agnese gentilini e giulia vinciguerra

bikeboobs

guida al ciclismo come pratica femminista

prefazione giulia siviero

le plurali

collana le bussole
10

le plurali editrice
info@lepluralieditrice.net
www.lepluralieditrice.net

© 2026 le plurali editrice
© 2026 agnese gentilini e giulia vinciguerra

progetto grafico e illustrazioni: hanna suni
editing: clara stella
correzione di bozze: beatrice gnassi
promozione: valentina torrini

ISBN 979-12-80559-74-6

È vietata la riproduzione di parti di questo testo con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma senza l'autorizzazione dell'editrice, fatta eccezione per brevi citazioni.

agnese gentilini e giulia vinciguerra

bikeboobs

guida al ciclismo come pratica femminista

prefazione di giulia siviero

le plurali
libri femministi per menti curiose

INDICE

PREFAZIONE 5
NOTA LINGUISTICA 11
INTRODUZIONE 13
TELAIO. IL CORPO CHE PEDALA 15
RUOTE. PRENDERSI LO SPAZIO 33
CATENA. CONNETTERSI 57
MANUBRIO. VERSO UNA DIREZIONE COMUNE 79
SELLA. LA SCOPERTA DEL PIACERE 103
FRENI. LA RIVOLUZIONE DELLA LENTEZZA 133
CAMPANELLO. RACCONTARE E FARE RUMORE 159
CONCLUSIONE 187
RINGRAZIAMENTI 192
AGNESE GENTILINI E GIULIA VINCIGUERRA 205
BIOGRAFIA DELLA PREFATRICE 206
LE PLURALI EDITRICE 207
I LIBRI DE LE PLURALI 208

PREFAZIONE

Il 18 maggio del 1955 la scrittrice Anna Maria Ortese rimase sola sul ciglio di una strada di Genova. Era stata inviata dal settimanale *L'Europeo* per seguire il Giro d'Italia, ma aveva mancato l'appuntamento con il pullman dello sponsor che avrebbe dovuto portarla in giro per il paese. Le macchine degli altri corrispondenti le sfilavano accanto una dopo l'altra e quando una vecchia Bedford con il «motore asmatico» le si fermò accanto, ne scese un uomo con un berrettino bianco. Era Vasco Pratolini, inviato a seguire la corsa dal *Nuovo Corriere di Firenze.*

«Ma lei cosa fa, qui?», le disse lui incredulo che la redazione avesse mandato una donna. «Il Giro» rispose lei. «Cosa il Giro?», replicò confuso. «Vorrei partire col Giro». «Per andare dove?». «In Italia col Giro». «E scriverne anche?». «Anche». «Guardi che non si vede niente». «Lo so».

E con un sorriso che Ortese descrisse come assai lieve, Pratolini la fece salire. Negli articoli che scrisse nelle settimane successive più che le classifiche, le cronache tecniche e i tempi, Ortese raccontò l'I-

talia di quel tempo: i cieli, le folle, il pericolo, la gioia, l'ira, ma soprattutto l'umanità che ruotava intorno alla corsa, gli occhi di chi guardava e di chi correva, e che in sella a una bicicletta si lasciava indietro «le pianure della povertà, dell'anonimato, dell'ignoranza, del male. Il libro chiuso e il pane duro».

Ho sempre pensato che non potesse essere un caso che a inaugurare un modo radicalmente nuovo di guardare allo sport e di fare giornalismo sportivo fosse una donna e una donna che si era occupata di biciclette. Perché il ciclismo, come disse già a fine Ottocento la suffragista statunitense Susan B. Anthony, aveva fatto per l'emancipazione femminile più di qualsiasi altra cosa al mondo: «Mi fermo e mi rallegro ogni volta che vedo una donna passare su una ruota», aveva spiegato, aggiungendo che quella era l'immagine «di una femminilità libera e senza vincoli». Perché la bicicletta consentì alle donne di allontanarsi dallo spazio domestico e di muoversi in autonomia nello spazio pubblico. Perché le affrancò da enormi e pesanti strati di abiti contribuendo alla diffusione di indumenti più pratici e adatti al movimento. Perché per andare a cavalcioni su una bicicletta con i loro nuovi vestiti le donne dovettero affrontare insulti, aggressioni, linciaggi e signori della medicina pronti a giurare su Dio che la bicicletta, come la maratona e altri sport, avrebbe potuto causare in loro sterilità e isteria.

Il libro che avete tra le mani fa propria questa genealogia per rimetterla al mondo come pratica e leva politica quotidiana e collettiva. La storia delle autrici e delle altre accanto a loro si intrecciano armoniosamente con la storia del femminismo e con il pensiero delle tante che ci hanno precedute. Perché se pedalare è il gesto da cui tutto prende le mosse non è mai stato solo quello, scrivono. La bicicletta le porta infatti a nominare e a pensare a qualcos'altro: i corpi e lo spazio, la libertà e la sicurezza, la cura e le alleanze, l'autodeterminazione e i diritti. Uno strumento agile e potente, capace di modificare radicalmente la percezione di sé, di sé nel mondo e soprattutto del mondo che guarda a una donna che sta in sella alla sua bici.

Giulia Siviero

A Sarona, senza la quale
Bikeboobs non esisterebbe.

Questo libro è dedicato a chi ci ha ricordato
che pedalare insieme non significa
solo andare nella stessa direzione,
ma costruire una strada dove prima non c'era.

NOTA LINGUISTICA

Fin dall'inizio della nostra esperienza con Bikeboobs ci siamo interrogate su come usare il linguaggio nel modo più attento e inclusivo possibile. Lo facciamo perché crediamo che le parole non si limitino a descrivere il mondo: contribuiscono a plasmarlo.

Sappiamo anche quanto questo esercizio sia complesso. Non siamo state educate a pensare il linguaggio come uno spazio politico, né siamo abituate a mettere continuamente in discussione forme che per anni ci sono sembrate naturali. Anche durante la scrittura di questo libro ci siamo fatte molte domande: chi stiamo nominando? Chi resta fuori? Quale sguardo stiamo mettendo al centro? Quali parole rischiano di riprodurre proprio ciò che vorremmo trasformare?

Abbiamo accolto l'invito de le plurali a ripensare il linguaggio a partire dal maschile sovraesteso, scegliendo di non usarlo. Nel corso del testo abbiamo cercato, dove possibile, formule neutre e inclusive: persone, corpi, soggettività, chi peda-

la, chi attraversa, chi si muove. In altri passaggi abbiamo scelto intenzionalmente il femminile sovraesteso.

Il libro, infatti, parte dall'esperienza di donne, cicliste e soggettività che abitano un mondo (quello dello sport, della strada, della bicicletta) ancora spesso pensato, nominato e organizzato secondo misure maschili. Usare il femminile, per noi, non significa sostituire una norma con un'altra, ma spostare il centro dello sguardo.

Abbiamo usato la schwa in pochissimi casi. Non perché ne neghiamo il valore politico, ma perché abbiamo preferito una forma che sentivamo più vicina alla nostra voce e più adatta alla leggibilità di queste pagine. Sappiamo che ogni scelta linguistica porta con sé limiti, tensioni, possibilità di esclusione e, proprio per questo, non la intendiamo come una soluzione definitiva, ma come parte di un percorso.

Il linguaggio, come la bicicletta, è una pratica: si impara, si aggiusta, si rimette in movimento. Questa nota è il nostro modo di dichiarare la nostra postura e direzione.

INTRODUZIONE

Quando abbiamo deciso di fondare Bikeboobs ci conoscevamo poco e avevamo pedalato insieme ancora meno. Eppure, fin da subito, abbiamo riconosciuto qualcosa di comune nella nostra esperienza di donne in bicicletta.

Condividerla ci ha fatto capire che molte cose che credevamo solo nostre come paure, esitazioni, entusiasmi, vergogne, desideri, erano in realtà esperienze condivise. E abbiamo intuito quanto questa consapevolezza potesse essere potente e rivoluzionaria.

Questa bussola nasce dal desiderio di allargare quella condivisione e di riflettere su cosa significhi pedalare da una prospettiva femminista. Qui la bicicletta non è soltanto un mezzo di trasporto, uno sport o uno strumento di viaggio: diventa una pratica politica, un modo per attraversare il mondo, il corpo, lo spazio e le relazioni.

Attraverso racconti, riflessioni e testimonianze vorremmo offrire a chi legge la stessa possibilità che la bicicletta ha aperto per noi: pensarsi libere,

muoversi con più fiducia, rompere schemi, riconoscere stereotipi, costruire alleanze. Pedalare, in questo senso, è un gesto semplice solo in apparenza. Può diventare un atto di consapevolezza, autodeterminazione e cambiamento collettivo.

Non troverete indicazioni tecniche su come scegliere la bici giusta, fare manutenzione o organizzare un viaggio. Non è questo il nostro intento.

Troverete invece la nostra storia, le voci delle cicliste che abbiamo incontrato lungo il cammino e un percorso scandito dalle parti della bicicletta: telaio, ruote, catena, manubrio, sella, freni, campanello. A ogni parte corrisponde un movimento del pensiero e del corpo: ascoltarsi, muoversi, riconoscere gli ostacoli, allearsi, scoprirsi, rallentare, farsi sentire.

Ogni capitolo è accompagnato da una box pratica: piccoli strumenti, esercizi e proposte per trasformare la riflessione in gesto, perché il femminismo non resti solo teoria, ma possa diventare esperienza concreta, quotidiana, pedalabile.

Pedaliamo insieme?

Telaio.
IL CORPO CHE PEDALA

"Ti ricordi come ti sei sentita la prima volta che sei salita in sella?", ci capita spesso di trovarci a pedalare insieme e di parlare del nostro rapporto con la bici, di come abbiamo iniziato, di quanto è cambiato dall'inizio ad oggi.

Questa domanda suscita sempre risposte diverse: goffa, impacciata, tesa. Ma anche libera e potente. È incredibile come lo sport ci venga presentato fin da bambine come imprescindibile per la nostra salute, ma quanto poco veniamo incoraggiate ad approcciarlo per quello che dovrebbe essere: una pratica di benessere fisico e mentale. E per quello che potrebbe essere: la ricerca di libertà attraverso il corpo.

La storia dei corpi femminili nello sport è una storia di conquista, di resistenza e di rivendicazione. Ogni volta che una donna si determina attraverso lo sport mette in discussione un ordine costruito attorno al privilegio maschile perché lo sport, così come questa società, è stato pensato per altri, con altre misure, altre priorità, altri ritmi.[1] Ed è un determinarsi che passa attraverso il corpo, da sempre campo di battaglia e di trasformazione. Da Simone de Beauvoir[2] a bell hooks,[3] da Audre Lorde[4] a Silvia Federici[5] fino a Jennifer Guerra,[6] il corpo è stato raccontato come territorio politico, simbolico e materiale su cui si esercita controllo.

Nello sport tutto questo si amplifica: è uno dei luoghi per eccellenza in cui il corpo viene di-

sciplinato (allenato, misurato, controllato, normalizzato) e nel caso delle donne si aggiunge la pressione di conformarsi a ideali estetici contraddittori: essere forti, ma non troppo muscolose; competitive, ma non aggressive; performanti, ma femminili. Nello sport spesso agiscono stereotipi e disuguaglianze tra cui il culto della performance, l'ossessione per il corpo magro e prestante, la retorica della meritocrazia che premia solo chi "ce la fa".

I femminismi ci insegnano invece a partire dai corpi reali, e le prospettive intersezionali da tutte le differenze che li attraversano (di genere, di classe, di etnia, di età, di abilità), per scardinare l'idea che esista un solo modo giusto di muoversi o di stare nel mondo. E ogni volta che un corpo prende parola o si muove secondo i propri desideri, rompe la regola della disciplina e riscrive le gerarchie del gioco.

Il femminismo che attraversa queste pagine è intersezionale e incarnato: nasce dalla pratica, dai chilometri condivisi, dalle conversazioni in sella, dai momenti di cura e di fatica collettiva. Riconosce che ogni esperienza è valida, che i corpi portano con sé storie e possibilità diverse e che non esiste emancipazione che non passi per la presa di coscienza, la condivisione e la pratica.

Il nostro è un femminismo che non parla *del* corpo, ma *dal* corpo e la bici, più di altri strumenti, traduce la teoria femminista in gesto: il corpo

che pedala diventa il luogo in cui teoria e pratica coincidono.

Secondo il pensiero di Silvia Federici, la liberazione passa dal corpo produttivo, ma anche da quello che sceglie di muoversi secondo i propri ritmi.[7] Pedalare, per noi, è esattamente questo: un gesto di rifiuto verso la logica della performance, della produttività, della velocità a ogni costo e la bici un mezzo rivoluzionario e femminista perché afferma l'autonomia e la mette in circolo.

La bici ha la potenzialità di adattarsi ed essere accessibile (anche economicamente) seppure, come vedremo, non mancano elementi di privilegio che è necessario portare a galla e mettere in discussione.

La maggior parte delle donne che si avvicinano a Bikeboobs ha iniziato o ri-iniziato a pedalare da adulta e ha dovuto costruire il proprio rapporto con la bici da zero, superando prima di tutto la paura "suprema" di cadere. Che viene appena prima di quella di "andare troppo piano" ed è seguita da un'infinità di stereotipi su peso, età, capacità di far fronte a imprevisti meccanici. Idee che se proviamo a pensarci bene suonano inconsistenti, ma che sono radicate: perché dovrei cadere? E andare "troppo piano" rispetto a chi?

Eppure queste domande restano lì e ogni pedalata diventa anche un confronto con i limiti interiorizzati. Prima di essere un potente strumento per l'empowerment femminile, in grado

di farci sentire libere e autodeterminate, la bicicletta ci mette davanti a idee e preconcetti con cui inevitabilmente ci troviamo a fare i conti. E allora andare in bicicletta non è solo qualcosa che le donne fanno, e pure in diverse parti del mondo, ma un campo in cui si costruiscono identità, potere, norme sociali.

Pedalare vuol dire, prima di tutto, fare i conti con il proprio corpo. Valutarlo, misurarlo, soppesarne le potenzialità e la resistenza. Constatarne le fragilità e i limiti. Riappropriarsene. Pedalando il corpo diventa il soggetto in un mondo che ancora troppo spesso lo contempla solo in quanto oggetto da giudicare. Ma, come dicevamo, una cosa che abbiamo imparato dai femminismi è che i corpi sono il fulcro di ogni rivendicazione politica e sociale.[8]

E allora anche pedalare lo è.

Grazie alla bicicletta possiamo riscrivere il racconto che abbiamo imparato sul nostro corpo, scavando dentro di noi e partendo da ciò che trattiene, cioè una visione del mondo maschile, più precisamente etero-cis-patriarcale, che abbiamo incorporato e interiorizzato.[9]

Ci hanno insegnato che il corpo deve essere contenuto, controllato, piacevole da guardare, ma invisibile da vivere. In sella invece non si può essere invisibili: il corpo si mostra, respira, suda, occupa uno spazio pubblico. E questa esposizione, che ci può far sentire vulnerabili, può anche

essere una forma di liberazione. Perché per pedalare non serve un corpo da correggere e conformare, ma che sia vivo, presente, rumoroso e proprio per questo politico. Pedalare allora è usare il corpo per rivendicare i propri diritti, prima di tutto quello basilare di esserci.

C'è un istante, appena prima di partire, in cui corpo e bici si cercano. Le mani trovano il manubrio, il piede sente il pedale sotto la pianta, il peso si sposta appena in avanti. Un respiro e poi la spinta in un equilibrio precario e perfetto. In quel momento non c'è altro: solo la sensazione di essere dentro il movimento, di doversi fidare delle proprie gambe e del proprio fiato, di un tutto che risponde.

Corpo e telaio si fondono: entrambi reggono, sostengono, assorbono urti e vibrazioni. Se ci pensiamo, il corpo è il nostro primo compagno di viaggio, ma anche quello con cui facciamo più fatica a fare pace. Spesso ce ne ricordiamo solo quando si rompe, quando non risponde, quando si ferma, quando si mostra diverso da come lo vorremmo.

Ma ogni corpo ha una storia e in quella storia ci sono pause, ferite, ripartenze. Ci sono corpi che salgono in sella per la prima volta e altri che tornano dopo una malattia, una gravidanza, un lungo stop o un trauma.

Ci sono corpi con disabilità, che affrontano ogni giorno ostacoli pratici e culturali e che ci in-

segnano che la libertà di muoversi non può mai essere data per scontata. Pedalare allora non è mai solo un gesto sportivo: è una scoperta e una riconciliazione.

Nelle nostre pedalate, nei viaggi, negli eventi, l'abbiamo chiesto a tante: "Come ti senti quando sei in bici?" e quasi tutte hanno risposto allo stesso modo: "Bene. Bene con la mente, bene con il corpo. Libera".

C'è un piacere strano, quasi sovversivo, nel sentire il battito che accelera, la pelle che cambia temperatura, nel percepire la fatica che diventa ritmo. La bici obbliga ad ascoltarsi per sentire la risposta dei muscoli, la spinta, la resistenza, il fiato che trova il suo passo. Obbliga anche a indagare i propri desideri e limiti, a scegliere se assecondare gli uni e superare gli altri. Oppure no. E in questo ci restituisce la certezza che il corpo è il nostro, esiste e può portarci fin dove vogliamo.

Quella tra la bici e il nostro corpo è una conversazione che possiamo sentire se siamo disposte ad ascoltare, a non scendere a compromessi, a riconoscere e affrontare gli stereotipi. E così facendo ad accoglierci per come siamo. Cosa ci può aiutare?

Connetterci ai corpi e alle storie delle altre. Confrontarci senza giudizio. Creare in bici spazi di accoglienza in grado di abbracciare le diversità e le fragilità.

Perché pedalare non è solo andare da un punto all'altro, è attraversare confini invisibili: quelli del pudore, della paura, del "non posso". Forse è questo il senso del telaio: non solo reggere la struttura, ma costruire insieme un'ossatura collettiva fatta di esperienze, di corpi diversi, di libertà rivendicate e condivise, di diritti.

Attraverso la bicicletta possiamo creare insieme spazi di resistenza e ridefinizione dei ruoli di genere. La bici in sé non chiede standard e non impone modelli. Non esiste il "corpo giusto" per pedalare: esistono corpi reali con forme, età, capacità, ormoni, desideri, storie tutte diverse e tutte legittime. Ogni corpo che si muove, qualunque sia la sua velocità o la sua misura, allarga i confini di ciò che è possibile. La bici allora può diventare una pratica di autocoscienza individuale e collettiva.

Negli anni Settanta, l'autocoscienza nasceva dal fermarsi, sedendosi in cerchio, per ascoltarsi e raccontarsi. Per noi oggi quella pratica si rinnova nel gesto di pedalare, perché la bici diventa il mezzo attraverso il quale possiamo osservare come stiamo davvero, non solo nel corpo, ma anche nella mente. L'autocoscienza è imparare a riconoscere cosa ci serve, a condividere ciò che scopriamo per costruire un sapere comune e non competitivo, fatto di esperienze e non di risultati. È un atto di riconoscimento reciproco, un modo per scoprire che le oppressioni non vivono solo

fuori da noi, ma anche nei meccanismi con cui abbiamo imparato a percepirci.

È un'autocoscienza prima individuale e poi collettiva che nasce dal ritrovarsi in gruppo e scoprire che la propria storia risuona nelle altre. Come scrive Carla Lonzi:

> La coscienza di me come soggetto politico nasce dal gruppo, dalla realtà che ha potuto prendere un'esperienza collettiva. Il gruppo ci ha dato la misura della nostra capacità di uscire fuori dalle strutture e dagli schemi maschili, di liberarci dal loro potere di oppressione, di cominciare a esistere per quello che siamo. Non è che un passo, ma di natura politica. Ci ha fatto capire cos'è stare insieme potenziando l'essere se stessi invece che tradirsi.[10]

Fare autocoscienza in movimento, allora, significa imparare a leggere i segnali del corpo mentre si pedala, ma anche riconoscere le strutture che ne condizionano la libertà. Pedalare, ascoltare la propria fatica, riconoscere le paure e i limiti, negoziare il rapporto con lo spazio e con gli altri corpi diventa autocoscienza incarnata, essendo un processo che unisce corpo e pensiero, azione e riflessione.

Un esercizio politico e gentile che unisce cervello e cuore per iniziare a sentire il nostro corpo come alleato, non più come nemico. Per non

chiederci più “quanto valgo”, ma “come sto”. Pedalata dopo pedalata, ogni corpo con i suoi tempi e i suoi modi si adatta e diventa potente.

È proprio in questo potenziale che il gesto del pedalare incontra il femminismo: nel desiderio di ripensare i rapporti di potere, le gerarchie del corpo, la nostra idea di forza e vulnerabilità.

Riappropriarsi del proprio corpo vuol dire anche riprendere voce, uscire dagli schemi e creare nuove identità e libertà. Ogni volta che una persona sale in sella dichiara qualcosa. Ogni pedalata si può leggere come risposta a chi vorrebbe i corpi tutti uguali, conformi e abili e, nel caso delle donne o socializzate tali, *femminili* e composti. Non serve essere forti, serve essere presenti. E nel muoversi si fa spazio anche per chi ancora non si sente prontə a farlo.

Pedalare è ricordarci che siamo vive e, come direbbe Lorde, anche sopravvissute. Non perfette, non performanti, ma vive. E che il corpo non è mai un ostacolo, ma una dichiarazione di presenza. E che ogni volta che il nostro corpo si mette in moto, anche solo per pochi metri, qualcosa cambia dentro e fuori, nello spazio e nello sguardo di chi osserva.