



TRIGLICERIDI, COLESTEROLO, GLICEMIA, CIRCONFERENZA ADDOMINALE

I tuoi valori alterati possono nascondere un problema più profondo.

Metarecòd

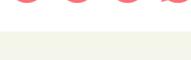
Scopri di più



LIFESTYLE

# Podcast al femminile: le donne che sapranno ispirarvi con le loro parole

14 01 2021  
Matilde Lanzi



## Al'interno del variegato panorama -ancora di nicchia-delle tracce da ascoltare, abbiamo individuato i podcast al femminile da non perdere.

- Il podcast: l'importanza dell'ascolto
- Temi diversi e riflessioni
- I podcast di donne sulle donne
  - Lingua
  - Morgana
  - L'Assedio di Daria Bignardi
  - Palinsesto femminista
- Profondo rosso
  - Yoga con Denise Podcast
  - Storie di Donne nella Storia

### Il podcast: l'importanza dell'ascolto

Ritagliarsi minuti preziosi ascoltando un podcast al femminile. I lockdown che hanno caratterizzato il 2020 (e in questo avvio di 2021) sono stati periodi di socialità ridotta ai minimi termini in cui uno strumento di nicchia come questo, relativamente recente, si è fatto sempre più spazio. Basti pensare che fino a due anni fa persino il preciso significato del termine non era così chiaro in Italia. Nel 2019 in Italia si è arrivati a **160.000 ascolti quotidiani** (Voxnest) con circa 12 milioni di fruitori (Nielsen per Audible). La fascia di età dei fruitori più assidui è quella compresa tra i 18 e i 40 anni. Un successo, quello dei podcast, non così scontato: in un'epoca in cui è l'immagine ad esercitare il ruolo comunicativo più potente, aumenta la voglia di **ascoltare un racconto**, una storia, o semplicemente un'opinione articolata. [Il podcast è un format particolare, sussurrato, quasi intimo](#). Possono essere **prodotti indipendentemente, senza legami con qualsiasi tipo di media mainstream**. All'interno del variegato panorama - ancora di nicchia - delle tracce da ascoltare, abbiamo individuato i **podcast al femminile** da non perdere.

### Temi diversi e riflessioni

Si affrontano **temi diversi** e disparati, frivoli o impegnatissimi. L'offerta è ampia: si va dalle figure femminili protagoniste della storia, ai diritti Lgbt; dai racconti di vita attraverso il cibo al ciclo mestruale. I podcast al femminile diventano un'occasione per raggiungere **territori inesplorati**, una forma **alternativa di socialità** che, in un periodo come quello attuale, viene meno. Tra una riunione online, una lezione in dad, ed il tempo libero fuori casa (ridotto), con i podcast ci si incontra in una piazza virtuale ad ascoltare chi si presenta a raccontare una storia o a riflettere su un determinato tema.

### I podcast di donne sulle donne

#### Lingua

E' il podcast di **Mariachiara Montera**, giornalista e food writer campana, ma torinese di adozione, che dedica le puntate di Lingua, alle parole legate al cibo, alla vita, alle relazioni. Si parte dall'esperienza del divorzio, e di un matrimonio costellato da condivisioni, cene, esperienze gustative, papille e sentori uniti. Il podcast di Storytel è scritto e raccontato con estremo realismo, condito, come si è soliti fare in un buon piatto, con giuste dosi di dolcezza, amore, potenza emotiva. Cosa si ascolta? Sei **storie di vita intime** che uniscono e permettono di immedesimarsi facilmente, attraverso il **filo narrativo del cibo**.

#### Morgana

Morgana è il podcast al femminile -condotto da una donna, scritto con una donna, che racconta di donne- firmata da **Michela Murgia**, la scrittrice sarda che ogni volta con un ospite diverso racconta la storia di una donna controcorrente. Ci sono: **Madonna, Marina Abramović, Ipazia, Angelina Jolie, Elisa Schiapparelli**. Lo trovate su tutte le piattaforme free in cui ascoltare i podcast. Le puntate per ora sono 21. Il programma - che ha vinto i **Macchianera Awards 2019** come miglior podcast online - è prodotto da storielibere.fm e scritto da Murgia insieme a Chiara Tagliaferri.

#### L'Assedio di Daria Bignardi

È il podcast dedicato alle interviste della celebre giornalista che ripercorrono il successo dei botta e risposta de "Le Invasioni Barbariche". **Elettra Lomborghini, Selvaggia Lucarelli** che affronta il tema dell'amore ai tempi del Covid, del cyberbullismo e dei lockdown; **Benedetta Parodi** e la sua cucina alla portata di ogni fornello; i mille volti di **Skin**, voce degli Skunk Anansie e di; la fashion star **Anna dello Russo**, direttrice di Vogue Giappone; la campionessa paraolimpica **Veronika Yoko Plebani**, l'attivista **Valeria Parrella**, e **Amanda Lear** sono solo alcune tra le ultime figure femminili ospiti del programma. Su Spotify trovate tutte le puntate. Ci sono ovviamente anche protagonisti maschili.

#### Palinsesto femminista

Palinsesto femminista è nato in quarantena: una serie di dirette sul profilo Instagram di **Irene Facheris**, esperta in gender studies, già autrice di Parità in pillole e ceo di Bossy, comunità di divulgazione su stereotipi di genere, femminismo e diritti. Irene ha incontrato sette donne e sette uomini con cui confrontarsi sulle diverse sfaccettature del **femminismo contemporaneo**: etico, queer, antirazzista, ecosostenibile, body positive, genitorialità, male gaze.

#### Profondo rosso

Questo podcast al femminile condotto da Roberta Fulci sciorina uno degli argomenti tabù: il **ciclo mestruale**. Perché è toccato proprio a noi donne? È la domanda che si pone Profondo Rosso di Radio3 Scienza condotto da **Roberta Fulci**. Si parte dal libro *Questo è il mio sangue* di Élise Thiébaud, si zvoicera il tema a livello scientifico, e con i preziosi interventi dello zoologo Maurizio Casiraghi si scoprono le (altre) specie animali che hanno le mestruazioni. Arriva lo spoiler: le femmine di pipistrelli, scimmie e una specie di toporagno, una volta al mese sono chiamate all'appuntamento con il ciclo.

#### Yoga con Denise Podcast

Non si tratta soltanto di stendere il tappetino e praticare. Questo non è un semplice Podcast sulla disciplina, ma una vera e propria **guida spirituale** ricca di meditazioni guidate, informazioni e risposte sul mondo dello Yoga, della Meditazione e del Benessere in generale.

#### Storie di Donne nella Storia

Una diversa forma di femminismo. Il Podcast che offre l'opportunità di capire che ciò che le donne sono e hanno oggi lo devono alle donne del passato. Un podcast al femminile dedicato alle icone che hanno fatto sentire la loro voce sovvertendo il ruolo che la società aveva imposto loro. Tra le protagoniste: la drammatica vita di **Anna Bolena**; **Artemisia Gentileschi**, icona del femminismo, una delle prime pittrici donna di cui si è mai parlato. Una rarità nel panorama artistico del Seicento. E ancora: **Veuve Clicquot**, la donna che ha creato uno degli champagne più noti in Francia; **Flora McDonald**, l'eroina delle Highlands scozzesi; **Maria I Tudor** detta "La Sanguinaria", figlia di Enrico VIII e Caterina D'Aragona è stata il simbolo del Cattolicesimo inglese dopo lo scisma.

Riproduzione riservata

Raccomandato da

**Digitale, semplice, completo. Apri SelfyConto in pochi passi.**

APRI SELFYCONTO

- Lifestyle
- Podcast
- Tecnologia

## Vedi anche

 <b>CULTURA E SPETTACOLO</b> <b>Women's Fiction Festival: a Matera scopri il piacere di leggere</b> Isabella Fava	 <b>CULTURA E SPETTACOLO</b> <b>Il podcast "Donne come noi". 10 storie di straordinarie donne...</b> Redazione	 <b>DONNE COME NOI</b> <b>Donne come noi al WeWorld Festival per parlare di diritti delle...</b> Redazione
 <b>CULTURA E SPETTACOLO</b> <b>Women's Fiction Festival: Donna Moderna ti aspetta a Matera...</b> Isabella Fava	 <b>CULTURA E SPETTACOLO</b> <b>Ferrante Fever, il podcast che parla di noi</b> La Redazione	 <b>CULTURA E SPETTACOLO</b> <b>Podcast, la nuova passione delle donne</b> Gianluca Ferraris
 <b>DONNE COME NOI</b> <b>Donne come noi è a teatro il 7 marzo</b> La Redazione	 <b>CULTURA E SPETTACOLO</b> <b>Arriva il podcast di Atlete</b> La Redazione	 <b>CULTURA E SPETTACOLO</b> <b>Di cosa parlano i libri scritti dalle donne</b> Isabella Fava
 <b>DMLOVE</b> <b>Vietato ai maggiori di 18 anni - Gli anelli dell'amore (Podcast 21)</b> Donnademona - Bellezza	 <b>DMLOVE</b> <b>Vietato ai maggiori di 18 anni - Il papilloma virus HPV (Podcast 20)</b> Vipnotizie.it	 <b>DMLOVE</b> <b>Vietato ai maggiori di 18 anni - Il sesso anale (Podcast 19)</b> Corpo Perfetto

## Scelti per te

 <b>Donnamoderna - Bellezza</b>	 <b>Vipnotizie.it</b>	 <b>Corpo Perfetto</b>
------------------------------------	--------------------------	---------------------------

Raccomandato da