipolare. Io credo che la chiave per terminare con la repressione sessuale stia nella masturbazione; soprattutto per le donne che credono di essere fri-

gide e che non sanno con sicurezza se stanno avendo un orgasmo con il loro partner. Questo vale anche per gli uomini che non possono controllare l'eiaculazione precoce o che non riescono a raggiungere l'orgasmo mediante la penetrazione.

Con la masturbazione si apprende molto sulle reazioni sessuali, e si conoscono i segreti del corpo e della mente che la società insegna a nascondere. Esiste qualche forma migliore per comprendere quale è il piacere e come essere creativo a letto? Non devi stare all'altezza di nessuno, né soddisfare le necessità di un altro, non avere paura della critica o del rifiuto per averlo fatto male. L'abilità a letto è come l'abilità in qualsiasi altra cosa: non si eredita per arte di magia, si apprende.

La masturbazione è la prima attività sessuale naturale. Con essa, le persone scoprono i loro sentimenti erotici e apprendono a non vergognarsi di sé stesse né dei loro genitali. È la miglior maniera di arrivare a conoscere il sesso e liberarsi di vecchi timori e inibizioni. Per noi donne è una forma di acquisire fiducia e poter comunicare senza paura con i nostri amanti. Quando ci chiedono qual è la cosa che ci piace di più, dobbiamo dimenticarci della eterna bugia: «Tutto quello che mi fai mi piace».

Alla fine dei "sessuali anni 60", durante la mia evoluzione erotica, la masturbazione senza complessi incominciò ad essere molto importante per me. Quando la mia vita sessuale passò da zero a essere fantastica, avrei voluto che tutto il mondo lo sapesse. Ho incominciato a esprimere la mia allegria per mezzo dell'arte erotica. Successivamente, cominciai a scrivere articoli e a parlare della liberazione sessuale della donna. In quell'epoca credevo che le donne soffrissero di repressione sessuale più degli uomini, e la masturbazione come liberazione si convertì nel mio argomento femminista. Successivamente mi convertii in una esperta nel tema, soprattutto perché nessuno più voleva parlare di questo in pubblico.

Quando incominciai a conversare con le donne sulla masturbazione nelle mie Terapie Sessuali, capii che erano necessarie delle sessioni dedicate per intero al sesso. La cosa che feci in seguito fu di organizzare una scuola di masturbazione per femministe disposte ad affrontare direttamente una relazione sessuale con sé stesse, oltre alla liberazione sessuale. Nel 1974, la rivisita Ms pubblicò un articolo a proposito delle mie idee sulla masturbazione. La reazione del pubblico fu tanto positiva che decisi di pubblicare un libretto nello stesso anno, intitolato *Liberating Masturbation* (*La masturbazione come liberazione; riflessioni sull'amore in solitario*). Ottenni talmente tanta buona accoglienza che, immediatamente, capii che avevo un lavoro giornaliero continuo e non sapevo come lasciarlo. «*Sono un artista di classe, non un'artista segaiola*», argomentavo. Però compromettersi con un'idea è come avere un bambino: devi dargli amore incondizionato, compresi i giorni che più odiavo di essere "la madre della masturbazione".

Ogni anno rinunciavo a insegnare masturbazione nelle mie terapie e ogni anno organizzavo ancora una volta una scuola. Essere professoressa di sesso senza nessun titolo accademico era un azzardo da parte mia, ma dove avrei potuto essermi laureata in masturbazione? Decisi che la mia formazione in Belle Arti sarebbe stata la scusa per studiare l'estetica del sesso in solitario. A volte, vedevo me stessa come un artista in azione e le mie scuole mi apparivano semplicemente una nuova forma di fare arte. Altre volte, mi vedevo lottare contro mulini a vento, e avrei voluto nascondermi nel

mio studio e che la gente si dimenticasse di me per sempre. Ma, dopo quattordici anni dedicati a questa materia tanto singolare, mi sono concessa un dottorato in masturbazione.

Prima ero convinta che la masturbazione portasse al sesso, ma ora so che la masturbazione è sesso. La prossima volta che qualcuno ti chiede «Quando hai avuto la tua prima esperienza sessuale?», dovresti rispondere che il primo contatto che hai avuto con il sesso fu con la masturbazione, fu la prima volta che hai avuto relazioni con qualcuno.

Mi immaginavo che, nella decade degli anni ottanta, *masturbazione* sarebbe stata una parola in più del nostro vocabolario e che sarebbe stata inclusa in tutti i programmi di educazione sessuale nella scuola superiore. Ma sono a questo punto, ancora sto cercando di sensibilizzare le persone su questo tema. Alcuni miei amici mi chiedono perché continuo a insistere sullo stesso argomento, se «oggi tutto il mondo sa che la masturbazione non è niente di male». Tuttavia, la verità è che ancora non si usa la parola con intera libertà, né si parla del tema apertamente soprattutto quando uno parla della propria vita sessuale. È certo che quasi nessuno crede che la masturbazione produca disordini mentali o verruche; ma anche se la maggior parte dei libri e articoli attuali sul sesso rifiuta i vecchi miti sulla masturbazione, la condanna subdolamente a non parlare praticamente di essa. E peggio ancora è che si sottintende che la masturbazione va bene per sostituire qualcosa di migliore. La prima cosa che faccio quando compro un libro sul sesso è cercare il capitolo dedicato alla masturbazione, per vedere qual è al riguardo la posizione dell'autore.

La masturbazione ha molti aspetti positivi e aiuta molto chi la pratica: dona una soddisfazione sessuale alle persone che non riescono a trovare un partner, è una soluzione per gli adolescenti con ansia irreprimibile del sesso ed evita gravidanze indesiderate. È anche un buon rimedio per le persone separate e per le coppie, quando uno dei due è ammalato, quando uno non desidera fare l'amore o quando nessuno dei due ottiene di raggiungere l'orgasmo mediante la penetrazione.

La masturbazione si può anche praticare con un'altra persona o con un'altra persona come alternativa a una penetrazione. È una parte molto importante dell'attività sessuale delle coppie e una maniera di calmare la fretta degli uomini. Fornisce soddisfazione in una forma sicura negli ultimi mesi della gravidanza e allevia i dolori che produce la mestruazione. Masturbarsi è rilassante e aiuta a conciliare il sonno. E, per ultimo, è la forma più sicura di sesso, qualcosa che si dovrebbe tener conto oggi.

Bisogna ricordare che molte persone non hanno una coppia stabile, qualcuna perché così lo desiderano, altre perché stanno aspettando che compaia la persona appropriata e altre perché non hanno sicurezza in sé stesse o hanno una qualche tara fisica. Quando qualcuno si separa dopo un matrimonio molto lungo, incontra a volte difficoltà per riuscire a stabilire una relazione duratura, però continua ad avere necessità sessuali. E la stessa cosa capita a persone adulte, soprattutto una sposa o marito vedovi dopo cinquant'anni di matrimonio. Inoltre di questi esempi, ci sono molte persone che non hanno altra alternativa che la masturbazione: quelli che sono in carcere, in residenze di anziani o in istituti psichiatrici. Il fatto di accettare la masturbazione può cambiare la vita di molte persone.

Un'altra ragione per la quale continuo a insistere sullo stesso argomento e chiedendo al mondo intero che accetti il sesso nella sua forma più primitiva, è per placare la voce dei gruppi che ostinatamente tacciano la masturbazione come peccaminosa. La Chiesa Cattolica sta a capo di questi gruppi. C'è anche la minoranza fondamentalista morale, che continua a essere legata alla dottrina della colpevolezza sessuale dell'Antico Testamento. La storia biblica su Onan, che disperde il suo seme, non si riferisce neppure alla masturbazione, ma al coito interrotto. La opposizione organizzata contro la masturbazione, allo stesso modo che la opposizione alla pornografia è, in realtà, una opposizione al piacere sessuale. Tenere testa a loro è ritenuto antisociale, quando quello che veramente è antisociale è essere represso.

Quando ero alle scuole superiori, ossessionata con il sesso e con la testa piena di miti romantici, credevo che l'acne della quale ero affetta era causata per aver abusato della masturbazione, e non sapevo nulla sui metodi anticoncezionali. Ero una vittima potenziale della repressione sessuale. Che diverso sarebbe stato tutto, se avessi avuto una professoressa di sessualità nel collegio! Mi immagino la sua prima lezione: «Il sesso cambia lungo l'arco della vita. Dopo il sesso ardente e romantico, che è l'unico che sono capace di capire ora, arriva la dolcezza del sesso con il matrimonio, dopo, il misticismo della procreazione, e finalmente la comodità o la noia del sesso monogamo a lungo andare. Quasi tutti i vostri matrimoni termineranno in divorzio, avrete un'altra tappa di sesso ardente e romantico, e potrete rincominciare il ciclo nuovamente. Le lesbiche e i gay seguiranno una evoluzione simile. Alcuni forse studiano il sesso in profondità ed esperimentano la bisessualità o il sesso in gruppo, dimenticando norme e convenzionalità. Ma, prendi nota: il sesso più duraturo è la relazione amorosa con te stesso. La masturbazione sarà sempre parte della nostra vita: durante l'infanzia, l'adolescenza, nel fidanzamento, il matrimonio ed il divorzio, e durante la terza età».

Ora il mio obiettivo è di ottenere che la masturbazione sia considerata una forma primaria di espressione sessuale! È arrivato il momento del sesso per sé stesso. Il passo seguente nell'evoluzione sessuale della civiltà è la totale accettazione del sesso in solitario.

La mia fantasia della liberazione sessuale nel futuro è la seguente: è la notte di Capodanno del 1999. Tutti i canali televisivi si sono messi d'accordo e mi hanno lasciato dirigere un programma chiamato "Orgasmo in America". Su tutti gli schermi si vedrà un raffinato film porno creato dal genio più in voga di questo paese, e con la più alta tecnologia. Allo scoccare delle 12, la nazione intera si starà masturbando in favore della pace mondiale.

CAPITOLO DUE

Le immagini romantiche del sesso

Negli anni 40, quando ero giovane, le pellicole erano piene di baci lunghi e umidi, di occhi tristi e di frasi come «Amore mio, ti amo», accompagnate da abbracci appassionati dopo una dolorosa separazione. Queste erano le immagini dell'amore. A Hollywood non si includevano scene di sesso. Quando arrivava il momento del sesso, l'immagine si fondeva in una onda gigantesca che si frangeva contro le rocce. Io sapevo che era il momento dell'orgasmo, e mi immaginavo scene di amore appassionato con il mio futuro amante. Un giorno ci saremmo sposati e saremmo vissuti felici per sempre. Tutte le ragazze della mia età sognavano allo stesso modo, così che io non ero diversa, eccetto in una cosa: mentre aspettavo, godevo in segreto con i miei orgasmi solitari.

La mia fantasia di masturbazione favorita in questa epoca era "la notte di nozze". Vedevo me stessa come una stella del cinema affascinante, delicata, senza acne, senza apparecchio nella bocca, e con un petto stupendo (non piatto come il mio). Mentre mio marito aspettava nel letto, io andavo in bagno a mettermi una camicia da notte all'ultima moda. Ciò che più mi eccitava era immaginare ciascuno dei dettagli della mia bellezza. Arrivavo all'orgasmo quando mi toglievo la camicia da notte di pizzo e offrivo il mio corpo nudo a mio marito. Non sono mai riuscita a vedere chiaramente nella mia fantasia queste immagini, e nemmeno quello che facevamo nel letto. Tutto il sogno era una combinazione di *True, Romance y Vague*, la mia pornografia romantica.

La masturbazione fu l'unica vita sessuale che ho avuto finché a 20 anni andai a letto con qualcuno per la prima volta. La mia famiglia, i miei amici, il mondo intero e io facevamo come se la masturbazione non esistesse e, per questo, il piacere che sentivo non era reale. Per me non esistette il sesso finché non incontrai l'amore vero nel letto.

Nonostante tutto, la masturbazione ha continuato ad essere parte della mia vita sessuale. In questo senso, non ho seguito il modello comune. Non è molto frequente

masturbarsi regolarmente dopo l'infanzia. Alcune persone non ricordano nemmeno di averlo fatto qualche volta. Molte donne e uomini che ricorrono alla masturbazione, si sentono soli e colpevoli per quello che stanno facendo.

Tuttavia, in altri aspetti sono normale. Fui vittima di una educazione molto tradizionale e conservatrice. Mi insegnarono che il piacere sessuale me lo avrebbe provocato il pene del mio amante non la sua mano, né la sua bocca, e tanto meno la mia mano. Ma, nonostante tutto, io non obbedivo alle norme. Anche se masturbarsi era male, io continuavo a farlo. Ora capisco che appresi ad avere orgasmi masturbandomi e, grazie a questo, ho potuto godere del sesso nella coppia.

Sono nata nel Kansas, una delle zone più religiose degli Stati Uniti, e conosco molto bene l'opinione della Chiesa e dei conservatori moralisti. Ma quando andai a vivere a New York a 20 anni, perfino ai miei amici più tolleranti appariva che la masturbazione fosse un sostituto di quello *autentico*. Questo era negli anni 50. La mia unica fonte di informazione sul sesso erano manuali sul matrimonio e alcuni paragrafi spiccioli di Freud. Quando mi buttai su un divano per la prima volta, lo psicanalista ed io avevamo la medesima immagine romantica, il sesso adulto e maturo era avere orgasmi vaginali in una relazione sincera. La masturbazione era bene se non lo facevi troppo spesso, perché avrebbe potuto terminare convertendosi in qualcosa di compulsivo e infantile. Ero convinta che alcune volte la settimana fosse eccessivo, in modo che decisi di cercare il mio principe azzurro per essere felice, avere orgasmi, e mangiare pernici.

Da giovane ebbi molti amori monogami, super romantici e con orgasmi appassionati nel letto. Progettavamo sempre di sposarci e così giustificavamo la nostra relazione sessuale. Non mi masturbavo quando stavo uscendo con un uomo, perché avrebbe voluto dire che la mia vita sessuale non funzionava. Ciascuna di queste storie durò circa due anni, e per tutte, la rottura fu deprimente. Essere innamorato era come iniettarsi una dose di emozioni. Ero *drogata* e non potevo vivere senza *bucarmi*. Ma non ero una adepta molto astuta, perché mai sarei riuscita ad imparare a passare da un amante all'altro senza soffrire. Alla fine di ogni storia d'amore, la tristezza, il rimpianto, la disperazione o la rabbia finivano in me.

Dopo aver passato molti anni cercando l'amore, alla fine il mio principe mi trovò. Fu come un sogno divenuto realtà, e mi sposai a ventinove anni, proprio in tempo per non convertirmi nella tipica zitellona. Durante il primo anno, mi pareva che le nostre relazioni sessuali fossero scarse, ma lo psicanalista mi disse che saremmo stati più appassionati nel letto dopo esserci modellati alla nostra nuova vita. Lasciai il mio lavoro mi concentrai completamente nel matrimonio. Allora avevo sicurezza economica, però ogni volta mi preoccupava di più la nostra vita sessuale.

Nel secondo anno di matrimonio facevamo l'amore una volta al mese. E quando lo facevamo, mio marito era troppo rapido e io non riuscivo a sentire nulla. Dopo rimanevamo zitti. Quando lui si addormentava, io mi masturbavo rapidamente sotto le lenzuola. Lo facevo senza muovermi, e senza neppure respirare, e poi mi sentivo colpevole e frustrata. Non capivo perché non funzionava nel letto se eravamo innamorati.

Ero come una tossica romantica condannata alla rovina. Ero legata ad un matrimonio che non si adattava al mio sogno romantico. A volte mi pareva che tutto fosse colpa mia. Credevo di non compiere la mia parte del contratto. Non avevo nessun incanto

sessuale e lui, in realtà, non mi amava. Non sapevo a chi dare la colpa: a lui, a me o al matrimonio come istituzione. Non mi venne in mente che c'erano altre alternative nel sesso. Masturbandomi senza complessi potevo avere un orgasmo tutti i giorni e scopare con piacere una volta al mese. Ma no! Ogni volta che avevo voglia di qualcosa di sesso dipendevo dalla mia altra metà, e a volte era vero che avevo l'emicrania.

Dopo pochi anni, c'era tanta tensione e tanto poca comunicazione fra noi che non avevo nemmeno voglia di andare a letto con mio marito. Incominciai a fare delle opere d'arte monumentali. Ma nel sesto anno, più sforzi facevo, le mie ardenti necessità sessuali ritornarono a impadronirsi di me. Una volta, quando mio marito partì per un viaggio d'affari, ero tanto fuori di me che passai una settimana di orgia disegnando tutte le mie fantasie sessuali, eccitandomi e masturbandomi fino alla sazietà. Disegnai tutte le perversioni sessuali che mi venivano in mente, in realtà erano poche: sesso orale, scopare come i cani e rotolamento fra tre persone. Ma i rimorsi per la mia corruzione erano più forti di me, e distrussi i disegni. Li ruppi a pezzettini e li gettai nel water, nel caso che qualcuno avesse trovato i resti e li ricomponesse.

Come è da supporre, il mio matrimonio durò poco. Io volevo orgasmi nella mia relazione sessuale. Ci siamo divorziati come persone civili. Siamo arrivati ad un accordo senza necessità di avvocati. Io avevo denaro sufficiente per la tappa di transizione alla zitellaggine. Ma dopo essere stata tanto dipendente mi preoccupava entrare nel mercato del lavoro un'altra volta, e avevo enormi inibizioni per tornare e cominciare una vita sessuale. Anche se davo l'impressione di una newyorchese sofisticata, mi sentivo come una vergine di trentacinque anni. E così incominciai la mia avventura erotica, con un miscuglio di timori e di emozioni.

Era il 1965, proprio nel momento in cui le donne americane stavano vivendo una seconda ondata di femminismo. Dopo aver letto *The Feminine Mystique (Il fascino femminile)* di Betty Friedan, mi convertii in una femminista. Si era rotto per sempre il mito che le donne potevano trovare tutto quello che desideravano nel matrimonio. Già non mi sentivo come un insetto raro per voler essere un artista invece che una buona madre e sposa.

Incominciai a capire perché la politica del matrimonio aveva danneggiato la mia vita sessuale. Anche se sempre avevo detto che mi ero sposata per amore, in realtà avevo offerto la mia attrazione sessuale in cambio di una sicurezza economica. La società non pagava le donne alla stessa maniera degli uomini, e io stavo contrattando con il sesso per ottenere il matrimonio, che tuttavia era ancora il miglior commercio che poteva fare una donna. Sia che riservarsi il sesso per il mio principe tanto come lo regalassi al mio amante o lo cedessi come diritto esclusivo nel matrimonio, stavo facendo commercio con il sesso. Quando il corpo smette di avere un valore sessuale per la donna e incomincia ad avere un valore economico, il matrimonio si converte in una forma legale di prostituzione. Per questo molte spose si sentono come puttane a basso prezzo e alcuni mariti come donnaioli che lavorano troppo.

Durante l'epoca nella quale mi impegnai nel perseguire il mio ideale romantico, sono stata repressa sessualmente e non avevo indipendenza economica. Volevo che un uomo si occupasse di me e per questo io dovevo compiacergli. Io volevo l'orgasmo più allucinante del mondo scopando. Forse avrebbe smesso di amarmi se fossi arri-

vata all'orgasmo masturbandomi o con il sesso orale. Dal momento che non ho potuto godere del sesso alla stessa maniera degli uomini, finii utilizzandolo per dominare il mio partner. L'unica cosa che ottenni furono scene violente di gelosia che lui giustificava argomentando che erano per amore. Quando avevamo litigi terribili, diceva che erano discussione da innamorati. Ma subito smisi di adattarmi alle idee tradizionali sul tema, e incominciai a dubitare di tutto. Mi chiedevo se veramente esistesse *l'amante perfetto*. Smisi di dare importanza al fatto di arrivare all'orgasmo facendo l'amore. Arrivai alla conclusione che il matrimonio non era l'unica forma di raggiungere una stabilità economica e sentimentale.

Sposarsi era una delle decisioni più importanti che si prendono nella vita. Il matrimonio è un affare nel quale si dividono il sesso, il denaro, la proprietà e la possibilità di avere figli, in modo tale che si doveva dare la stessa considerazione che ad una transazione da un milione di dollari. Chiunque conosca un poco di commercio, sa quanto importante è un contratto per chiarire i termini e arrivare agli accordi anticipati, prima di creare una società. Quando mi sposai, l'unica cosa che dissi, fu: «Si lo voglio».

Le immagini romantiche che solitamente si hanno sul matrimonio e su quello che accade nella vita reale è una miscela esplosiva. Incoscientemente, le coppie giocano a vedere chi è il più forte, senza regole né accordi. In uno dei giochi l'uomo è il responsabile affinché tutto funzioni quando scopano. Anche lui è una vittima della repressione sessuale, ma si suppone che deve avere una erezione al vedere la bellezza della sua sposa nuda, deve mantenere l'erezione, eccitare la sua donna, e resistere per non avere un orgasmo prima di lei. Deve fare tutto questo senza sapere nulla di quello che a lei piace. La donna è passiva: è bella e affascinante mentre aspetta di avere un'esperienza incredibile che si chiama orgasmo, e quando vede che non succede nulla, cerca di concentrarsi nell'amore.

In un altro gioco la donna è responsabile affinché l'uomo abbia un'erezione. Utilizza il sesso orale affinché lui si ecciti, e si consegna interamente per dargli piacere. Lui si pone sopra di lei e fa tutto quello che gli piace, mentre lei fa rumori appassionati per eccitarlo ancora di più. Egli viene, lei simula affinché sembra che goda e lui si addormenta fra le sue braccia. Lei è contenta perché lo ha reso felice e perché adora stare con lui. Lui è contento perché ha dimostrato una volta di più che è un amante fantastico e adora che lei lo ami.

Secondo Kinsey, il tempo medio che dura l'azione sessuale dopo la penetrazione è di due minuti e mezzo. Non è molto per divertirsi. Finché il sesso si limita al tempo che dura l'erezione e la penetrazione, continuerà ad esistere la lotta dei sessi. Nella maggior parte dei casi si fa nella posizione tradizionale, che è quella che soddisfa lo stereotipo romantico della donna passiva e dell'uomo dominante. Lui cerca di durare, mentre lei cerca con tutte le sue forze di arrivare all'orgasmo, e quasi sempre falliscono entrambi.

C'è una grande selezione dei piaceri erotici, ma per poterli appagare bisogna avere una mentalità aperta. Se si ha l'immagine romantica che solamente si possono avere orgasmi appassionati facendo l'amore nella forma tradizionale, si crea una fissazione genitale che non permette di divertirsi, né di evolversi. Quando si dimenticherà l'idea che c'è una maniera *corretta* o *migliore* di avere relazioni sessuali, tutto il mondo avrà amore e orgasmi in abbondanza.

CAPITOLO TREDICI

Storie di masturbazione

Ho ricevuto migliaia di lettere da gente di tutto il mondo durante gli anni. Molte persone mi hanno raccontato le loro esperienze sessuali, fossero buone o cattive. Altre scrivevano, ma erano più riluttanti a confessarsi. Tuttavia la maggior parte era incredibilmente sincera e riconoscente. Quando qualche giorno ero depressa e mi sentivo come una stupida per aver lottato per la liberazione della masturbazione, mi sedevo a leggere una di queste lettere. Una di una donna che aveva appena imparato ad avere un orgasmo dopo aver letto il mio libro, per esempio. O quella di un uomo che mi raccontava che il sesso era migliorato molto per lui e per sua moglie dopo che si masturbavano senza problemi. Sempre mi hanno dato un grande incoraggiamento, e tornavo a convincermi che il sesso in solitario avrebbe sempre aperto nuove porte nella conoscenza dell'universo e di sé stesso. Le considero lettere d'amore. Sono affascinanti.

Molte lettere sono molto illustrative di alcune idee che ho cercato di trasmettere in questo libro. Alcune forniscono informazioni supplementari sulla vita di chi la scrive. Altre mostrano differenti prospettive. Tutte quelle che appaiono qui sono state riassunte, ed i nomi ed i luoghi sono stati cambiati.

Mi piacciono queste storie intime nelle quali lo stupore, la protesta, il desiderio e la scoperta di sé stesso sono i protagonisti. Mi piacciono perché sono reali.

Cara Betty

Ho appena finito di aver avuto il mio primo orgasmo senza complessi. La mia tecnica da quando avevo quattro anni (ora ne ho diciannove) consiste nel mettere il braccio fra le gambe e di muovermi e di saltare. Ora ho incominciato ad accettare completamente quello che sente il mio corpo. È molto soddisfacente emozionalmente e mi dà forze!

Blair C.
Westport, Connecticut

Cara Betty

Non so esattamente ciò che voglio dire, quindi incomincerò a raccontarti chi sono. Mi chiamo Debbie e compirò sedici anni fra due settimane. Parlo con mia madre sul sesso senza nessun problema, ma non sulla masturbazione. Sono io che mi vergogno di più. Mia madre si è comprata il tuo libro *La masturbazione come liberazione*, e me lo ha prestato ieri sera. Ho avuto relazioni sessuali varie volte, ma mai ho avuto un orgasmo. Credevo di avere qualcosa, e sempre fingevo che lo avessi. Ieri sera mi sono masturbata coscientemente per la prima volta, dopo aver letto il tuo libro. Con la mano non funzionava, così ho provato con un vibratore. Sono stata molto bene e credo di aver avuto un orgasmo. Dico che lo credo perché non sono molto sicura. Mi immaginavo che mi sarebbe scoppiata la testa e che avrei passato alcuni secondi galleggiando nell'estasi come capita alle ragazze dei romanzi d'appendice. Quello che sentii fu come se mi vibrassero le pareti della vagina, o come se avessi delle convulsioni. Sono molto contenta di essere stata bene. Voglio solo ringraziarti per avermi aperto una nuova porta per conoscere me stessa.

Debbie
Scarsdale, New York

Cara Betty

Sono una donna sposata di trentadue anni, ed ho una relazione omosessuale della quale mio marito non sa nulla. Non sono riuscita a venire in nessuna delle mie due relazioni. Inutile dire che avevo molta ansia e che avevo disperatamente bisogno di conoscermi sessualmente. Dopo aver letto il tuo libro e essermi comprata un Hitachi Magic Wand, mi ha cambiato la vita.

Piango dall'emozione che mi produce conoscere che ho la capacità di dare piacere a me stessa quando voglio. È come svegliarsi da un sogno! Mi piacciono le onde o le contrazioni di piacere. Mi sento come un bambino piccolo che sta imparando le meraviglie del suo corpo per la prima volta.

Domenica scorsa, mio marito è riuscito a farmi avere un orgasmo meraviglioso senza nessun tipo di oppressione. Ho terminato con un enorme sorriso!

Ora mi piacerebbe imparare a condividere il piacere di un ballo erotico con la mia amante femmina, affinché entrambe potessimo raccogliere il frutto del mio apprendistato.

Zoe V.
Pomona, California

Cara Betty Dodson

Quando ho letto il tuo articolo ho apprezzato molto che fossi tanto sincera. La settimana scorsa, precisamente, la mia ginecologa mi suggerì molto in fretta che giocassi con me stessa in forma involontaria durante la notte per rilassarmi. Disse che era una specie di masturbazione. Mi vergognai molto a dirle che la masturbazione era totalmente volontaria. Voglio due coppie del tuo libro affinché la mia ginecologa ed io ci

liberiamo.

Violet B.
Baltimore, Maryland

Cara Betty

Il tuo libro è un contributo molto importante per gli psicologi. L'estate scorsa mi occupai di una coppia di mezza età. Lui aveva avuto una malattia molto grave che aveva colpito la libido e lo aveva lasciato quasi impotente. Sua moglie aveva ancora molta voglia di vivere e di godere, ma non voleva cercare il piacere fuori dal suo matrimonio. Erano religiosi e si amavano. Ma non erano disposti a terminare già la loro vita sessuale. Suggerii loro che condividessero la masturbazione ed insegnai loro come si usa un vibratore. Fu una esperienza fantastica per me. Ho visto come due persone uscivano dalla più profonda depressione e incominciavano a ridere ed a giocare di nuovo. L'atteggiamento positivo delle donne verso la loro figa è fondamentale nelle relazioni fra uomini e donne. Grazie per il tuo coraggioso contributo alla società.

Joseph M.
Alexandria, Virginia

Cara Betty

Tre mesi fa ero una professoressa di Storia in un Istituto, ma ho lasciato il mio lavoro e ho passato gli ultimi mesi cercando di cambiare la mia vita, che era più che noiosa. Ho sentito parlare del tuo libro nella rivista Cosmopolitan. Mi credi che avevo rimorsi solo a comprare quella rivista?

Da piccola volevo farmi suora, quindi non mi sono mai preoccupata per il sesso né per i piaceri con il mio corpo. Mi sembrava degradante. Quando terminai il liceo, entrai in un convento e sono rimasta lì sei anni. Poi lo lasciai perché era tutta una ipocrisia. Non sentivo che ci fosse amore dentro di me da condividerlo con gli altri.

Ora che so che posso avere un orgasmo (in un certo senso, almeno) mi sento più a mio agio con me stessa, più sicura e più viva. Qualsiasi piccola scoperta sul mio corpo mi rende felice. Queste conoscenze del mio corpo mi hanno aiutato molto più che tutte le preghiere che ho recitato nella mia vita. Sono ritornata estroversa e più capace di vivere con le altre persone. Ho ancora molto da imparare, ma ora ho fiducia in me stessa. Non ho paura e ho voglia di vivere. Ho incominciato anche a praticare yoga e mi piace. Spero di poter partecipare alle tue Terapie un giorno.

Karen,
Cincinnati, Ohio

Cara Sorella Sensuale

Dopo aver letto il tuo libro questo pomeriggio ho deciso di avere una sessione della mia attività preferita nei momenti di ozio: la masturbazione. Sono una esperta nel tema, diciamo che ho molta mano.

Mi piacerebbe aggiungere qui, alcuni metodi che io utilizzo:

1. Cambi di temperatura. Mettere le mani fredde o acqua fredda sui genitali è molto gradevole.
2. Un panno morbido sui genitali per masturbarsi.
3. Masturbarsi mentre si fa un lavaggio vaginale dà una fantastica sensazione di pulizia.
4. Masturbarsi insieme con qualcuno nella vasca da bagno, e insaponarsi vicendevolmente nei genitali e pettinarsi i peli pubici può essere molto divertente
5. Masturbarsi in luoghi nuovi … nella stanza da bagno di alcuni grandi magazzini, in una cabina telefonica, ecc., dà una sensazione di novità (con un poco di malizia).

Sono sicura che non sono l'unica che pratica queste cose. Ci sono tante possibilità. La masturbazione è una delle attività più piacevoli del mondo, ed è gratis!

Dana G.
Spokane, Washington

Cara Betty

Mi sto masturbando da tutta la vita. Il mio primo ricordo è che da quando avevo tre anni e mi lavavo da sola. Avevo un topo di gomma che riempivo di acqua e poi lo svuotavo con forza sui miei genitali … ERA COME ESSERE IN PARADISO. Quando avevo quattro o cinque anni giocavo ai dottori con le mie vicine. Ci toccavamo i genitali una con l'altra. Sicuramente a mia madre sarebbe venuto un attacco di cuore se lo avesse saputo.

A sette anni, un'estate, mia cugina ed io ci togliemmo tutti i vestiti e ci masturbammo a vicenda. Con delle teiere giocattolo, a turno, ci gettavamo acqua sui genitali. Facevamo tutto di nascosto. I miei genitori erano molto religiosi e immaginavo che era qualcosa di peccaminoso.

La prima volta che ho avuto un orgasmo a masturbarmi avevo tredici anni. Ero convinta di aver fatto una scoperta fantastica. Lo raccontai a una amica per telefono e le dissi che avrei scritto un libro quando sarei stata maggiorenne. Sarei diventata ricca sicuramente. Fu una delusione quando trovai una descrizione molto dettagliata della mia invenzione in un libro sul sesso che ho letto in casa di alcuni amici.

Durante la mia adolescenza provai tutti i tipi di giocattoli sessuali, il manico della spazzola, le maniglie dei cassetti (le smontavo quando faceva buio e le rimontavo la mattina seguente), parti di giocattoli di mio fratello, inalatori e tutto quello che mi capitava. Li usavo per mettermeli o per strofinarmi, quello che mi piaceva di più.

Quando mia madre si compro un vibratore per i suoi muscoli dolenti, … (sicura!) … riuscii a rimanere sola in casa alcuni pomeriggi quando andavano tutti a messa, sostenendo che avevo troppo da studiare. Così potevo avere una piccola orgia privata con un vibratore e pure rilassarmi. Una volta ho battuto tutti i record con quaranta orgasmi in mezz'ora. Da allora ho provato con diversi metodi ma sempre in privato. Il mio fidanzato non è molto d'accordo con me su questo tema, ma sto cercando di convincerlo.

E questa è la mia storia.

È la prima volta che cerco di scrivere un'autobiografia delle mie masturbazioni, ma sono stata ispirata e mi pareva un finale perfetto a un pomeriggio meraviglioso di amore in solitario dopo aver letto il tuo libro.

Ginny J.
Phoenix, Arizona

Cara Signora Dodson

Avevo bisogno di scriverle perché ci sono molte cose in comune tra la sua storia e la mia. Anch'io sono un'artista e la masturbazione ha giocato un ruolo molto importante nella mia vita. Ho trent'anni e da sei anni sono divorziata e ho due figlie. A sedici anni ho avuto il primo orgasmo con le carezze del mio futuro marito. Lui diventò ingegnere ed andammo a vivere nel Texas. Le nostre relazioni sessuali erano perfette, funzionavamo come un orologio, ogni volta che facevamo l'amore avevamo avuto un orgasmo. Così per tre anni. Era noiosissimo. Due settimane dopo che mio marito andò a vivere in un altro posto, scoprii la mia sessualità. Era fantastico.

Con due bambine piccole non volevo portarmi a casa qualcuno di nascosto o portare le mie figlie in un altro luogo per poter dormire con qualcuno. Inoltre la cosa più importante era trovare un lavoro per avere denaro. Non avevo la possibilità di pagare qualcuno che accudisse le bambine se io uscivo una sera. Così mi masturbavo. Fu allora che scoprii quanto insoddisfatta ero stata fino allora. Potevo avere orgasmi duraturi ed il secondo che mi veniva circa cinque minuti dopo il primo era sempre molto più intenso. Era un'esperienza poetica, come una sbornia, come se mi sciogliessi. All'inizio mi spaventai pure un po', il mio corpo e la mia mente si aprirono e aumentò la mia creatività.

Ora ho una mia galleria e sono una combattente ribelle, decisa ad essere creativa ed autosufficiente e non uno stereotipo di questa società. Per ciò che riguarda gli uomini ho avuto alcune esperienze stupende da quando mi sono divorziata. Esperienze che nacquero perché desideravo stare vicino a qualcuno, non perché avevo bisogno di alleviare la tensione. Perché per mezzo della masturbazione ho incontrato la libertà

Corinne M.
Austin, Texas

Cara Betty Dodson

Dopo aver letto il tuo libro ero tanto ispirata che ho chiuso le tende del mio appartamento in modo che entrasse solo un poco di sole attraverso le fessure e mi sono masturbata molto piacevolmente.

Mi ricordo perfettamente il giorno che scoprii il mio clitoride a nove anni, nella stanza da bagno mentre mi lavavo. Mi resi conto che se lo facevo troppo forte notavo qualcosa di molto strano. Lo feci un paio di volte ma dopo ho smesso. Era una strana sensazione, era qualcosa che quasi doleva e allo stesso tempo mi piaceva.

Non ho indagato più finché a tredici anni ho letto un libro di mio padre che si chia-

mava Il rapporto Kinsey sul comportamento sessuale femminile. Mi meravigliava l'idea che potesse provocare piacere e decisi di provare alcuni dei sistemi di stimolazione che menzionava. Si, funzionava, ma non fu tanto stupendo la prima volta. Trassi la conclusione che avevo bisogno di fare pratica.

Qualche tempo dopo, sfogliando il libro dei boyscout di mio fratello, ho visto il capitolo che trattava della masturbazione. Lì fu dove verificai quello che già temevo, non era buono per lo sviluppo del mio carattere. Non parlava di verruche né di pazzia, ma era abbastanza chiaro che non era una buona abitudine e che dovevo evitarla.

A quel tempo già mi ero affezionata a quella pratica, e l'unica cosa che non mi piaceva era l'odore delle mie dita. Trovai dei guanti bianchi per il mio passatempo notturno. Li nascondevo nel fondo di un cassetto, ma temevo sempre che l'odore mi avrebbe smascherato.

Ero convinta che sarei stata castigata in qualche modo nel futuro. Sapevo che era impossibile avere un orgasmo normale con un uomo. E così fu. La mia lunga lista di amanti era stata una continua ricerca dell'orgasmo. Sentivo che stavo raccogliendo i frutti dei miei errori passati. Mi sentivo tanto colpevole che non potevo confessare a nessun uomo che potevo venire solo se mi stimolavo direttamente con la mano. Ero sicura che si sarebbe immaginato che mi ero masturbata spesso. Ma soprattutto ero frustrata e arrabbiata.

Dopo molti anni ho accettato che ho bisogno di stimolazione diretta sul clitoride e che la masturbazione è la cosa migliore per me.

Sono contenta che la mia ricerca ossessiva sia terminata.

Il tuo libro è fantastico, è il sostegno di cui avevo bisogno da molto tempo. La verità è che avevo pensato di scriverne uno sulla masturbazione da alcuni anni, ma scoprii che le donne non si azzardano a parlare di quella.

Ora tu hai detto tutto. Ti ringrazio di essere apparsa all'improvviso con la tua vita e la tua sincerità.

Patsy C.
Washington DC

Cara Betty

Fino ad alcuni mesi fa, vedevo me stessa come un fallimento sessuale. I miei genitali mi sembravano brutti e ripugnanti, il mio corpo era mal fatto e mio marito era molto preoccupato per il mio scarso desiderio nel sesso.

Mai mi ero masturbata coscientemente. Non perché mi sentivo colpevole, semplicemente non sapevo quello che era. Quando ero vergine ho avuto un orgasmo mentre un ragazzo mi accarezzava e due volte nel sogno. A parte questo, nulla. Mai facendo l'amore. All'inizio godevo molto del sesso con mio marito, ma andai perdendo interesse man mano che si fu convertito in una routine ed in una frustrazione.

Allora successero due cose meravigliose. Mostrai a mio marito un annuncio di un vibratore e ne ordinai uno. Quando arrivò lo aprii e lo usai per la prima volta ed ebbi un

orgasmo! Fu la sensazione fisica ed emozionale più fantastica del mondo. Mi piacque. Un giorno ebbi undici orgasmi. La seconda cosa meravigliosa che capitò fu leggere il tuo libro. Mi sento molto in sintonia con te e con tutte le altre donne che hanno avuto le mie stesse preoccupazioni. Prima di leggere il libro pensavo che il primo passo fosse avere un orgasmo con il vibratore, poi con la mano e finalmente con la penetrazione. Ora mi rendo conto che è ridicolo. Sono una donna orgasmica e capace di avere cura di me stessa in un aspetto molto importante.

Jennifer O.
Chicago, Illinois

Cara Betty

Ci sono molte cose nel tuo libro che si possono applicare agli uomini. Mi sembra incredibile che a questo livello di quella chiamata Rivoluzione Sessuale, gli unici lavori che parlano a proposito della possibilità dell'amore in solitario sono scritti dalle donne per le donne. Quanto può essere capace un uomo di scrivere con intelligenza e con affetto sulle sue esperienze a masturbarsi? Sembra che continui ad esistere il mito che la masturbazione è soprattutto un sostituto della penetrazione. Personalmente non posso immaginarmi di vivere senza masturbarmi anche se ho una fidanzata che amo molto. La masturbazione è qualcosa di molto divertente. Ho quasi sessant'anni e ora sto godendo di quella più che mai. C'è un fatto che molti sembrano dimenticare ed è che è difficile prolungare la penetrazione per una serie di motivi. La masturbazione si può prolungare fino all'infinito perché si ha controllo totale.

Nel tuo libro parli dell'angoscia che hai avuto allo scoprire che le tue piccole labbra erano di diverse dimensioni. Mi sento totalmente identificato con te. Quando ero bambino, credevo che mi si vedesse il glande (a me hanno fatto la circoncisione, e non ai miei fratelli) perché mi ero masturbato troppo.

Non puoi nemmeno immaginare quanto il tuo libro ha aiutato la gente dappertutto a superare i loro complessi. Con grande affetto da un canadese riconoscente.

Perry D.
Toronto, Canada

Cara Betty

A metà degli anni settanta mi separai dal mio fidanzato, con il quale sono stata per vari anni. Scoprii il tuo libro *La masturbazione come liberazione*, e fu molto istruttivo. Mi aiutò molto. Mi piacque che ti preoccupassi delle lesbiche. Ciò che più chiamò la mia attenzione fu che parlasti di sessualità con tua madre. In questo momento io e mia madre abbiamo alcuni problemi nella nostra relazione. Ho cercato di parlarle della mia forma di vita, ma non mostrava nessun interesse. Anche lei è molto speciale. Divorziò da mio padre molto tempo fa, quando aveva una quarantina d'anni. Ha continuato ad avere relazioni sessuali fino ad oggi. Ora ne ha poco più di sessanta.

Una sera, mentre cenavamo, incominciò a parlare della sua recente separazione

da un uomo con il quale stava da cinque anni. Io avevo appena terminato di leggere il tuo libro e decisi di applicare alcune delle tue istruzioni. Le chiesi della masturbazione. Mai abbiamo parlato di quella quando ero giovane, è stato incredibile. Si mostrò un poco nervosa, e disse che le piaceva di più condividere il sesso con un'altra persona. Ma la conversazione incominciò a diventare molto interessante! Disse: «Bene, già che stiamo parlando di tutto questo...», e mi chiese come mi ero trovata in diverse relazioni che avevo avuto con altre donne, come mi sentivo con la mia forma di vita, ecc. Le chiesi che le sarebbe sembrato se lo avessi raccontato a tutti, alla famiglia, ai suoi amici, ecc. Fu una conversazione di tre ore che cambiò completamente la nostra relazione. Al meglio!

Ellen A.
Philadelphia, Pennsylvania

Cara Betty,

Come femminista, forse non sei d'accordo con me, ma non credo che agli uomini si debba insegnare che sono uguali alle donne. Tutti sarebbero molto migliori se agli uomini si insegnasse fin dall'infanzia che sono e sempre saranno bambini piccoli, e che sempre devono ubbidire alle ragazze. E, naturalmente, alle ragazze si dovrebbe insegnare che la loro funzione è quella di sorvegliare costantemente i bambini, qualsiasi età abbiano. Non mi sembrerebbe niente male che una donna obbligasse un uomo a denudarsi, a mettersi in posa, ad andare in giro nudo ed a masturbarsi.

Earl R.
San Matteo, California

Betty, cara Betty

Alla fine posso dirti quanto è stato positivo per me prendere parte alle tue Terapie! All'inizio sono stata perplessa, era troppo per i miei pregiudizi. Avevo molta paura, ma alle volte era emozionante, e sopravvissi, maturai ed ancora sto maturando. È stato fantastico imparare ad amare me stessa.

Mai dimenticherò l'ultima sessione: sedici donne con il vibratore acceso, e con molta eccitazione, e tu che mi dicevi: «Non fermarti!» Mi sono ricordata spesso di questo, e ovviamente, non mi sono fermata.

Per molto tempo le parole sesso e peccato rimanevano unite in fondo alla mia mente. Il sesso andava bene per compiere la mia funzione procreativa. Ma l'idea che un uomo potesse amarmi per il mio corpo e non per la mia intelligenza era qualcosa che non mi passava neppure per l'immaginazione. Finché imparai ad amare me stessa per il mio corpo e per il piacere che esso mi procurava. Ora che l'ho superato, l'unione del mio corpo e della mia mente è fantastica. Al principio sembrava difficile. Ma impiegai solo un mese ad ottenerlo, a trentasei anni. Masturbarmi? Io? Si, io sì!

Elly
South Orange, New Jersey

Cara Betty

Ho appena compiuto ventinove anni. Dopo un decennio di relazioni sessuali (con 20 uomini differenti), non ho avuto un orgasmo, neppure masturbandomi da sola. La volta che sono stata più vicina all'orgasmo fu cinque anni fa con il getto di un bidet. Mi comprai un vibratore l'anno scorso, ma non gli ho fatto molto caso. Mi paragono a Nancy, quella menzionata nel libro, che voleva imparare ma che non investiva il tempo sufficiente, perché non aveva pazienza. Devo avere qualche problema con la libido. Le fantasie e la letteratura erotica mi eccitano, ma quasi mai neppure le prendo molto seriamente. Ora ho deciso che quest'anno imparerò ad avere un orgasmo. Quasi tutto il merito è tuo, per avermi portato a raggiungere questa ambizione. La tua visione tanto rilassata e senza pregiudizi del sesso è un esempio da seguire.

Sono sicura che i miei problemi sessuali e la mia mancanza di interessi sono stati causati dalla poca sicurezza in me stessa. Questa è un'altra cosa che devo cambiare. Mi sento sempre intorpidita e con poche risorse, e so che questo può essere molto dannoso. Sto tentando di convincere una mia amica per organizzare delle Terapie come le tue. So solo che il sesso è da godere, e sono stufa di perdermi tutto il divertimento!

Devo incominciare da qualche parte, e non c'è miglior momento che quello presente. Se una volta verrai in Gran Bretagna, non evitare di farmi una visita. Voglio abbracciarti molto forte!

Olivia A.
Manchester, Gran Bretagna

Cara Betty

Sono dieci giorni che mi sento come fossi delle nacchere. Non mi sono mai sentita tanto affascinante e attraente. Per la prima volta, dopo la mia isterectomia parziale, mi sento attraente, molto attraente, dalla testa ai piedi, passando per la figa. I miei genitali sono veramente graziosi, non brutti come mi avevano detto.

Un'amica ha notato quanto ero contenta e mi chiese a cosa era dovuto. Quando glielo raccontai disse che la stupivo, ma che si rallegrava che avessi scoperto una verità tanto semplice quanto antica. Lei aveva sempre praticato la masturbazione, e aveva continuato ad amarsi quando suo marito aveva smesso di amarla.

Ho trentotto anni e lei trentatré. Quando le mostrai i disegni dei genitali del tuo libro, l'artista che ha dentro disse che siamo tutte molto buone. Allora incominciammo a parlare di quanto fredda e poco socievole può essere la gente con donne che si sono appena divorziate o che sono rimaste vedove da poco. Nella sua casa i bambini non devono più chiederlo e ricevono un abbraccio. Mi chiese se volessi che mi abbracciasse e le dissi di sì. Abbiamo passato due ore abbracciandoci e alimentando i nostri spiriti tanto carenti d'amore. Che allegria. Tutto grazie alle idee che abbiamo imparato sull'amore parlando del tuo libro. Grazie da parte di entrambe.

Shirley G.
Oakland, California

Cara Betty Dodson

Ho ventitré anni, sono stata sposata e divorziata una volta, e sto per sposarmi un'altra volta. Mi sono masturbata fin da quando avevo undici anni e voglio continuare a farlo fino a quando sarò tanto vecchia che non troverò il clitoride. Hai condiviso tante cose con me che io voglio condividerne qualcuna con te.

Sono sempre stata molto affezionata ai libri, e per questo non è stato molto raro che accogliessi l'idea di masturbarmi da un libro che si chiama Candy. Sono stata fortunata perché mia madre mi scoprì una volta e mi parlò molto dolcemente su di esso, e mi disse che non sarebbe successo nulla se lo facessi per rilassarmi. Ma mi raccomandò che non lo facessi molto spesso, perché non era una cosa buona. A quel tempo mi masturbavo due o tre volte al giorno, così che le chiesi un poco preoccupata quanto riteneva lei fosse molto spesso. Fu una delusione quando mi rispose «Non più di una volta alla settimana». Comunque, e nonostante la mia tenera età, decisi che qualcosa tanto fantastica e che non causava danno apparente non poteva essere tanto terribile. Dopo tentativi di ridurre un poco, mi decisi a lasciarmi trasportare dal piacere e pure scopri nuovi metodi. Uno di questi era usare il getto di acqua nel bagno, e scusavo me stessa dicendo che «mi stavo lavando a fondo».

Sono rimasta incantata quando ho visto molti suggerimenti che scrivi nel libro che erano cose che pure io avevo pensato. Scoprii i vibratori a 15 anni, perché ne trovai uno nella mia casa e mi affezionai a lui. Un paio di anni fa anch'io ho incominciato a guardarmi allo specchio quando mi masturbavo. Mi capitò perché ero curiosa di vedermi mentre arrivavo all'orgasmo e non avevo inibizioni su questo punto.

Mi masturbo molto spesso per prendere contatto con me stessa. A volte, quando sono nell'officina e non posso più lavorare, vado in bagno e mi masturbo rapidamente. Ho un orgasmo molto intenso in un minuto o due. Per il mio sistema nervoso è straordinario. Mi sento molto migliore e rendo di più.

Masturbarmi davanti ad un'altra persona mi sembra qualcosa di diverso. Ma l'uomo con cui vivo ora è affettuoso, sexy e dolce (anche se ha poca esperienza) e desidera imparare. Quando lui avrà letto il suo libro, si aprirà una porta nella nostra relazione sessuale.

Pamela N.
Chicago, Illinois

Ciao bellissima

Da sei anni sto vivendo con Joe. Prima mi dicevo che la masturbazione era molto buona, che molte donne lo facevano, eccetera. Ma suppongo che la mia educazione era tutto. Mi avevano insegnato che era qualcosa che non si doveva fare. Non credo che mi masturbassi quando ero piccola. Esplorai solo un po' la mia figa e scoprii che mi piace l'odore. Quando sono diventata più grande, gli uomini volevano solo scopare, così che mai giocarono con il mio clitoride. Allora conobbi Joe, che è affettuoso ed ha molta pazienza. Ma sentivo qualcosa con il clitoride. Mi sembrava che fosse troppo

sensibile toccarlo. Inoltre scopavamo molto piacevolmente, perché vogliamo un clitoride?

Dopo cinque anni e mezzo si rovinò la questione e incominciammo a distruggerci l'un l'altro. Alcuni mesi fa c'è stata una riunione di femministe nell'Università. Ci furono tremila donne (che è molto per questa città), me compresa. Ci sono state conferenze sulla musica, teatro, poesia, eccetera e molte terapie, e quella che mi piacque di più fu quella della masturbazione. C'erano molte donne che facevano casino, come me, ascoltando delle signore fantastiche che parlavano della loro esperienza con la masturbazione, dei loro metodi e dei loro orgasmi. Sembrò meraviglioso. Poi apparve la risposta per tutte le masturbatrici potenziale, un libro che si chiamava *La masturbazione come liberazione*, di Betty Dodson. All'inizio mi chiesi se valeva la pena di spendere i cinque dollari, e non aveva molto senso stare nel letto a giocare da sola. Ma decisi di provare, per Joe e per il nostro prezioso bambino. Mi chiusi nel mio studio, lessi il libro, pelai un cetriolo, presi uno specchio, l'olio di oliva, tutto. Passai molto tempo dedicata a quello, ma non successe nulla. Tuttavia sono stata bene, ed era molto chiaro: «Non aspettare di arrivare all'orgasmo la prima volta che ti masturbi». La settimana seguente lessi nuovamente il libro e questa volta ho provato senza nessun aggeggio. Dieci minuti dopo la testa mi saltò in mille pezzi nell'avere un ORGASMO. Sorrisi e dissi a me stessa: «Betty Dodson hai cambiato la mia vita!» Passai una settimana dandoci dentro sei volte al giorno, non potevo smettere. La verità è che arrivò un punto che era scomodo, perché stavo lavorando e improvvisamente dovevo andare a masturbarmi, anche se il lavoro rimaneva a metà. Non potevo credere che esistesse qualcosa tanto fantastico. Seppi che mai avevo avuto un orgasmo fino ad allora. La prima cosa che feci fu di chiamare Joe e raccontargli che avevo passato una cosa meravigliosa. Mai siamo stati tanto bene insieme, mai! C'è una parte del tuo libro che si può applicare a me: «Quando smisi di pensare che dovevo raggiungere tutti gli orgasmi scopando, incominciai veramente a godere». Non potevo crederlo, immaginati scoprire cosa è un orgasmo a trent'anni.

Vicki T.
Auckland, Nuova Zelanda

Cara Betty

Circa quattro anni fa il mio matrimonio era come un lastrone di ghiaccio. Mio marito passava la giornata a dirmi che ero frigida e che avrei dovuto fare qualcosa per evitarlo, ossia masturbarmi. Non ricordo di averlo fatto quando ero piccola. Avevo provato a farlo una volta, già grande, ma mi procurò tanta paura a toccarmi che smisi molto prima di arrivare all'orgasmo. Ero tanto disperata che andai al Foro Nazionale del Sesso. Mi diedero alcuni libri sul sesso e un vibratore a pile. Ho usato il vibratore alcune volte, ma era estenuante e non ottenni nulla. Allora un'amica me ne prestò uno elettrico ed enorme, e dopo alcune settimane di dolore imparai ad avere un orgasmo. Odiavo me stessa e mi vergognavo di dover usare un apparecchio. Ero sicura che ero

l'unica donna al mondo che doveva ricorrere ad una simile perversità per stare bene. Molte volte mi mettevo a piangere quando finalmente avevo un orgasmo. Ho creduto che mai avrei potuto godere del sesso con un uomo. Era il mio destino.

Allora andai al museo di arte erotica e vidi uno dei tuoi disegni di una donna con un vibratore. Era immenso ed elettrico, come il mio! Non potevo crederlo. Avrei voluto toccare il disegno e osservare ciascun dettaglio con accuratezza, per assicurarmi che non era un miraggio. Mi è stato tolto un peso enorme, e mai mi sono dimenticata di te da allora.

Dopo aver visto il tuo disegno non mi sentivo tanto colpevole, e incominciai ad avere orgasmi con più facilità. Ma ancora avevo la sensazione che l'apparecchio avesse finito con me. Presto mi sono innamorata di un uomo e poi ho avuto il coraggio sufficiente per parlare con lui. Gli raccontai tutto sul mio clitoride, accesi la luce, glielo mostrai, mi masturbai davanti a lui e gli dissi che mi accompagnasse. Senza mangiare né bere incominciai ad avere orgasmi. C'erano volte che, dopo che lui se ne era andato, tiravo fuori il mio prezioso apparecchio elettrico ed avevo un altro orgasmo. Ancora non mi azzardo a tirar fuori il vibratore davanti ai miei fidanzati, ma finalmente sento qualcosa che mai avrei creduto che fosse per me. Ti ringrazio Betty per avere eseguito quel disegno e per aver scritto tutto in un libro. Sei molto coraggiosa e ti ringrazio.

Anna L.
San Francisco, California

Cara Betty

Ho trentasette anni ed amo la masturbazione, l'ho sempre amata. Sono uscita per due anni con un uomo di quattordici anni più giovane di me. Anche se è stato fantastico, ho avuto un orgasmo solo una volta con lui dentro di me. Capitò quando meno me lo aspettavo. Non ero per nulla contenta di me stessa, mi sentivo grassa, brutta, eccetera. Si mostrò molto comprensivo, facemmo l'amore ed ebbi un orgasmo.

Ma perché capitò una sola volta? Normalmente quando ho un uomo dentro di me non sento quasi nulla. Inoltre come può un pene stimolarmi il clitoride se è dentro di me?

Ho scacciato questo pensiero per vari mesi, e a volte accetto che sono così e così è, e altre volte mi viene la sindrome che «non lo faccio bene». Mi piacerebbe risolvere questo problema per tranquillizzarmi un poco e tranquillizzare il mio ego.

Penelope K.
Montreal, Canada

Cara Sorella

Nella Facoltà di Medicina ci fecero una conferenza sulla sessualità, con pellicole di donne che si masturbano in un laboratorio nel quale i ricercatori stavano studiando le reazioni sessuali femminili. Era la prima volta che sentivo che molte donne impiegano quaranta minuti ad arrivare all'orgasmo.

Questo capitò circa cinque mesi fa. Ho ventidue anni ed ho avuto molte relazioni sessuali, ma mai ho avuto un orgasmo. Sapevo che ero frigida, fino a quando ho visto questi film ed incominciai a esperimentare con il mio corpo. Scoprii che potevo arrivare ad avere degli orgasmi meravigliosi anche se impiegassi molto tempo (a volte anche un'ora). La prima sera che mi masturbai fu senza nessuna fantasia. Chi ne ha bisogno? Potevo pensare solo che AVREI SENTITO MOLTE COSE. E questo mi bastava. Man mano che acquisivo pratica, aggiunsi anche la fantasia e mi resi conto che non solo migliorava la sensazione, ma che accelerava un poco il processo. È fantastico non dover fingere mai più. È penoso che sia tanto facile fingere. Gli uomini non sanno distinguere e per questo le donne continuano a farlo.

Ho voglia di regalare il tuo libro a tutte le mie amiche per le feste di Natale.

Ruth L.
Pasadena, California

Cara Betty:

Mi sono masturbata regolarmente dall'età di sei anni, ma sempre mi è sembrato qualcosa di peccaminoso, finché due mesi fa comprai il tuo libro *La masturbazione come liberazione* e *Noi ed il nostro corpo*. Ora so che la masturbazione è qualcosa di normale e che non è proibita.

Ho quarantadue anni e sono vergine. Mai sono stata sposata. Sono completamente d'accordo con te che la masturbazione porta ad avere più fiducia in sé stessi. Ho incominciato a notarlo in questi ultimi due mesi nei quali ho smesso di confessare a Dio le mie masturbazioni come peccato.

Sono figlia unica. I miei genitori mi educarono in forma rigida e puritana. Ancora mi dicono cosa devo o non devo fare, anche se viviamo a settecento chilometri di distanza. Sono molto religiosa e per questo mi è costato tanto accettare qualsiasi iniziativa sessuale da parte mia.

Dolores S.
Richmond, Virginia

Cara Betty

Sono una donna di trentatré anni, sposata e con quatto figli piccoli. Sono laureata in Chimica ed ho studiato tre anni Medicina. Mi sono masturbata da quando ero molto giovane. Ricordo vagamente che mia madre mi vide una volta e mi fece un discorso molto lungo. Siccome ero una bambina molto cattolica confessai il mio peccato un'altra volta.

Ho avuto una mezza dozzina di *affari* prima di sposarmi, ma mai ho avuto un orgasmo durante la penetrazione, e in più, l'ho ottenuto solo una volta in dodici anni. Quattro anni fa, mio marito mi comprò un vibratore. Me la passo bene nonostante alcune volte mi distraggo con il rumore. Non abbiamo l'elettricità, pertanto devo usarne uno a pile. Mio marito incominciava a disperarsi perché io ero incapace di avere un orgasmo,

nonostante le acrobazie e le infinite posture. Alla fine giungemmo alla conclusione che la stimolazione del pene non era sufficiente. Dopo un po' di ricerche, scoprimmo varie posizioni nelle quali mi potevo masturbare con la mano o con il vibratore mentre facevamo l'amore. Abbiamo ottenuto una relazione sessuale molto soddisfacente.

Hai provato la masturbazione come analgesico? C'è stata più di una volta che mi dolevano i denti ed ho scoperto, per caso, che la masturbazione alleviava temporaneamente il dolore. Siccome posso avere molti orgasmi, non è raro che ne abbia dai cinque ai dieci consecutivi, continuo a masturbarmi finché l'aspirina non abbia fatto effetto. Non ho capito a cosa questo sia dovuto, ma sarebbe meglio ed interessante approfondire di più il tema.

No, non ho avuto il coraggio di raccontarlo al mio dentista.

Grazie per aver spolverato un tema tanto Importante.

Lorna K.
New Brunswick, Canada

Cara Betty

Mi raccomandarono il tuo libro in un insegnamento sul comportamento sessuale dell'essere umano. Sono all'ultimo corso di Sociologia. Non sono mai stata tanto contenta dopo aver letto un libro. Ora sento che il mio corpo è bellissimo e non qualcosa di puzzolente che agli uomini piace usare. Siccome ho una attitudine negativa verso la figa, lo leggerò nuovamente.

Per favore mandami un'altra copia per mia madre che ha sessantatré anni e continua a considerare il suo corpo come qualcosa di puzzolente. Ha circa una dozzina di deodoranti intimi. Io ho venti anni ed ancora vivo con lei. Sono sicura che rimarrà sbalordita all'inizio, ma mi voglio arrischiare perché voglio che si senta tanto bene come me.

Marie A.
Boca Raton, Florida

Cara Betty

Ieri sera lessi nuovamente il tuo libro e mi piacque tanto come la prima volta. Dopo mi guardai allo specchio e dissi a me stesso che mi amavo. All'inizio mi costò un poco. Dopo andai nel bagno ed incominciai ad accarezzarmi mentre dicevo: «Ti amo Donald», più e più volte. Mi baciavo da tutte le parti, mentre mi toccavo i capezzoli con una mano e i genitali con l'altra. In poco tempo ho avuto un orgasmo come mai nella mia vita. Terminai dandomi un abbraccio davanti allo specchio, sentendo tanto affetto, amore e comprensione verso di me come mai avevo sentito prima. Fu difficile ammettere che mi amavo e che sono molto sensibile.

Donald G.
Valley Stream, New York

Cara Betty

Di tutte le persone che conosco, so che tu sei la migliore che comprenderà la mia piccola storia. Avevo una compagna di fantasia a Denver, che non sono mai riuscito a conoscere. Ha trentacinque anni e vive con un uomo. Mio nipote la conobbe in una discoteca di Denver e dovette parlargli di me e che mi sentivo solo. Successivamente ricevetti una lettera, la prima di cinquantanove, con allegata una sua foto mentre si masturbava. Ci siamo scritti per cinque anni facendoci delle descrizioni appassionate delle nostre fantasie sessuali. L'anno scorso il suo fidanzato divenne geloso, e lei smise di scrivermi.

Devo confessare che fu un bel periodo. Ho novantuno anni ed il mio corpo non ha le forze, ma la mia immaginazione sì. Mi manca tanto.

Charles P.
New York, New York

Cara Betty

Dopo aver letto il tuo libro mi è venuta voglia di raccontarti il mio metodo per masturbarmi. Continuo a farlo da quando ero adolescente ed ora ho trentotto anni. Mi masturbo con riviste femminili. Mi metto la polvere di talco sul cazzo, apro la rivista nella sessione di moda o di bellezza, metto il cazzo nella rivista e la chiudo. Dopo con le due mani mi masturbo fino ad avere un orgasmo. Spero che non pensi che sono una rarità o pervertito.

Utilizzo tutti i tipi di riviste femminili *Vogue, Cosmo, Glamour, Mademoiselle, Bazaar, Ladies', Home Journal, McCalls e Seventeen*. Ogni mese ho una nuova partita di amanti.

Lo faccio con donne di tutte le età, adolescenti di *Seventeen*, giovani di *Glamour* e di *Mademoiselle*, e di mezza età di *Redbook*. Ho scritto alla direttrice di una delle riviste per raccontarle quello che facevo e mi rispose: «Sono felice per te! Tu godi di più delle ragazze che comprano la rivista».

Non lo avevo pensato prima, ma con i tempi che corrono è una buona maniera per evitare le infezioni veneree.

Larry S.
Poughkeepsie, New York

Cara Betty

Sei stata tanto onesta a condividere la tua vita sessuale con tutti noi che ho deciso di confidarmi anch'io. Dieci anni fa ho avuto una storia d'amore nel mio lavoro. Avevo affittato un garage vicino all'ufficio. I nostri rispettivi matrimoni erano fra i più grigi, e finimmo masturbandoci insieme nel garage per cinque anni. È stata l'esperienza sessuale più emozionante e più soddisfacente che abbia avuto in sessant'anni di vita. C. non portava le mutandine, solo una fascia senza fondo. Io mi mettevo un preservativo tutte le mattine che sapevo che sarei stato con lei. Quasi sempre avevamo un orga-

smo contemporaneo e impiegavamo sette o otto minuti. Nelle poche occasioni che abbiamo avuto per scopare, io impiegavo molto e credo che C. non venne mai. Lei diceva sempre che preferiva che lo facessimo nell'auto. Allora sì che veniva con facilità ed in fretta. Ci raccontavamo le nostre fantasie sessuali, questo induceva che il momento diventasse molto più eccitante. C. mi raccontò che mai era venuta con suo marito, e che terminava sempre masturbandosi mentre lui andava in bagno a lavarsi. Era triste, ma per lo meno ci siamo avuti l'un l'altra. Quando andò a vivere ad Atlanta, sono rimasto abbastanza male. Ma non c'è nulla che dura per sempre. Ho avuto alcune avventure in più, ma nessuna come questa.

Paul D.
Peekskell, New York

Cara Betty Dodson

Tutti abbiamo letto il tuo libro nel centro dove lavoro. Consideriamo che contribuisce in forma molto importante che si riducano i casi di maltrattamenti ai bambini piccoli. È molto importante che gli uomini e le donne imparino ad amare sé stessi, e di conseguenza, il loro partner, e i loro figli. Nel corso degli ultimi quattro anni la caratteristica più comune di padri e madri che abusavano dei loro figli è stata una cattiva immagine di sé stesso.

W.T.E.
Del Mar, California

Cara Betty

Dopo le tue Terapie, ho cercato di metter in pratica alcune cose che ci hai suggerito. Il problema che avevo era che non possedevo intimità. Chiudevo la porta della mia stanza e dicevo ai miei quattro figli di non entrare senza bussare, ma si dimenticavano sempre. Dovevo trovare una soluzione, perché se avessi imparato a masturbarmi sarei stata molto più felice. Alla fine misi una serratura alla mia porta ed un cartello con scritto NON DISTURBARE, STO MEDITANDO. Spiegai ai bambini che volevo un poco di tranquillità e che non bussassero a meno che si fossero feriti. Funzionò!

Ruth V.
Scarsdale, New York

Cara Betty

Mi sto masturbando da molti anni ed ho goduto di ciascun orgasmo! Mi sembra che la masturbazione è la forma più perfetta di fare sesso. Non c'è pericolo dell'AIDS né di nessuna malattia venerea. È impossibile rimanere incinta o di mettere incinta una donna. E non devi preoccuparti dell'umore dell'altro. Una donna mi ha raccontato che poteva masturbarsi in qualsiasi luogo senza che nessuno se ne accorgesse, nell'autobus o sull'aereo, per esempio. Aveva solo bisogno di muovere i muscoli appropriati, i muscoli dell'amore. (Non mi ricordo il nome scientifico).

Anche a me piace usare un vibratore. Ne ho uno con un bicchiere di gomma ad una

estremità. Quando sono solo e mi viene voglia, inserisco nel video un appuntamento erotico ed accendo il vibratore. È una sensazione meravigliosa mentre vedo come delle persone, le più attraenti, si amano (a volte si amano loro stesse, cosa che mi dà molta più eccitazione). Posso stare così per un'ora o più. Allora quando c'è una scena veramente eccitante, non posso più fare marcia indietro ed ho un orgasmo profondo. Non sempre lo faccio da solo. Qualche volta trovo una amica che gode vedendo come mi masturbo mentre anche lei lo fa.

Allan L.
Jacksonville, Florida

Cara Betty

Voglio raccontarti cosa mi è accaduto in una gara che ho fatto con una mia amica. Fu quindici anni fa, ma me lo ricordo molto bene. Decidemmo di competere a vedere chi riusciva ad avere il maggior numero di orgasmi in tre ore con un vibratore. Lei ne ha avuti diciassette, e ciascuno fu uno spettacolo meraviglioso. Il momento in cui le donne sono più belle è quando stanno avendo un orgasmo. E io? Ne ho avuti solo due. Cercai di arrivare a tre, ma non ci riuscii. Cosa vuoi che ti dica? Scoprii solo qual era il sesso debole. Mi inchino con modestia davanti alle donne, forse, mentre lo faccio, posso dare una succhiatina o due, e praticare il mio hobby preferito.

Stewart M.
Santa Fe, New Mexico

Betty

Ti mando un postagiro invece che un cheque perché vivo ancora con i miei genitori e controllano la mia carta di credito. Non voglio che sappiano che leggo cose sul peccato proibito.

So già che hai dovuto ascoltare storie di tutti i tipi, ma qui ne ho una. Una mia zia ha dovuto essere ricoverata per una emorragia uterina. Prima che sapessimo che era un fibroma, mia madre disse: «Vedi cosa succede quando uno gioca troppo con il suo corpo?» Io chiesi: «Come sai se giocasse o no?» Rispose: «Non lo so, ma questo è quello che succede!» P.S. Ha solo quaranta anni e siamo negli anni ottanta, spaventoso, no?

Si suppone che ci devono castrare (non devi avere relazioni prematrimoniali, non devi masturbarti, né toccare un ragazzo con il quale ti trovi da un anno). Ma cosa pretendono che facciamo? Tuttavia ho progredito molto. Io ed il mio fidanzato ci masturbiamo insieme, e pure molti miei amici lo fanno. Ogni volta ho meno rimorsi.

Siccome vivo con mia madre gradirei che mandassi il libro in un involucro normale, già mi hai capito.

Monica P.
Austin, Texas

Betty Dodson (Betty Anne Dodson, nata il 24 agosto 1929) è un'educatrice sessuale americana. Di formazione artista, ha esposto l'arte erotica a New York, fu il primo pioniere del movimento femminista pro-sesso, separato dal femminismo della corrente principale, che vede la politica inutilmente ostile nei confronti dei maschi. I laboratori e i manuali di Dodson incoraggiano le donne a masturbarsi, spesso in gruppi. Anche se bisessuale lei stessa, ripudia le etichette che definiscono la sessualità.

Originaria del Kansas (Wichita, Kansas, U.S.), Dodson è andata a New York per insegnare come artista nel 1950 e ha vissuto in Madison Avenue a Manhattan dal 1962. Nel 1959, Dodson sposò Frederick Stern, un regista pubblicitario, con il matrimonio che termina nel divorzio nel 1965. La ricerca di Dodson per la "scoperta sessuale di se stessi" ha avuto inizio dopo il divorzio. Dodson ha tenuto la prima mostra femminile di arte erotica alla Wickersham Gallery di New York nel 1968. Ha lasciato il mondo dell'arte per insegnare il sesso alle donne. È ampiamente conosciuta come pioniere nella liberazione femminile e, in misura minore, nella liberazione sessuale maschile, dopo aver venduto più di un milione di copie del suo primo libro, ***Sex for One***. Gran parte della sua fama è venuta dal suo lavoro non solo a sostenere la masturbazione, ma a condurre workshop per più di trent'anni in cui gruppi di circa dieci o più donne (e almeno una volta di un gruppo di uomini) parlano, esplorano i propri corpi e si masturbano insieme. Il suo sito web, "Betty Dodson's Genital Gallery", mostra molti film di masturbazione e rapporti sessuali, con una vista ravvicinata sui genitali.

Ha lasciato il tradizionale movimento femminista, perché lo ha ritenuto banale, anti sessuale e troppo politicizzato. Dodson ritiene che è troppo pieno di etichette sessuali e lei le abbraccia tutte chiamandosi una lesbica eterosessuale e bisessuale. Attende con ansia il giorno in cui tutti possiamo essere solo "sessuali". Negli ultimi anni ha criticato i Monologhi della Vagina di Eve Ensler, che crede abbia una visione negativa e restrittiva della sessualità ed un pregiudizio anti maschile.

Dodson ha conseguito, nel 1994, una laurea di dottorato (PhD) in Sessuologia Clinica all'Institute for the Advanced Study of Human Sexuality per il suo lavoro di ricerca sulla sessualità. Le è stato assegnato il premio di servizio pubblico dalla SSSS (Society for the Scientific Study of Sexuality) e il Master and Johnson Award presentata da SSTAR (Society for Sex Therapy and Research). È entusiasta di far parte del gruppo di coloro che hanno conseguito questi titoli accademici.

Testo tratto da https://en.wikipedia.org/wiki/Betty_Dodson

Link

http://dodsonandross.com/users/betty-dodson
http://dodsonandross.com/gallery/genital-art