



## Sommario

- *Fondo: NATURISMO ETICO?*
- *Approfondimento: Cavalcare nudi*
- *Luoghi: Lago Maggiore*
- *Villaggio del sole news*
- *Rubriche: Società & Ambiente, Spot dal Mondo, Fantanaturismo, Diario, La posta, Teen Magazine, Ultimapagina.*
- *Le foto di questo numero sono dedicate al body painting*

## Redazione

**BOLLETTINO ON-LINE**  
di Assonatura, (Associazione Naturista). Il Magazine esce "a gradimento" e non è né un quotidiano né un periodico. Non fa capo a nessun editore e non è soggetto ad iscrizione al Tribunale. Chi scrive non è né un giornalista né un pubblicitario 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'1/5/2003

**N° 5 - ANNO I  
MAGGIO 2003**

# Naturismo etico

Sono sempre stato convinto che alla base del naturismo ci sia il concetto di rispetto. Tutto parte da lì. Rispetto verso se stessi, verso le altre persone, verso l'ambiente naturale ed umano che ci circonda. Tutte le manifestazioni esteriori del naturismo, poi, non sono - o dovrebbero essere - altro che la naturale conseguenza del perseguimento di questo principio. A partire dalla nudità: il favore più grande che possiamo fare al nostro corpo quando le condizioni ambientali sono tali da rendere superflui i vestiti è liberarcene completamente. Tutto il nostro organismo non tarderà a "ringraziarci" per questa forma di rispetto che dimostriamo verso di lui: ci muoveremo meglio, respireremo meglio, con i polmoni e con tutta la pelle, ci sentiremo meglio, più freschi e reattivi.

Cambierà, solo per il fatto di essere nudi, il nostro rapporto con gli altri: le distanze e le barriere psicologiche e sociali tra noi e gli altri cadranno, e il fatto di apparire esteriormente nient'altro che noi stessi, aperti ed indifesi, ci potrà permettere di aprire anche la nostra mente verso una maggiore empatia con gli altri, ed essere visti e trattati appunto per ciò che più autenticamente siamo, senza sovrastrutture.

E da ultimo, ma non meno importante, l'interazione diretta ed immediata con l'ambiente naturale che otterremo grazie alla nudità ci donerà sensazioni meravigliose a livello fisico, unite ad un senso di pace interiore e di armonia, grazie al quale riusciremo a vedere in un'ottica più serena ed equilibrata i problemi e le vicende che caratterizzano le nostre vite. A questo punto ci verrà spontaneo, per non spezzare tale equilibrio, rispettare ed amare la natura, cioè uno dei due termini di questa benefica interazione.

In una società come la nostra, che ha perduto quasi del tutto il contatto con i ritmi della natura, in cui sono predominanti i concetti dell'"avere" e del "fare", a scapito di quelli dell'"essere" e del "condividere" (consiglio caldamente, per chi non l'avesse ancora letto, "Avere o essere", di E.Fromm), la nudità diventa un gesto rivoluzionario, dalle valenze a mio avviso molto più profonde di quanto generalmente non si immagini. Ecco che allora forse il naturismo come movimento dovrebbe andare ben oltre il semplice aspetto ricreativo e vacanziero, che oggi ancora è prevalente. Per carità, questo aspetto è importantissimo ed è quello che più degli altri può fare avvicinare le persone al naturismo come filosofia di vita; ma prima o poi bisognerà raccogliere le forze e compiere un decisivo salto di qualità. L'idea che sottostà al naturismo è un'idea forte, e sarebbe un peccato non sfruttarla; un'idea con cui si può educare verso un nuovo approccio alla vita, che ci porti a divenire consapevoli di un fatto: che il benessere di noi stessi, il benessere degli altri individui e la salute e la salvaguardia dell'ambiente e degli ecosistemi sono tre cose indissolubilmente legate.

Io - altri - ambiente: un disequilibrio o un danno ad uno degli elementi di questo trittico si ripercuote inevitabilmente sugli altri due. Solo comprendendo questo saremo in grado di uscire dall'orticello in cui spesso ci rifugiamo a coltivare i nostri interessi personalistici, perduti in pensieri stereotipati ed attività che non ci fanno accorgere di ciò che sta a un metro da noi.

Nel graduale allargamento di orizzonti e nel cambiamento di mentalità dalla "modalità esistenziale dell'avere" - come le chiama Fromm - a quella dell'Essere, sono convinto che il movimento naturista possa giocare un ruolo importante, di impulso e di spinta. Ma potrà iniziare a farlo solo quando si renderà conto delle proprie potenzialità e troverà la forza di esprimerle. Nella definizione di naturismo che la Federazione Naturista Internazionale si è data ad Agde nel 1974 queste potenzialità ci sono già tutte: "Il naturismo è un modo di vivere in armonia con la natura, caratterizzato dalla pratica della nudità in comune, allo scopo di favorire il rispetto di sé stessi, degli altri e dell'ambiente". La prima cosa da fare sarebbe quella di educare chi si professa naturista a comprendere a fondo e a mettere in pratica il principio contenuto in questa definizione.

Solo in Europa i naturisti sono almeno una dozzina di milioni. Il lavoro non manca.

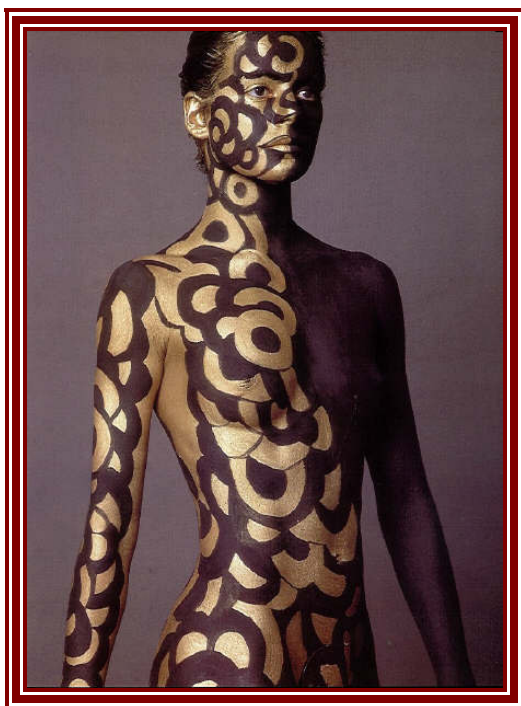
Max



# Approfondimento

## CAVALCARE NUDI

Naturismo ed Equitazione possono, oggi come oggi sembrare una forzatura, quasi una curiosità da baraccone. In passato però non era così. Un tempo, prima dell'espansione militare, politica ed economica dell'uomo bianco su tutte le altre razze del mondo e della distruzione di mondi come quelli degli Indiani d'America esso rappresentava il naturale stato delle cose. Il cavallo era il naturale mezzo di trasporto ed altrettanto naturale era lo stare nudi se non c'erano altri motivi per cui coprirsi quali il freddo o la pioggia. Sembra incredibile ma meno di 200 anni or sono le praterie nordamericane erano ancora popolate da "selvaggi" che cavalcavano liberi e nudi in un mondo in cui il tempo era scandito dall'alternanza delle stagioni. Popoli semplici e fieri che vivevano nella natura di ciò che la natura offriva loro, per poi ritornare serenamente ad essa al termine della loro esistenza, rispettando il mondo che li ospitava e cercando in ogni modo di preservarlo per le future generazioni. La cosiddetta civiltà occidentale ha cancellato questa antica cultura in una manciata di anni, sterminando milioni di persone e distruggendo l'ambiente che tanto sapientemente e gelosamente essi avevano custodito. Questa rappresenta una delle pagi-



ne più tristi della nostra storia, non tanto perché le atrocità commesse possano essere giudicate più o meno gravi rispetto ad altre precedenti o successive: l'uomo in questo campo ha sempre dimostrato di saperci fare! Piuttosto ciò che stupisce è la relativa vicinanza temporale di questi fatti a noi e soprattutto il fatto che ancora se ne parli ben poco, che tutto sia stato archiviato come l'inevitabile conseguenza dell'avanzare del progresso. Ancora più incredibile, se pensiamo che il tutto si sta ripetendo ai giorni nostri, tra l'indifferenza del mondo, in America Latina dove i "Natives" stanno ricevendo lo stesso trattamento in nome del solito, inevitabile progresso. Progresso che poi, guarda caso, ci spinge a cercare una boccata d'ossigeno nel recupero tardivo di valori come il rispetto dell'ambiente, l'ecologia, il riciclaggio, il vivere a contatto con la natura. Le stesse cose che quei "selvaggi" avrebbero potuto insegnarci molti anni fa se soltanto avessimo saputo ascoltare. Provare la fantastica esperienza del cavalcare nudi, oltre ad essere un'esperienza toccante emotivamente, potrebbe migliorarci. Farci per esempio riflettere un po' su ciò che ci stiamo perdendo giorno dopo giorno. Si può cavalcare con sella inglese o americana e con briglia e redini di vario tipo. Questo naturalmente sia vestiti che nudi! La Filosofia del Cavalcare Nudi però, intesa come ritorno alle origini e quindi anche all'originario modo di cavalcare, ha come obiettivo ultimo il raggiungimento della completa simbiosi col cavallo e quindi il riuscire a cavalcare senza sella e senza morso, "a pelo" e con una semplice corda al posto delle redini. Questo naturalmente è l'obiettivo ultimo e non è pensabile iniziare così senza un'adeguata pratica, sia nudi che vestiti. La scelta di cavalcare nudi implica due aspetti distinti il primo dei quali riguarda motivazioni del tutto simili a quelle di ogni naturista, ovvero il desiderio di un ritorno alla natura e di una più completa simbiosi dell'individuo con l'ambiente in cui si trova, il desiderio di un miglior rapporto col proprio corpo e con gli altri. In altre parole spogliarsi dei vestiti ma anche di pregiudizi, preconcetti e tutti gli altri "pre" e falsità che troppo spesso ci vestono. L'altro aspetto è legato al fatto di trovarsi su un cavallo, quindi più tecnico. Il binomio naturismo e cavallo è certamente rappresentato anche da chi, nudo, porta a passeggio il proprio cavallo o si fa un giretto sulla spiaggia di un villaggio turistico con maneggio. Ma il vero senso di libertà e delle naturali origini del cavalcare nudi si possono assaporare con una certa profondità in luoghi incontaminati e sconfinati dopo aver acquisito una certa pratica ed una certa sicurezza; queste condizioni, più facili da raggiungere per chi ha un canale diretto tra la propria anima e la natura, non devono però impedire a nessuno di provare una tale esperienza. Fosse anche una sola volta.

Davide di Assonatura

## Luoghi: Lago Maggiore

### VILLA TARANTO

C'è un luogo sul lago Maggiore che merita di essere visitato: il Giardino Botanico di Villa Taranto a Verbania. Esso ha un'estensione di circa sedici ettari e possiede oltre 20.000 specie di piante provenienti da tutto il mondo. Il proprietario era un gentiluomo scozzese, il capitano Neil Boyd Mc Eacham, che trasformò il parco in uno dei complessi botanici più importanti del mondo, donandolo alla sua morte allo stato Italiano. Dal 25 Aprile al 1° maggio di ogni anno a Villa Taranto c'è uno spettacolo da non perdere: la fioritura di 80.000 bulbi. E' la settimana del tulipano; una iniziativa che, avviata dal creatore dei giardini della Villa, continua sotto l'insegna dell'Ente Giardini Botanici di Villa Taranto. Il giardino resterà aperto fino al 2 Novembre con orario 8.30 – 18.30. L'ingresso costa 7 euro per gli adulti e 5 per i ragazzi dai 6 ai 14 anni. Nei dintorni si possono visitare Verbania, antico insediamento romano, formata da due centri, Intra e Pallanza (sede del Comune). I due centri nel sec. XIV appartengono ai Visconti; nonostante la zona diventi dominio Spagnolo nel 1535 e Sabauda nel 1743 Intra rimane sempre Signoria della Famiglia Borromeo. Una tappa da fare nei dintorni è visitare Stresa, celebre località turistica e di soggiorno sulla sponda occidentale del Lago Maggiore, davanti alle isole Borromeo. Le isole, arcipelago del Lago Maggiore di incomparabile bellezza sono meta di visitatori di ogni parte del mondo; L'arcipelago è costituito da tre nuclei: l'isola Bella, la più importante, in origine scoglio abitato da pescatori, trasformata da Carlo III Borromeo; l'isola Madre, la più grande delle tre isole, adibita a Giardino Botanico; l'isola dei Pescatori che ospita un villaggio che vive di pesca e di turismo. Interessante la chiesa di S. Vittore di origini romaniche. Per maggiori info visitate il sito [www.comune.verbania.it](http://www.comune.verbania.it)

Roberto di Assonatura.

Foto: Lago Maggiore

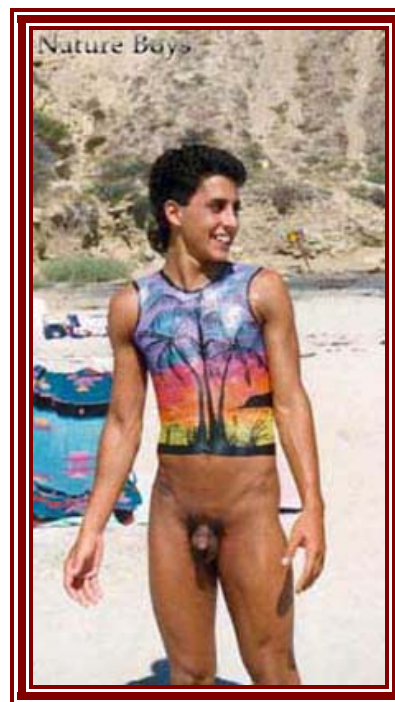


## Villaggio del sole news

### STA ARRIVANDO L'ESTATE: FINALMENTE!

**I**l mese di Maggio è arrivato. Lo stavamo aspettando noi e tutti i soci che in Aprile sono venuti ad aiutarci nei week-end a far nascere le infrastrutture del Villaggio e a fare quella manutenzione sempre necessaria ad ogni primavera. E' nato il bagno con le docce calde, il gazebo pavimentato dove mettere i tavolini e le sedie, le docce esterne a cielo aperto, il lavabo per quei campeggiatori che vorranno lavare i piatti e il portico – area comune – è diventato più accogliente. Il primo week-end ufficiale aperto alla ricreazione naturista sarà il 17-18 Maggio. La domenica ci sarà la Festa d'apertura del Villaggio del sole. Un'occasione, più che altro per ritrovarci, chi già si conosce, dopo l'inverno e per scoprire chi sono le nuove persone che ci aiuteranno nel progetto, anche solo con la loro presenza "turistica". Il calendario è ricco di attività, ma non troppo. Non vogliamo essere stakanovisti del fare qualcosa a tutti i costi. Ci saranno anche molti week-end di relax e riposo. Noi siamo pronti e voi?

Olga di Assonatura.



## Società & Ambiente

### COPPIE E SESSUALITÀ NEL TERZO MILLENNIO

L'ultimo rapporto Pfizer sulla sessualità parla chiaro su quali sono le novità nei comportamenti sessuali della coppia italiana. Più sesso, ma al di fuori della coppia. Questo è l'inequivocabile specchio di un cambiamento della società italiana nei confronti della sessualità. E' soprattutto di un cambiamento all'interno della famiglia. Il dato si evince dal confronto delle varie indagini. Infatti la media dei rapporti è passata da 78 all'anno del 1999 ai 111 del 2001; quelli consumati all'interno della coppia sono 2-3 a settimana nel primo anno, e diminuiscono a 1-2 la settimana entro i primi 20 anni e ad uno la settimana dopo i 20. La differenza costituisce il numero di quelli consumati con un partner diverso dal quello abituale. Sembra ancora una volta, però che non vi sia consapevolezza nella scelta, che troppo raramente la si faccia insieme, in coppia. Che poche volte sia vissuta come una esperienza di crescita personale e della coppia. Lo si vive ancora come "tradimento". La motivazione è ancora una volta, lo stress da lavoro, dalla vita familiare, dalla monotonia, che fa sfociare i partner spesso in tradimenti e solo a volte in una trasgressione di coppia. Il 25 per cento degli uomini tradisce la propria compagna, mentre le donne che lo fanno sono solo per il 12,3%. I primi lo fanno preferibilmente prima dei 40 anni, le seconde dopo. "Sempre più coppie sono ormai sessualmente anesteziate - dice Chiara Simonelli, docente di psicologia e psicopatologia del comportamento sessuale a La Sapienza di Roma - ma siccome siamo tutti nostalgici della passione poi succede che non ci si lascia scappare l'occasione. Si tradisce quando c'è qualcosa che non va nella coppia, ma ognuno di noi in realtà oggi è adattabile e interessato a molti partner". Anche all'interno del rapporto di coppia la sessualità sta cambiando. "C'è una caduta di tensione sessuale - spiega Giovanni Cociglio, direttore della Scuola superiore di sessuologia clinica di Torino - un'energia che si è spostata su un piano più intellettuale. Il sesso è interpretato soprattutto come strumento di crescita e di conoscenza, di evoluzione della mente". Il coito, insomma, non importa più (solo il 44 per cento degli uomini si giudica soddisfatto sessualmente, ed il 32 per cento delle donne) e si finisce per preferire il rapporto sessuale d'amore, non quello biologico. A sceglierlo sono soprattutto le donne, ancorate all'ideale romantico. Il principale motivo del loro tradimento è infatti "perché ci si innamora di un altro" (39,6 per cento), seguito dal "perché il partner è poco affettuoso" (22,2 per cento). Per l'uomo, invece, la molla è soprattutto la noia (27,2 per cento) o la voglia di trasgredire (23,6 per cento). Il rischio è che anche la coppia e la famiglia italiana mutui il bigotto "modello americano": ogni volta che si incontra una persona nuova si rompe con la precedente. Ma, commenta Roberta Giommi, direttore dell'Istituto internazionale di sessuologia di Firenze, "l'esperienza statunitense dimostra che quel modello è difficile da gestire: spesso significa impoverimento per tutti". Davide di Assonatura

## Spot dal mondo

### BALLI TRIBALI A STONEHENGE

Si sta avvicinando il solstizio d'Estate. Per il giorno più lungo dell'anno fervono già i preparativi per i balli nudi sotto i famosi monoliti di Stonehenge. Se come naturisti volete contribuire alla riuscita dell'incontro non dovete che prenotare un volo verso l'Inghilterra che comprenda un soggiorno in quella data. L'anno scorso il Naked Revelers Dance si era svolto come sempre in un ambiente di mistica riconciliazione con la natura e l'universo, come testimonia la foto qui sotto che si riferisce proprio al 2002. Nulla di più riconciliante con la nostra natura di uomini e donne che dei balli tribali aspettando il sole che sorge tra le misteriose pietre della famosa località inglese. L'anno scorso erano migliaia le persone che hanno visto e partecipato all'evento, molti dei quali lo hanno vissuto in totale nudità. Dare il buongiorno al giorno più lungo dell'anno metaforicamente vuole anche significare che l'alba dell'umanità sia ancora da venire e che il suo giorno sia lungo e prospero di pace e libertà.

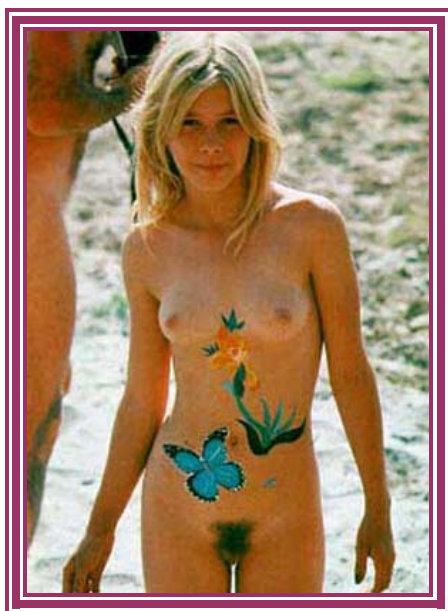
Davide di Assonatura



## FANTANATURISMO E REALTA'

Casipitona! E già la seconda volta che ci vediamo costretti a scrivere su fatti che da fantanaturistici diventano realtà. Non è che fra un pò saremo costretti a confondere il naturismo con la fantascienza!? Il bollettino della federazione, copiando da un'altro bollettino, nel numero del primo trimestre del 2003 è diventato persino più interessante! Le pagine di carta e gli alberi sprecati, sono diminuiti. Chissà che entro l'anno non si pensi di togliere le pagine dedicate alle bocciofile di paese e ai ritrovi dei gerontocomi locali, e lo si venda in edicola! Allora si che non si parlerebbe più di scienza, ma di fantascienza! E ancora, dopo l'idea lanciata sul sito di Assonatura, relativa alla creazione di B&B naturisti e alla possibilità offerta dalla legge che li regolamenta, puf! magia delle magie, ecco che nascono i primi B&B naturisti, come da noi auspicato. Ehi gente, non sarà mica che tra un annetto anche in Italia ci sarà un offerta turistica naturista?? Non vogliamo mica fare sul serio?? Cosa stiamo facendo?? Così va a finire che rischiamo di assomigliare a tutte le altre popolazioni dell'Europa... diventando anche noi civili. :-) E a noi non resterà che abolire la rubrica Fantanaturismo o sostituirla con una nuovissima che parli delle unicità con cui solo gli italiani riescono a concepire la nudità. Anche quando praticano il naturismo da tempo. Sarebbe comica anche questa ve l'assicuro! ;-)

Davide di Assonatura.



## ATTIVISMO E ATTIVITA'

Abbiamo rinnovato alcune pagine del sito, tarando un po' meglio la sostanza. Nello specifico la pagina ATTIVITA' è stata suddivisa in tre parti: quella dedicata all'attivismo di Assonatura, quella dedicate alle attività sociali e quella dedicata alle attività delle strutture turistiche gestite, affiliate, aderenti o convenzionate. Nella parte dedicata all'attivismo abbiamo evidenziato maggiormente le due linee principali in cui Assonatura concentra i suoi sforzi. La prima è quella della divulgazione, dell'informazione, relativa al naturismo verso i non naturisti; la seconda è quella di creare luoghi pubblici (e stiamo lavorando ad un progetto nazionale) e privati, nuovi, da aggiungere a quelli esistenti. Per i luoghi pubblici stiamo pensando a dei PRESIDII SLOW NATURE inseriti in una sorta di Elenco Nazionale Riconosciuto. E segnalati sul luogo fisico con dei Cartelli Indicatori. Per i luoghi privati ci fa piacere che sia nato il secondo B&B naturista in Italia, (dopo Villaggio del sole), dopo che Assonatura ha divulgato le informazioni sulle leggi regionali che lo permettono. Si tratta di Cascina Moneia di Anna e Natascia e si trova in Piemonte, nell'area del basso Pinerolese, a Bagnolo Piemonte. Potete scrivere per info a [cascinamoneia@yahoo.it](mailto:cascinamoneia@yahoo.it). Bene complimenti a loro e speriamo siano molti i naturisti che vi soggiureranno e che parteciperanno agli originali corsi da loro proposti. Dal lato divulgazione, navigando sul web, si iniziano ad intravedere i risultati del lavoro fatto in collaborazione con siti web, dai contenuti affini o collegati, come viaggi, turismo, medicina alternativa, filosofie, ecc. ecc.; cominciano ad essere infatti diversi i siti che hanno creato una sezione dedicata al naturismo grazie alla consulenza ed alla fornitura di testi e materiale originale creato per loro da Assonatura. Iniziamo ora il più difficile lavoro di ricerca volto a sviluppare collaborazioni con siti web "tessili" dedicati alle donne. Abbiamo contattato i primi, e già notiamo maggiori difficoltà. Metteremo a punto una modalità discorsiva e di presentazione chiara, semplice e diretta. Chi vuole collaborare è davvero gradito. Le modalità le trovate nella pagina CHI SIAMO del nostro sito web, dove abbiamo aggiunto l'aggiornamento costante del numero e del profilo dei soci di Assonatura e le modalità per contribuire economicamente. Mentre continuiamo la ricerca di imprenditori, gestori, che vogliono aprire strutture nuove naturiste abbiamo lanciato la raccolta fondi per l'acquisto della piscina al Villaggio del sole. L'obiettivo è di raccogliere intorno ai 3.000 euro. Abbiamo già ricevuto offerte (dato al 23/4) di 115,00 euro! Chi desidera contribuire può farlo spedendo con posta ordinaria una banconota inserita in un foglio piegato in tre, all'indirizzo della segreteria, oppure fare un bonifico bancario con causale "contributo piscina" o un Vaglia Postale. E' stato messo on line il sito del Villaggio del sole, alla sezione "strutture" del sito web di Assonatura.

Davide di Assonatura.

# La Posta

## LA POSTA DI QUESTA SETTIMANA

Un amico ci scrive...

“Ciao, vi scrivo da Torino e sono un naturista convinto. Navigando su Internet ho appreso della vostra iniziativa alla quale guardo con simpatia ed interesse.

Condivido appieno le vostre idee in quanto orientate ad un modo sano, salutare e libero di intendere il naturismo, rispetto ad una cultura (che mi pare consolidata nel movimento naturista ed anche fra i naturisti che frequento) conservatrice e "bigotta", tesa ad interpretare lo stare nudi fra gli altri quasi esclusivamente come una serie di momenti dedicati a prendere il sole o ad abbuffarsi in gruppo a pranzo e cena.

In proposito, trovo assai curiosa anche la tendenza di molti a stare nudi attorno alla piscina e solarium per poi vestirsi prontamente quando si allontanano da quei luoghi per passeggiare o mangiare o fare sport (in verità si tratta di una tendenza che riguarda in particolare gli italiani, in quanto gli stranieri sanno interpretare il naturismo in modo assai più sciolto).

Questo è sorprendente in quanto un naturista dovrebbe, se possibile, stare nudo ininterrottamente.

Non parliamo poi della sfera e dei comportamenti sessuali! In queste materie domina il puritanesimo al punto tale che è quasi impossibile discorrerne criticamente e serenamente in quanto immediatamente scorgi qualcuno che ti guarda di storto. Anche questo mi sorprende in quanto considero il naturismo un movimento di avanguardia sociale e culturale e credo che movimenti di tal tipologia non dovrebbero porsi limiti od "autocastrarsi" ma bensì orientarsi alla migliore interpretazione possibile del vivere con gli altri.

Da quel che leggo, mi pare che la filosofia di Assonatura coincida con il mio modo di vedere ed è per questo motivo che vorrei iscrivermi unitamente a mia moglie. A tale scopo vorrei avere le necessarie indicazioni e, se possibile, ricevere via mail il modulo di iscrizione.

Unico neo è la lontananza di Cortazzone da casa mia (abito a Torino Nord) che combinata con i miei impegni famigliari mi limiterà assai nel frequentare il Villaggio del Sole. Ma non importa! Avverto comunque il dovere di sostenere la vostra iniziativa nella speranza di veder nascere "satelliti" e/o momenti d'incontro anche a Torino.

A.”

# Liberocibo

## OLIO DI GERME DI GRANO

**E'** un prodotto indicato per contrastare l'eccesso di colesterolo, per la prevenzione dell'arteriosclerosi e delle malattie cardiovascolari. L'Olio che viene estratto dal germe di grano partecipa, grazie al suo forte tenore di acidi grassi essenziali, come l'acido linoleico, l'acido oleico e linolenico (Age), e la presenza del beta-sitostirolo, alla sintesi delle prostaglandine, che hanno una azione benefica sull'arteriosclerosi. Essi infatti evitano in depositi di colesterolo e di grassi saturi sulle pareti delle arterie. La loro azione è potenziata dalla presenza della vitamina E, antiossidante naturale, che protegge gli Age dalla ossidazione e combatte la formazione delle tossine nell'organismo. Essa esercita inoltre un'azione protettrice sulla parete delle arterie e abbassa il tasso di colesterolo nel sangue. La presenza simultanea degli Age e dalla vitamina E prevengono dall'arteriosclerosi e dai rischi vascolari, così come dall'eccesso di colesterolo.

Roberto di Assonatura.

## INSALATA CAPRICCIOSA FRESCA

**T**agliate a listelline le carote, le rape bianche, il sedano, i peperoni, la cipolla bianca, un po' di cavolfiore (a piacere), il prosciutto cotto e il formaggio tipo toma stagionata. Mescolate il tutto con poca maionese e disponete sopra un uovo sodo tritato. Servite fresca.

Olga di Assonatura.



## MUSICA A FIOR DI PELLE

**I** mesi freddi sono passati e tra un po' sarà ora di mettere in pratica i consigli per le feste danzanti senza vestiti, quindi passiamo alla fase della scaletta del Dj nudo che più diverte ogni tipo di pubblico. La fase demenziale. Ci sono dischi che è sempre bello avere nella discoteca personale; il "Supertelegattone" rimane un classico della nostalgia legata a ricordi infantili e come lui "Fatti più in là" delle Sorelle Bandiera (le prime drag queen italiane in assoluto). Potrei citare centinaia di esempi di questo genere, tutti più o meno belli, esilaranti, ballabili. La ballabilità nel nostro caso è il requisito fondamentale quindi dobbiamo operare una selezione spietata nella pila di lacche polverose. "Sarà perché ti amo" dei Ricchi e Poveri ha il potere di esaltare le masse già surriscaldate dalla musica rock e dopo di essa si miscela assai bene "Gimme some" di Jimmy Bo Horne. Se invece capite che il pubblico vuole qualcosa di più fantascientifico, beh, allora accontentatelo con "Jeeg robot d'acciaio" o "Goldrake". Centellinate bene i dischi e lanciatene a sorpresa qualcuno durante i momenti più intensi. Il disco infantile o demenziale deve avere un significato dissacratorio e liberatorio durante la serata e non cedete alla tentazione di accontentare quelli che, presi dall'entusiasmo del momento continueranno a chiedervi a raffica tutte le sigle dei cartoni giapponesi. Sarebbe la rovina della serata. Tenete pronti dischi di sicuro successo, da mettere in caso di poco entusiasmo nei confronti della vostra ironia e se avete un microfono aiutatevi con esso per presentare in maniera simpatica i vostri brani più divertenti. Annunciate la gara di ballo liscio e poi lasciate scivolare sul piatto la vecchia sigla di Lupin III dell'orchestra Castellina - Pasi. Poi toccherà alla gara di balli tirolesi con "Heidi" di Elisabetta Viviani.

Questa parte della scaletta, data la sua particolarità, troverà la sua collocazione nella serata in un momento che non è possibile decidere a priori. Saranno la vostra bravura e la vostra sensibilità a farvi capire quale sarà il momento giusto per questo genere di intrattenimento. Nel numero di giugno parleremo della fase romantica della serata: i lenti. Alla prossima. Ciao!

Ariel di Assonatura



## UN'INDICAZIONE UTILE ...PER GLI UOMINI SOLI.

Riceviamo mail e telefonate di Uomini soli che ci fanno tutti la stessa domanda: se abbiamo chiusure verso i single. Questo ci fa pensare che nei luoghi naturisti e nelle associazioni naturiste Italiane ci sia ancora un rifiuto verso i single uomini. Noi proponiamo una visione alternativa in perfetta linea con gli scopi di Assonatura. La nostra associazione, come detto, ha due scopi principali: diffondere e far conoscere il naturismo e realizzare luoghi dove poterlo vivere. I nostri associati, condividendo, si occupano di questo. Non è un'associazione dove la tessera serve per andare in vacanza e basta. Ne deriva che se condividi gli scopi, li devi mettere in pratica una volta associato. Definiamo ora cosa vuol dire "single"; Il cosiddetto single è, per noi, un uomo o una donna che in questo momento della sua vita non ha legami affettivi. Non è una persona sposata/fidanzata che fa naturismo all'insaputa della propria compagna o compagno. In questo caso non è ovviamente un single. Da un socio di Assonatura ci aspettiamo sappia convincere la propria partner a venire a provare il naturismo in una struttura di Assonatura utilizzando la norma di "prova", creata proprio per venire incontro a situazioni in cui manca la disponibilità naturale. Diversamente, sempre nell'ottica di collaborare a diffondere il naturismo, scopo che, chi si associa, abbiamo detto, condivide, possiamo suggerire di trovare un'amica naturista e venire con lei. Se, come single uomo, non hai amiche naturiste puoi portare un'amica tessile, la collega d'ufficio, la cugina, la barista, la panettiera, (farsi venire delle idee stimola l'intelligenza!) ecc. ecc. che abbia la curiosità di capire cos'è il naturismo, informandola che potrà utilizzare la "giornata d'ambientamento" (vedi "Per neofiti" sul sito [www.assonatura.it](http://www.assonatura.it)). Questo coincide perfettamente con gli scopi di Assonatura. Questo stesso "compito", in fondo, lo chiediamo anche alle coppie. Parlare di naturismo e portare nei luoghi dove si pratica un'altra coppia amica, vicina di casa, collega di lavoro, della compagnia, o quant'altro. Il regolamento del Villaggio del sole (così come quello delle altre future strutture di Assonatura) indica che in taluni casi l'ingresso di uomini soli è regolamentato. Il motivo è semplice: vogliamo stimolare la creazione di un ambiente equilibrato in presenze maschili e femminili, anche se costituito, per assurdo, da tutti single e vogliamo aumentare le persone che praticano naturismo, con un'attenzione maggiore verso le donne, essendo queste le più restie ad avvicinarsi alla filosofia naturista. Senza ipocrisie. Semplicemente perché questa è la realtà. Assonatura.