



## Sommario

- *Fondo: COS'E' ASSONATURA?*
- *Approfondimento: il nudo vittoriano.*
- *Luoghi: Bra (CN)*
- *Villaggio del sole news*
- *Rubriche: Società & Ambiente, Spot dal Mondo, Fantanaturismo, Diario, La posta, Teen Magazine, Ultimapagina.*
- *Le foto di questo numero sono dedicate ai nonni e alle nonne.*

## Redazione

### **BOLLETTINO ON-LINE**

di Assonatura, (Associazione Naturista). Il Magazine esce "a gradimento" e non è ne un quotidiano ne un periodico. Non fa capo a nessun editore e non è soggetto ad iscrizione al Tribunale. Chi scrive non è ne un giornalista ne un pubblicitista ed esprime la propria opinione in modo totalmente autonomo. Tutti i testi pubblicati sono liberi ed utilizzabili, citandone la fonte. Le foto sono liberamente tratte dalla rete internet o realizzate in proprio (Se qualcuno ritiene di esserne il legittimo proprietario può segnalarlo ad [info@assonatura.it](mailto:info@assonatura.it) e la foto sarà immediatamente rimossa.)

recapiti: [info@assonatura.it](mailto:info@assonatura.it)

Chiuso in stampa l'1/4/2003

**N° 4 - ANNO I  
APRILE 2003**

# Cos'è Assonatura?

Questo mese, il consiglio direttivo utilizza direttamente questo spazio del bollettino sociale (abituale concesso a chi desidera esprimere la propria personale opinione su un tema) con lo scopo di fare una presentazione della nostra associazione e dei suoi strumenti, in modo corretto e preciso. Questo anche al fine di chiarire le funzioni dei vari strumenti di cui ci siamo dotati, e speriamo anche i dubbi che alcuni esprimono o hanno espresso, sui contenuti del nostro sito internet e del nostro bollettino sociale online.

**Assonatura è un'associazione nazionale no-profit** che interpreta il naturismo e la sua definizione ufficiale del 1974, in alcuni suoi aspetti, in modo diverso dalle altre associazioni italiane che aderiscono alla FENAIT. Infatti ne è volutamente fuori. Questo modo di intendere il naturismo, e l'attivismo che ne deriva per diffonderlo, è espresso dallo statuto e dal regolamento, votato dai soci fondatori e dall'assemblea costituente l'associazione stessa. Se il modo di intendere il naturismo fosse stato in perfetta aderenza con la linea fenait non avremmo certo creato una nuova associazione. Sarebbe stato sufficiente tesserarsi ad una delle tante associazioni aderenti alla fenait.

Come associazione non intendiamo esprimere giudizi a priori sulle scelte degli altri. Abbiamo stilato dei documenti che rappresentano una via, più o meno diversa, al naturismo fin qui espresso in Italia. Abbiamo illustrato un approccio diverso ad alcuni dei temi considerati "difficili" dal naturismo "classico". Abbiamo formulato un codice etico diverso dall'etica naturista abitualmente intesa tra i naturisti storici italiani. Abbiamo realizzato un foglio informativo per i neofiti, rispondendo con serenità e consapevolezza, senza giri di parole, alle domande che tutte le persone si pongono, quando sperimentano la nudità in pubblico le prime volte. Senza ipocrisie ed in modo consapevole, preferiamo considerare i gay, le lesbiche, gli scambisti, gli hippy, (e tutte le altre categorie di minoranza), persone. Semplicemente persone, che hanno aggiunto alla loro vita il naturismo. Persone con le quali confrontarci e crescere insieme, partendo dalla loro modalità di rapportata alla vita. Anche se essi rappresentano delle minoranze nella società e nel mondo naturista. Abbiamo scritto ed applicato nella nostra vita quotidiana, per rendere concreto tutto ciò, un prospetto dell'attivismo associativo e delle attività d'aggregazione. Questo perché le parole non restino parole. Attivando, per esempio, collaborazioni con mezzi informativi più o meno generalisti per far conoscere il naturismo ai non (ancora) naturisti. Abbiamo inserito (unica associazione in Italia) una norma specifica che permette alle donne neofite di sperimentare una giornata naturista spogliandosi gradualmente secondo "il proprio sentire" e nello stesso tempo informa gli altri naturisti che questa concessione alla non-nudità serve a diffondere la cul-

tura del nudo. Ci è sembrato l'unico modo per conciliare l'esigenza di far provare il naturismo a chi non lo ha mai fatto, tutelando allo stesso tempo sia i neofiti che i naturisti. L'informazione chiara e la consapevolezza, pensiamo, sia alla base del rispetto ed evita gli equivoci. Il sottinteso e l'ipocrisia, riteniamo, siano deleteri. Sull'altro fronte lavoriamo per aumentare i luoghi dove praticare naturismo, siano esse strutture turistiche, no-profit, o di altro genere. Cercando anche di creare e/o coordinare attività naturiste in questi luoghi. Il nostro pensiero naturista non viene mai imposto e tutti i concetti espressi sono la semplice fotografia delle idee delle persone che costituiscono questa associazione. Chi lo legge può dividerlo o no, scegliere di applicarlo o no, sostenerci (e ce lo auspichiamo) o no, ma sicuramente ci aspettiamo che esprima educatamente (e se possibile costruttivamente) le proprie opinioni contrarie. Non sono necessarie molte parole per capire se una persona condivide tali idee, e nemmeno è necessario che ce lo esprima con dette parole; è sufficiente vedere nei fatti cosa fa, per capire che scelta ha fatto. Chi dice di essere naturista e nelle scelte della sua vita non ne segue gli indirizzi, riteniamo ci stia prendendo in giro, o quantomeno abbia uno "scollamento" mentale tra il dire e il fare. In ogni caso e comunque, se, dopo aver compreso e condiviso la filosofia naturista di Assonatura, qualcuno desidera contribuire a migliorarne le idee e gli strumenti, noi siamo qui.

**Il sito internet di Assonatura** presenta i documenti che contengono i concetti votati ed approvati dall'assemblea costituente ed offre a nostro parere anche molte informazioni sui luoghi dove spogliarsi, sulla legislazione in materia e su nuove idee e progetti da sviluppare in ambito naturista. I soci che vi aderiscono sono al momento 24 (dato al 26/3/03). Il sito in questo momento è "dinamico" nel senso che stiamo ancora tarando alcuni aspetti dell'impatto generale. Certo migliorerà, ma sarà sempre aderente alla linea filosofica di Assonatura

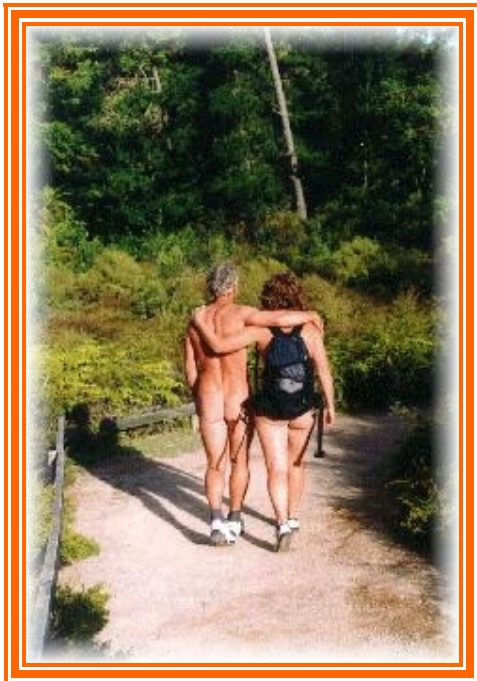
**Il bollettino sociale on line**, come specificato nella "testatina", è invece la voce di tutti coloro che, associati ad assonatura, vogliono esprimere la propria personale opinione su un determinato argomento. Essendo tale, può contenere articoli che possono essere condivisi o meno, ma nessuno degli scriventi, intende con questo insultare o attaccare personalmente qualcuno. Chi non condivide un'opinione ci aspettiamo faccia due cose: rispettare quella degli altri e scrivere la sua. Inoltre gli articoli non rappresentano documentazione approvata dall'assemblea dei soci, ma il pensiero personale di chi si firma. Essendo il bollettino un'espressione di vera libertà di stampa, pubblica gli articoli di tutti gli associati, che ne fanno richiesta, indipendentemente dal loro schieramento più o meno moderato, purché, non contengano insulti diretti a persone specifiche e purché non siano completamente in antitesi col programma editoriale, comunicato a tutti gli associati via e-mail.

(segue)

(segue)

**Il Villaggio del Sole** è un bel progetto in crescita ed in realizzazione e trasformazione continua. Forse diventerà il primo eco-villaggio naturista d'Italia, con una piccola comunità residente o semiresidente, un agri-naturismo con Bed & Breakfast, una piccola azienda agricola biologica, ma comunque sarà un luogo ricco di attività volte alla crescita personale, alla collaborazione fattiva, all'armonia, alla vacanza, allo sport. Ci auspichiamo possa ospitare attività ludiche, sportive e sperimentali, come per esempio, corsi di meditazione, stage di massaggi, seminari di Tantra, feste di bodypainting, animazione per i ragazzi, laboratori per i bambini e chissà quali e quante altre cose. Questo dipenderà dal contributo spirituale e concreto che, chi vorrà essere con noi, darà. Ma il Villaggio del sole è soprattutto un luogo reale, un terreno, una grande cascina, che un privato cittadino a messo a disposizione di tutti i naturisti senza distinzione di classe, credo, sesso, razza e abitudini sessuali, purché condividano una filosofia che per noi è alla base di una società più giusta e più naturale. Non nascondiamo ci piacerebbe veder nascere altre iniziative simili, da parte di altri naturisti italiani. Noi siamo a disposizione per collaborare. Se invece, tutto ciò suona per voi insignificante, rispettiamo la vostra scelta, pur non condividendola.

Il Consiglio Direttivo: Davide, Roberto, Olga, Elena, Gianluca.



## Approfondimento

### IL NUDO VITTORIANO

La critica ha visto, per lungo tempo, il nudo dell'epoca vittoriana (1837-1901) come un'arte di seconda categoria, moralmente discutibile, addirittura deviata. Numerosi studiosi, concordano adesso, invece, che quadri, sculture e fotografie di quel lungo periodo vennero prodotte da artisti di grande cultura e furono spesso veicolo di ribellione verso il bigottismo imperante e l'oscurantismo dei costumi. La grande mostra Exposed: The Victorian Nude che lo scorso anno ebbe un notevole successo a Londra, ne ha avuto altrettanto in Germania. Pittori come Millais, Rossetti, Burne-Jones, Sargent, completarono spesso i loro studi in Europa. Videro e studiarono opere classiche dove il nudo maschile e femminile erano centrali. Tornati in patria, quel loro legame con l'arte classica, riuscì a togliere alle loro opere l'accusa di immoralità e depravazione venuta dalla stretta tradizione puritana. Accanto a loro lavorarono pittori meno noti come Etty, Solomon, Draper, Roussel che la mostra ha oggi riscoperto e rivalutato. La mostra è stata divisa in diverse aree tematiche: il "nudo privato", "gli studi degli artisti", "il nudo nella grande arte", "il nudo all'arrivo del '900".



Scultura classica: il fauno danzante.

# Luoghi: Bra (CN)

## BRA

**B**ra: centro agricolo, industriale e commerciale. Fondato intorno al Mille dagli abitanti di Pollenzo, si costituisce in comune nel XII secolo, quindi entra nella sfera di potere di Asti, e successivamente si assoggetta agli Angioini, ai Visconti, agli Orlèans. Nella prima metà del '500 viene conteso fra Francesi e Spagnoli, finché Emanuele Filiberto di Savoia lo conquista nel 1559; da allora è annesso agli Stati Sabaudi. Degne di visita per i numerosi monumenti che vi si trovano: la chiesa barocca di S. Andrea, riccamente decorata all'esterno ed all'interno. S. Chiara, la più bella chiesa di Bra, caratterizzata da uno stile di transizione fra il rococò ed il neoclassico, e la seicentesca chiesa della Trinità. Fra gli edifici civici, il quattrocentesco Palazzo Traversa, di stile gotico, sede di un museo che custodisce le memorie della cittadina dall'epoca neolitica al XIX secolo, e il Museo Civico Craveri, importante sede di collezioni di storia Naturale. Nei dintorni troviamo S. Vittoria d'Alba, interessanti la settecentesca chiesa dell'Assunta, il Castello Medievale e la cappella della confraternita di S. Francesco. Turiglio con ruderi del I° secolo, conserva parte delle antiche terme della romana Pollentia, oggi Pollenzo, famosa per la vittoria di Stilico su Alarico, re dei Visigoti nel 402, e notevole per il Castello situato nella tenuta reale. Nei giorni: 11-12-13 aprile 2003 ci saranno una serie di eventi sulla Pollenzo romana; per informazioni Ufficio Turismo e Manifestazioni via Moffa di Lisio, 14 12042 Bra tel. 0172-430185 - fax: 0172-418601 oppure visitate il sito: [www.comune.bra.cn.it](http://www.comune.bra.cn.it)

Roberto di Assonatura.

Foto: vedute di Bra.



# Villaggio del sole news

## IL PRIMO VOLONTARIATO

**E**cce che arrivano i primi associati volontari. Nel mese di marzo abbiamo avuto la gradita presenza di alcuni soci, famiglie e bimbi, che sono venuti a dare una mano, chi soggiornando l'intero week-end, chi solo per una giornata. Hanno pitturato, scavato, piantato e fatto altri lavoretti necessari. Oltre naturalmente a passare un bel week-end insieme. Abbiamo avuto anche il tempo per chiacchierare del più e del meno scambiandoci le idee su argomenti interessanti legati alla socialità e al naturismo. C'è stato anche modo di fare qualche passeggiata scollinando sul Monferrato Astigiano, tra i primi fiori di pesco e susino, e la natura che inizia a risvegliarsi. Per chi desiderasse fare questa esperienza c'è ancora molto da fare. Tutto il mese di aprile e parte di quello di maggio è a disposizione. Non spaventatevi se arrivando vedrete un cantiere aperto, con muratori, cemento e mattoni, perché abbiamo intenzione di essere pronti e di avere tutto in ordine per il 17/5 primo fine settimana d'apertura all'accoglienza e alla ricreazione naturista. Vi aspettiamo dunque per conoscervi o ritrovarci. Olga di Assonatura.



## Società & Ambiente

### NATURISMO E FANTASCIENZA

**M**entre al sole equatoriale leggo un libro di fantascienza e penso alla mia settimana di ferie quasi trascorsa, ecco che nel romanzo che sto leggendo trovo una frase, niente più che un accenno, relativa al vivere nudi. Subito non ci faccio caso, ma l'autore qualche decina di pagine dopo mi ripropone un passo dove si parla nuovamente del vivere nudi.

La cosa particolare è che il romanzo in questione ("Neanche gli Dei" di Isaac Asimov) è stato scritto nel 1972, tutt'altro che attuale, e soprattutto il contenuto del romanzo nulla centra con il vivere nudi, ma ad un certo punto l'autore, quando paragona i terrestri ai lunariti (umani emigrati sulla Luna ed ormai stabilitisi da generazioni), sente la necessità di fare un paio di puntualizzazioni sul significato del nudo per le due civiltà

Sicuramente curioso da parte di un professore di biochimica di Boston, grande narratore di fantascienza oltre che scrittore di saggistica scientifica di fama mondiale, collocare in un suo romanzo giusto due accenni sfuggenti al concetto del vivere nudi. Ma vediamo i due accenni: mentre un terrestre sta per essere accompagnato da una lunarita in una palestra sulla Luna viene avvisato "... se volete diventare uno di noi, penso che dovrete visitare la palestra. I terrestri lo chiedono spesso, ma noi non li incoraggiamo, di solito ..." e l'altro domanda "Perché?". La risposta è "**Be, tanto per cominciare, noi facciamo ginnastica nudi...E perché non dovremmo?...Solo i terrestri reagiscono in modo esagerato al nudo: o si eccitano o lo trovano indecente, o tutt'e due le cose insieme.**" Il secondo accenno lo si trova proprio mentre il terrestre sta per spogliarsi con molta riluttanza e la lunarita, invitandolo a non vergognarsi, afferma: "**Che razza di lunarita siete, se non rinunciate al puritanesimo terrestre? Sapete bene che il pudore non è che l'altra faccia della libidine**".

A questo punto non ho molto altro da dire. Credo che Asimov trent'anni fa abbia condensato in poche parole ciò che realmente significa vivere nudi: vivere secondo natura senza l'insieme degli stereotipi che solo la mente umana condizionata da secoli di storia può far nascere ed utilizzare come regole di vita sostanzialmente errate. Dove l'ambiente lo consente, vivere nudi è la normalità, vivere con tutti i nostri preconcetti è l'assurdità. E non è assolutamente necessario aspettare di emigrare sulla Luna.

Gianluca di Assonatura.

## Spot dal mondo

### I PRIMI NATURISTI "VOLANTI"



**S**u questo Boeing 727, che collega Miami a Cancun, i 170 passeggeri a bordo sorseggiano bevande calde durante il viaggio facendo più attenzione del solito a non rovesciarsele addosso. E non certo per paura di rovinare il vestito. Benché stiano viaggiando per una vacanza a El Dorado, in un resort di lusso ai limiti dell'utopico (una stanza costa 910 dollari a settimana), non si sono portati lo smoking tra i bagagli e soprattutto non indossano il vestito buono della domenica. Semplicemente volano nudi, nel primo volo charter organizzato per turisti nudisti. Servendo il caffè bollente quindi, il personale di bordo adotta particolare attenzione. Ben 170 persone, infatti, stanno viaggiando nudi come mamma li ha fatti, verso la loro meta vacanziera. Benvenuti, dunque, sul primo volo charter per viaggiatori nudisti. L'idea, unica nel suo genere, è della Castaways Travel, un'agenzia di viaggi di Houston, in Texas, specializzata in vacanze "senza veli". Il primo decollo è previsto per il 3 maggio ma, se foste interessati, bisogna affrettarsi: da quando all'inizio del mese di Marzo l'agenzia texana ha annunciato l'iniziativa, la notizia ha fatto il giro del mondo e in poco tempo dice Donna Daniels, coproprietaria della Castaways, sono stati venduti il 70% dei posti a bordo per la cifra di 499 dollari. Tutti si spogliano una volta a bordo e l'equipaggio, che rimane vestito, provvede a fornire una tovaglietta su cui sedersi. Per il resto, i passeggeri non hanno che da attendere di decollare verso la storia. Un'altra frontiera si è quindi aperta in un business, come quello dell'industria del turismo nudista, che negli Stati Uniti cresce sempre più e assume connotati assai diversi da quello che poteva essere il credo naturista anni Sessanta. L'American Association for nude recreation, che ha base in Florida, conta 50 mila iscritti, il 20% in più rispetto a dieci anni fa. Sono 260 i club e i resorts per nudisti negli Stati Uniti, per un giro d'affari da 400 milioni di dollari, 100 milioni in più rispetto all'anno scorso. Un segmento così caldo di mercato che, oltre a luoghi di villeggiatura e ora anche un volo, sta propagandosi anche verso il mare. Una compagnia di navigazione, la Carnival, offre per il secondo anno consecutivo una crociera "al naturale" sulla sua "Ecstasy", capacità 2000 passeggeri. Altre compagnie stanno seguendo l'esempio, come la Cunard e la Windstar (entrambe gestite dalla Carnival), e la Star Clippers.

Davide di Assonatura.

# Fantanaturismo

Leggendo una rivista di turismo, mi è capitato sott'occhio un trafiletto che pubblicizza il primo volo su aereo di linea effettuato per nudisti, organizzato dalla Castaways Travel (azienda specializzata in vacanze per nudisti – [www.castawaystravel.com](http://www.castawaystravel.com)). Lì per lì lo stupore per un'iniziativa così lontana dalla tradizione americana, ma subito dopo ho cominciato a fantasticare.

Questo è solo l'inizio, ma d'altronde già esistono crociere per nudisti, e quindi perché non pensare a treni riservati a chi ama vivere nudo, e quindi anche viaggiare nudo. E poi pullmans, metro, funivie, traghetti. Sarebbe interessante poter pensare che se anche è difficile la convivenza tra il nudo ed il tessile, non tanto per il nostro atteggiamento nei confronti di chi non ama spogliarsi, ma proprio grazie al contrario, potrebbe sempre esistere la possibilità che nascano iniziative riservate ai nudisti, o per meglio dire ai naturisti, che sempre più ci permettano di vivere nudi le diverse esperienze del mondo moderno. Certo di naturale nel viaggiare nudi all'interno di un aereo da Miami a Cancun c'è ben poco, ma se di naturisti si trattasse, e non di semplici nudisti, anche volare nudi senza doversi rivestire per viaggiare magari da un sito naturista ad un altro potrebbe essere una conquista. Oramai siamo talmente abituati a vestirci e svestirci in continuazione, tutte le volte che abbandoniamo un sito a noi preposto, che non pensiamo più a quanto la nostra vita debba essere diversa dalla vita di un tessile. Lui può andare ovunque in giro vestito, noi non possiamo andare praticamente da nessuna parte in giro nudi, a parte quella manciata di terreni a noi destinati in giro per il mondo. Quindi speriamo in tante iniziative come quella della Castaways Travel, anche solo per far sì che di nudo se ne parli e che la gente si abitui. Così magari un giorno anche noi potremo viaggiare indipendentemente dal mezzo utilizzato, nudi così come ci piace.

Gianluca di Assonatura.



# Diario

## ASSONATURA CRESCE

Assonatura cresce. E non solo perché è iniziata la primavera. Siamo già 25 associati e le richieste di informazioni continuano ad arrivare. In questo Diario vi racconto cosa è successo. Abbiamo aggiunto la nostra partecipazione anche alla ML di yahoo NAT-IT, continuando a mantenere viva la nostra partecipazione sulle altre tre comunità virtuali msn in internet (ClubNaturismo - Nat-Touring Club - Naturismo, sport e libertà). Abbiamo incassato il no alla nostra proposta di collaborazione nei confronti del sito dedicato ai teenagers fuoriditesta.it ed un ripensamento non ancora definitivo di Oasi Oele, con la quale per ora abbiamo sospeso la convenzione, essendo loro non ancora decisi sul da farsi.

Ci siamo dedicati anima e corpo al rinnovamento del sito rendendolo più colorato e rivedendo la pubblicazione delle fotografie rappresentative del naturismo, dividendole per attività e/o per situazioni naturiste. Ogni sezione avrà un suo colore e una "categoria" di fotografie. Le sezioni sono state aumentate ed è stata inserita la prima pagina di quello che sarà il minisito del Villaggio del sole e delle future strutture aderenti o affiliate. Forse mentre leggerete queste righe la nuova versione sarà già on line. Gli sforzi per portare avanti lo scopo che, come indicato nel nostro prospetto delle attività associative, è far conoscere il naturismo anche ai tessili, è proseguito. Abbiamo quindi continuato il lavoro proponendo collaborazione a tutti quei siti internet, che pur non essendo naturisti, trattano argomenti correlati oppure semplicemente hanno intenzione di inserire una sezione ad esso dedicata. Stiamo iniziando ad allargare queste richieste di collaborazione ai siti dedicati ai ragazzi e alle donne. Qui nel nostro diario vi informeremo di quelle andate a buon fine e vi daremo nome e cognome di chi ha rifiutato l'apertura verso il naturismo. Senza polemiche, solo per completezza di informazione. Perché tutti hanno il diritto di sapere chi è pro e chi è contro. Oppure, chi è semplicemente indifferente. Abbiamo verificato l'incompatibilità con il net-work di eco-villaggi sostenibili GEN-Europe per via sia del loro rifiuto ad accettare il nudismo sia per la loro difficoltà a comprendere le istanze naturiste e la filosofia stessa. Inoltre per una loro tutta particolare interpretazione del rispetto di se e degli altri, che è assolutamente diversa da quella tipica del naturismo. Il Villaggio del Sole diventerà un ecovillaggio naturista indipendente dove si potranno realizzare ricreazione naturista e cultura della salute, del cibo, del corpo e rispetto dell'ambiente.

Davide di Assonatura.

# La Posta

Un amico scrive...

“Anni fa, in questo periodo, ero solito recarmi in Germania per lavoro, una decina di giorni alla fiera del giocattolo e, come si usa spesso lì, soggiornare presso famiglie anziché in albergo. Alla sera, rientrando dopo aver cenato trovavo i padroni di casa (una coppia di coniugi sui 40) in soggiorno alla TV e mi fermavo con loro a scambiare due chiacchiere prima di ritirarmi nella mia camera. Una sera rientrando e non vedendo nessuno in sala mi avviai verso la mia camera quando incontro la padrona, vestita solo di un accappatoio che, sentendomi rientrare, era accorsa per scusarsi e dirmi che alcuni loro amici erano venuti a fargli visita e che ora si trovavano nella loro piscina che avevano giù nel seminterrato a farsi una nuotatina e chiedendomi se volevo unirmi a loro. Colto di sorpresa e non avendone molta voglia risposi ingenuamente che ero un pò stanco e che non avevo il costume. Questa mi guarda con aria esterefatta e sorridendo mi domanda: "Ma anche in casa voi usate mettervi il costume per fare un bagno? A che cosa le serve il costume?". Eppure ci si conosceva appena, mai si era parlato di naturismo, ci si dava del lei, ed ero un single! .... dubito che qui in Italia abbiamo raggiunto una maturità tale da essere capaci di "spogliare" la nudità da ogni implicazione di natura sessuale come quei tedeschi che con tutta probabilità nemmeno si ritenevano naturisti."

**R**iportiamo un'interessante sfogo apparso sul sito <http://saranudista.supereva.it>, a voi i commenti.

"Devo dire che ora abbiamo toccato il fondo in questo paese ipocrita e bigotto. Prima, in nome della pluralità di opinioni, devo sentire parlare del naturismo con sorrisi ed ammiccamenti (parlo di messaggi letti in questo stesso spazio), con allusioni orgogliose a prestazioni sessuali che nulla - NULLA - hanno a che fare con la pratica del naturismo; ora mi tocca dover "approvare" un sito contenente immagini di Sesso Esplicito (sic!) per entrare in Saranudista e scoprire di non poter più scorrere immagini e testi in pace perché bersagliato da immagini pubblicitarie HARD che infastidiscono particolarmente, proprio in quanto collegate al sito. Ma non si può proprio far nulla per tutelare almeno ideologicamente il naturismo in Italia?

Io sogno che un giorno la mia famiglia potrà fare nel mio MERAVIGLIOSO Paese delle indimenticabili vacanze naturiste, ma il mio ottimismo subisce ogni giorno di più delle mazzate tremende...

Chi può cerchi di far disattivare 'sta faccenda del "sesso esplicito" dal sito o almeno faccia inibire i lampeggiamenti economico-erotici durante la visita, grazie.

PS: a tutti i VERI naturisti d'Italia (loro soprattutto, perché come me spesso privati di serenità e libertà) vi sento vicini come un fratello e vi voglio bene. G.

# Liberocibo

## TORTA DI MELE DELLA NONNA

**G**iuusto per mantenerci in forma con qualcosa di naturale, buono e genuino leggetevi la ricetta e applicatevi in cucina.

4 mele renette  
250 g di farina  
130 g di burro  
2 uova  
150 g di zucchero  
1 bustina di lievito  
5 cucchiaini di latte  
1 limone non trattato  
2 cucchiaini di granella di zucchero  
sale

Ungete con una noce di burro il bordo di uno stampo a cerniera di 26 cm di diametro e rivestite la base con un disco di carta da forno.

Sbucciate le mele; tagliatene 2 a tocchetti e le altre 2 a fettine.

Lavorate 100 g di burro morbido con lo zucchero, unite i tuorli, la farina setacciata e un cucchiaino di scorza di limone grattugiata. Mescolate bene, quindi aggiungete il lievito prima stemperato nel latte.

Montate gli albumi a neve ferma con un pizzico di sale. Incorporatene un cucchiaino al composto preparato; quindi aggiungete gli albumi rimasti, mescolando dal basso verso l'alto per non smontarli.

Versate il composto nello stampo e affondatevi i tocchetti di mela. Sistemate sulla superficie della pasta le mele tagliate a fettine. Spennellate con il burro rimasto, fuso, e completate con la granella di zucchero. Cuocete in forno caldo a 180° per circa 45 minuti.

A cura di Elena di Assonatura.



## MUSICA A FIOR DI PELLE

**L**o scorso mese abbiamo cominciato a far ballare la gente ed a giocare i primi dischi caldi, detti anche "riempipista". Avevamo anche detto che il momento adatto per cambiare genere è quello in cui la gente impazzisce in pista. Sembra un controsenso, ma pensate a quante volte, durante la vita di tutti i giorni, vi siete pentiti di non aver azzardato un cambiamento al momento giusto ed avete preferito lasciare che gli eventi si consumassero. Allora scioccate il vostro pubblico felice e sudato mentre danza sulle note di "Video killed the radio stars" dei Buggles lanciando al volo "Could you be loved" di Bob Marley. Un momento di stupore... poi partiranno gli urletti di approvazione. Benvenuti nella sezione reggae della serata! Ormai i novellini delle danze nude sono più spavaldi dei veterani e così si possono cimentare senza timore o disagio in un ballo che si presta a movenze più sinuose e che crea una magica e sensuale atmosfera. Avete visto? Ci siamo arrivati per gradi. I pezzi reggae funzionano bene se non sono più di sei ed oltre al grande Bob vi posso consigliare "Kingston town" degli UB40, "Chase the devil" di Thievery Corporation feat. Max Romeo, "Sunshine reggae" dei Laid Back e se volete davvero creare un'atmosfera da tramonto infuocato non esitate a far scivolare sul piatto con eleganza "Tu" degli Africa Unite. Il momento si fa intenso e vorreste che durasse per sempre ma...è ora di cambiare! Eh sì, perché voi sull'altro piatto avete già pronto l'assolo di tastiera che introduce "Jump" dei Van Halen e che annuncia l'avvento del rock nella vostra serata. Qui bisogna essere velocissimi ed incalzanti: "Sweet child of mine" dei Guns'n'Roses, "You shook me all night long" degli AC/DC e "Spirit in the sky" dei Doctor & the medics sono solo tre dei grandi successi che potete proporre a questo punto, ma anche per questa volta il mio spazio è terminato e do appuntamento al mese prossimo per parlarvi della musica italiana e dei pezzi demenziali. Ciao!

Ariel di Assonatura



## UNA CURIOSITA'...

### **Si al sole in topless, fin dai primi di aprile, per le future mamme e le donne che allattano.**

A promuovere la tintarella "semi-integrale" è il professor Italo Farnetani, pediatra dell'Università di Milano, in occasione del "compleanno" del topless, legale in Italia dall'81. A partire dal prossimo fine settimana, e poi nei ponti del 25 aprile e del primo maggio, arrivano le prime occasioni per stare al sole. "Ed è proprio da fine marzo a fine agosto che il sole 'senza top' è più benefico per le donne in gravidanza e in allattamento", dice l'esperto all'Adnkronos Salute. "I vantaggi - spiega Farnetani - sono due. Quando il sole arriva quasi perpendicolare, come in questo periodo, non perde i raggi ultravioletti, che favoriscono la sintesi della vitamina D, importante per l'assorbimento del calcio nella mamma e nel feto. In gravidanza, infatti, la donna ha particolarmente bisogno di questo minerale, per sé ma anche per la formazione delle ossa del suo piccolo". Perciò il topless, aumentando anche di pochi centimetri quadrati la superficie di pelle esposta al sole, favorisce la sintesi della preziosa vitamina. Alla mamma che allatta, poi, oltre a potenziare il recupero delle scorte di vitamina D perse in gravidanza e in allattamento, il topless offre un secondo vantaggio. "Il seno deve stare scoperto e al sole perché, altrimenti - dice l'esperto - si può macerare e si possono formare ragadi e fissurazioni, ferite e spaccature superficiali, talvolta sanguinanti, che si possono anche infettare". D'inverno girare in casa a seno nudo può essere un problema, per la mamma che allatta. Mentre con il caldo "sole e aria aperta 'seccano' la pelle, difesa dal rischio di lesioni". Attenzione, però, avverte il medico. "Mai dimenticare di spalmare la crema protettiva, prima di ogni esposizione". "Per le donne che allattano sono banditi le creme profumate - conclude Farnetani - perché il bambino, che riconosce la mamma dall'odore della pelle, ne resterebbe disorientato".

## RIDIAMOCI SU...

- "Quando sono nudo non sarò mitico, ma almeno sono adamitico..."
- "Niente ti sta meglio di niente". (Maurice Donnay)
- "L'abito più sexy per una bella donna? Una goccia di profumo!"
- "I nudisti sono persone che indossano un vestito con un solo bottone."
- "Era così pudica che si rifiutava di guardare le cose ad occhio nudo". (Comix)
- "La forza di volontà? E' guardare negli occhi una ragazza in topless".