



# italia

# NATURISTA

## 01.1995



## 01.2019

ITALIANATURISTA 2.0  
 BEN FRANKLIN, NUDO TRA INTUIZIONE SCIENZA  
 RICHARD NEUTRA E IL NATURISMO  
 NAKED YOGA-NON SOLO YOGA, NON SOLO NUDO  
 PER UNO SGUARDO PIU' ONESTO SUL CORPO  
 RUBRICA-LETTERE DEI SOCI

**CINQUANTATREANNI, NUDI, INSIEME**

**NATURISMO COME STILE DI VITA**

**UN MODO DI VIVERE**

**IN ARMONIA CON LA NATURA**

**NEL RISPETTO DI SÈ STESSI**

**E DEGLI ALTRI**



**A.N.I.T.A.**

**PER CONTINUARE AD ESSERE MOVIMENTO NATURISTA**

**ABBIAMO BISOGNO DI TE**

**Associazione Naturista Italiana**

**iscriviti ad**

**A.N.I.T.A.**

**[www.naturismoanita.it](http://www.naturismoanita.it)**



## italiaNATURISTA

RIVISTA DI  
ATTUALITA' E  
CULTURA NATURISTA

Marzo 2019

### Hanno collaborato in questo numero

Giampietro Tentori  
Paolo De Andreis  
Alessandro Conti  
Laura Tentori  
Marina Paul  
Massimo Guiggiani  
Andrea Di Marco

### Progetto grafico

Patrizia Vassena

### Editore e Redazione

A.N.ITA.  
Località Stopada  
23868 Valmadrera  
redazione@naturismoanita.it  
C.F. 80203710159



Playa El Torn  
El Templo del Sol - Spagna

### LA PAROLA DEL PRESIDENTE

04 italiaNATURISTA 2.0

### PRATICA NAKED YOGA

12 Naked yoga - Non solo yoga, non solo nudo

### INTUIZIONE E SCIENZA

06 Ben Franklin, nudo tra intuizione e scienza

### LA PAROLA ALLA PEDAGOGISTA

15 Per uno sguardo più onesto sul corpo

### ARCHITETTURA E NATURISMO

08 Richard Neutra e il naturismo

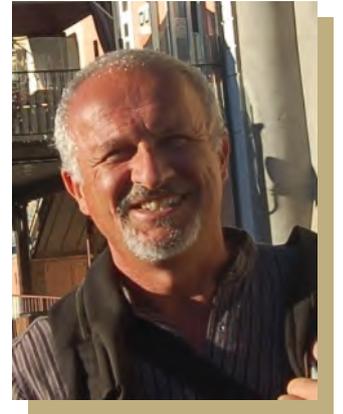
### RUBRICA - LETTERE DEI SOCI

18 Massimo Guiggiani, già  
Presidente A.N.Ita.  
19 La mia prima volta , Andrea Di  
Marco





# italiaNATURISTA 2.0



Quando Massimo Guiggiani, ex Presidente di A.N.ITA., mi portò qualche mese fa a San Vincenzo un pacco di riviste “italiaNaturista” ne sfogliai subito una copia con curiosità. Quello che con molto piacere mi stupì fu trovare molto attuali diversi degli articoli pubblicati. Da lì nacque la suggestione di provare a riproporre quell’esperienza. L’immagine di copertina, ma soprattutto il titolo, che abbiamo voluto riprendere su questo primo numero della nuova serie della rivista, è di un’estrema attualità: Spiagge Libere, la legge è dalla nostra parte. A pochi giorni dalla sentenza di Cecina che ha accolto il ricorso dei sanzionati di Marina di Bibbona...

Ma che senso può avere nel 2019 ridare vita a una rivista che parla di Naturismo? E’ lo strumento giusto per far crescere il Movimento Naturista?

La risposta che personalmente mi sento di dare è che in una società che dialoga con tweet, post, sms, forse abbiamo bisogno anche di qualche approfondimento o riflessione in più. Prendersi del tempo per nutrire la mente. Ecco, quello che mi piacerebbe che insieme riuscissimo a fare è una rivista che sia bello leggere oggi, ma che sia altrettanto bello rileggere tra vent’anni.

Alcuni di voi diranno che una rivista c’era già. E’ vero, c’era. Non la sentivamo però più nostra. Così abbiamo deciso di provare a ridare vita a qualcosa di diverso. Stiamo provando a costruire un vero contenitore di idee, uno spazio aperto, ricco di suggestioni, emozioni, gioia di vivere.

Per questo primo numero abbiamo chiesto ad alcuni amici Naturisti di sviluppare alcuni articoli tematici. Voglio ringraziarli per aver accettato di provare a far rivivere una rivista che parla di Naturismo. Ho voluto chiedere alle persone che “incontrerete” nelle prossime pagine di parlarci di storie, personaggi, stili di vita, filosofia e pedagogia. Grazie a Carlo, Angelo, Saverio, Paolo, Alessandro, Marina, Laura, Massimo, Andrea, Patrizia per avermi aiutato in questo start up. Tutti amici che hanno provato a scrivere o hanno chiesto ad altri di scrivere qualcosa che avevano dentro e che volevano condividere con altri amici oppure semplicemente abbiamo chiesto di raccontarci o aiutarci a capire alcune situazioni, concetti, storie.

Per i prossimi numeri contiamo su di voi, sulle storie che ci vorrete raccontare, ma soprattutto condividere con tutti noi.

*Giampietro Tentori*



## BEN FRANKLIN, nudo tra intuizione e scienza

“Annusa, che ti avevo detto? Niente!”, guardava ridendo il suo assistente. Benjamin Franklin, intorpidito da un fisico non più giovane e da una giornata lunga, si sentiva però soddisfatto. La ragione aveva trionfato sul caos e lo aveva dimostrato: il fumo era più pesante dell’aria, per risalire aveva bisogno del calore. Ne fece un trattato, ne abbozzò disegni e modelli, e pochi mesi dopo nacque il Caminetto Franklin, la stufa in metallo che a distanza di 250 anni viene ancora oggi prodotta senza sostanziali modifiche rispetto al progetto originale.

Era stato un giorno gelido, ci si rintanava in casa a scaldarsi come possibile. Ma non Franklin. Scrittore, tipografo, inventore, compositore, musicista, politico e diplomatico, il Galileo del 18esimo secolo il freddo aveva imparato a combatterlo. Non senza conseguenze per chi gli stava intorno.

La signora Studdart era solo recentemente entrata nel personale di casa Franklin, e proprio quella mattina era stata incaricata eccezionalmente di aprire le tende della camera da letto del geniale scienziato affinché si destasse. Ma quando vi entrò la trovò già piena di luce e s’accorse in un istante che il suo anzianotto datore di lavoro stava correndo accanto alle finestre spalancate, inalando l’aria fresca a pieni polmoni. E lo faceva completamente nudo, esponendo la pelle al freddo e ai suoi occhi spalancati.

Con quell’intuito che mescolava i propri studi di anatomia al talento nel decodificare la complessità, Franklin aveva capito che riempirsi i polmoni di aria fresca al mattino è uno dei migliori principi igienici. Come scrisse, significa dare una ripulita a “quelle interiora di carne aggredita dai germi”.

Tutti ricordano questa intuizione, concretizzata anche nel suo camino, ma viene spesso dimenticato che condizione essenziale del suo bagno d’aria fosse il non indossare vestiti, per dare al corpo la possibilità di reagire

all'aggressione del freddo, nella convinzione che il freddo non sia la vera causa dei malanni invernali, un'ipotesi avanzatissima per l'epoca ed oggi confermata dalla scienza che studia cocchi e rinovirus. Se si pensa quanto frequentemente nel 18esimo secolo un raffreddore potesse mutarsi in polmonite, la scelta controcorrente di Franklin consente a noi altri, oggi, di cogliere frammenti della sua grandezza.

Tra le molte singolarità dello statista-inventore c'era il seguire una dieta che oggi definiremmo vegetariana ed esplicitamente cruelty-free ma anche la passione per lo sport. Il nuoto, in particolare, esercitato senza le pudicizie e i costumini spandex di oggi. Tanto che - racconta nella sua autobiografia a proposito degli amici inglesi con cui lavorava presso la stamperia di Watts: "Al ritorno, su richiesta del gruppo (...) mi tolsi i vestiti (...) eseguendo lungo il percorso molte prodezze tanto in superficie quanto sott'acqua, fra lo stupore e il divertimento dei presenti, per i quali esse erano delle novità assolute. Fin da bambino mi ero appassionato a questi esercizi, avevo studiato e messo in pratica tutte le posizioni e i movimenti di Thevenot e ne avevo aggiunti di miei, mirando alla semplicità e alla grazia, oltre che all'utilità. Approfittai della circostanza per esibirli tutti e fui molto lusingato per l'ammirazione della compagnia".

Benjamin Franklin ha impresso il suo genio sui nascenti Stati Uniti e poi sull'Europa. Molte delle intuizioni dei naturalisti contemporanei sulle capacità di adattamento del corpo nudo, sul particolare contatto con gli elementi dato dalla nudità, sulla salubrità del nudo, Franklin le aveva sviluppate in tempi ormai remoti. Alle sue doti di inventore, statista ed artista occorre quindi aggiungere un titolo che viene spesso dimenticato, quello di primo naturalista moderno, per di più consapevole di esserlo.

*Paolo Bolsena*

**Ben Franklin**



**Architettura e naturismo**

# RICHARD NEUTRA e il naturismo

## **Casa Lovell - Richard Neutra**

Immagine concessa con licenza CC-BY-SA-3.0 autore U.S. National Register of Historic Places

Fonte:[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lovell\\_House,\\_Los\\_Angeles,\\_California.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lovell_House,_Los_Angeles,_California.JPG)

Cosa ci fa il nome di uno degli architetti americani più celebrati sulla copertina di una rivista naturista degli anni '60?

Questa è una storia che comincia molti anni prima, nel 1923, quando il trentunenne Richard Neutra, si trasferì negli Stati Uniti. A Los Angeles ritrovò l'amico e collega Rudolph Schindler. I due erano nati e avevano studiato a Vienna, che in quegli anni era il centro dell'universo.

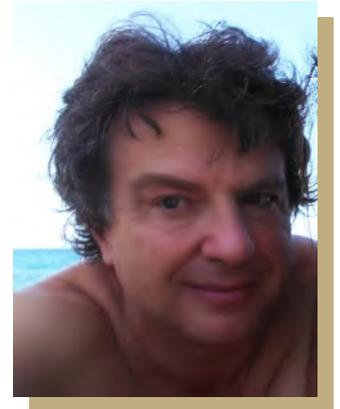
I due non solo iniziarono a lavorare insieme, ma vissero anche per alcuni anni nella stessa casa che Schindler aveva progettato appositamente per la coabitazione di due coppie. Dione, la moglie di Neutra, era una musicista, Pauline, al moglie di Schindler era una musicologa e animatrice culturale, tanto che la loro casa divenne in breve tempo il punto di ritrovo dei più innovativi artisti e creativi californiani degli anni '20. Tra di loro non pochi erano nudisti e più tardi Pauline, dopo essersi separata da Schindler, si trasferì in comunità di artisti a Carmel (la cittadina che molti anni dopo ha avuto Clint Eastwood per sindaco) o i Duniti, che vivevano tra le dune della contea di San Luis Obispo, dove molti si erano trasferiti proprio per praticare il nudismo.

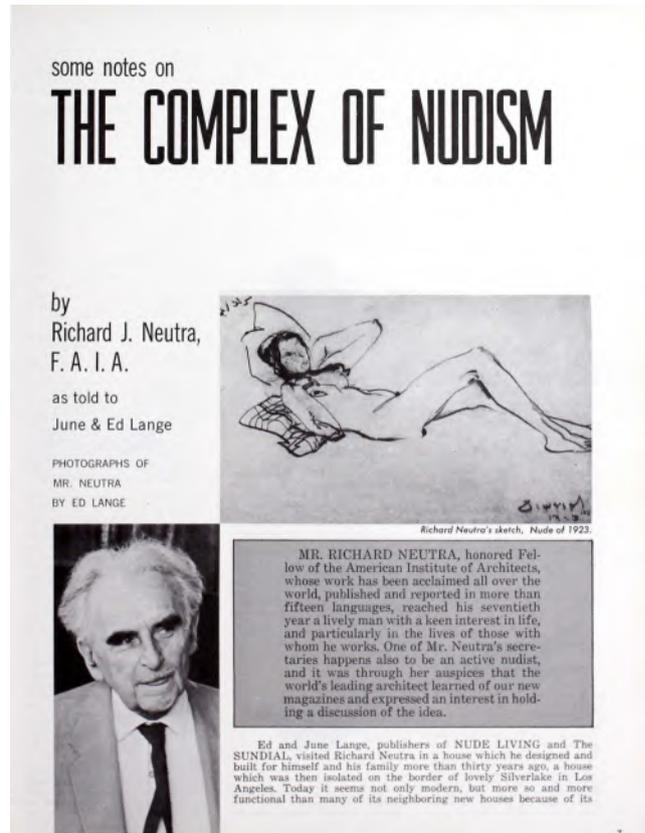
Nella Los Angeles degli anni '20 e '30 il naturismo non era però solo una esclusiva di artisti bohémienne, ma cominciava ad avere una certa diffusione. Il naturopata Philip Lovell teneva una rubrica molto popolare su un giornale importante come il Los Angeles Times, in cui divulgava uno stile di vita salutista, basato sulla dieta vegetariana, l'esercizio fisico, l'eliminazione dei farmaci e una sana vita sessuale. E non ultime, sull'esposizione integrale al sole. Inoltre sosteneva la necessità di abitare in un ambiente urbano moderno, in case costruite in modo salutare e progettate per mettere il nudismo al centro dello spazio vitale quotidiano.

Lo "Stile internazionale" propugnato da Schindler e Neutra, basato su strutture innovative e leggere, che mettevano in relazione l'interno con la natura, con grandi vetrate e ampie terrazze per vivere al sole anche se con accorgimenti per evitare l'introspezione, sembrava la materializzazione delle idee di Lovell, che infatti commissionò nel 1926 a Schindler una casa in riva al mare. Anche se la Lovell beach house è oggi ritenuta un capolavoro dell'architettura moderna, il proprietario non fu soddisfatto e l'anno seguente volle che fosse invece il collega Neutra a progettare la sua casa urbana. Volle chiamarla la "casa della salute" e la Lovell health house è divenuta l'icona più rappresentativa delle ville moderniste californiane, tanto che è stata usata come uno dei set di L.A. Confidential nel 1997 e di altri film. Certamente oggi abbiamo una diversa attenzione per l'ambiente e questo ci fa dubitare della sostenibilità di quel tipo di architettura, in cui il mantenimento delle condizioni ambientali richiede grandi quantità di energia sia in estate che in inverno. In quegli anni però il tema più dibattuto dagli urbanisti di tutto il mondo era però l'insalubrità delle città industriali e delle costruzioni tradizionali, imputata anche della grande diffusione della tubercolosi, quindi è evidente quanto fosse dirompente e visionario concepire un modo di vivere e una città basati su criteri tanto innovativi.

Il fatto che Lovell si fosse rivolto prima a l'uno e poi all'altro fu uno degli aspetti che mise in contrasto i due architetti che presero strade diverse e non si parlarono per anni. I due del resto avevano un carattere molto diverso, estroverso Schindler, metodico e rigoroso Neutra. Solo nel 1953 si ritrovarono ricoverati nello stesso ospedale e si riavvicinarono, poco prima della morte di Schindler.

Arriviamo dunque al 1962. Neutra ha 70 anni ed oggi sarebbe definito un'archistar. Rilascia un'intervista a una rivista naturista perché la sua segretaria, l'inglese Audre Hardy frequenta il club Elysium Fields, fondato da Ed e June Lange. La coppia curava, lui come fotografo, lei come redattrice e modella, anche numerose pubblicazioni naturiste tra cui la rivista Nude Living che nel numero 1 dell'aprile 1962 ospitò l'intervento di





**Copertina e pagina di Nude Living**

Neutra.

Più che un'intervista è un monologo che Neutra inizia con l'affermazione che il naturismo consente all'uomo di riappropriarsi dell'espressività dell'intero corpo, seguendo quella funzione espressiva che denota così intensamente il corpo di ogni animale. Inoltre sostiene che i vestiti arricchiscono la figura umana ma lo fanno compiendo una mistificazione. Quindi il nudismo per lui è ben più che nascondere o meno il sesso. Anzi, la sessualità umana è così complessa e ricca di sfumature che non può essere ridotta alla vista del sesso.

Osserva poi come l'idea di nudità sia essenzialmente culturale, i Giapponesi si vestono nel modo più pudico al mondo ma fanno il bagno insieme senza pensarci su. Anche gli Zulu non hanno problemi a stare nudi, ma per complesse convenzioni culturali si coprono i lombi.

Rievoca poi i greci, la cui civiltà è venerata ma di cui non afferriamo il rapporto con la nudità negli eventi più importanti.

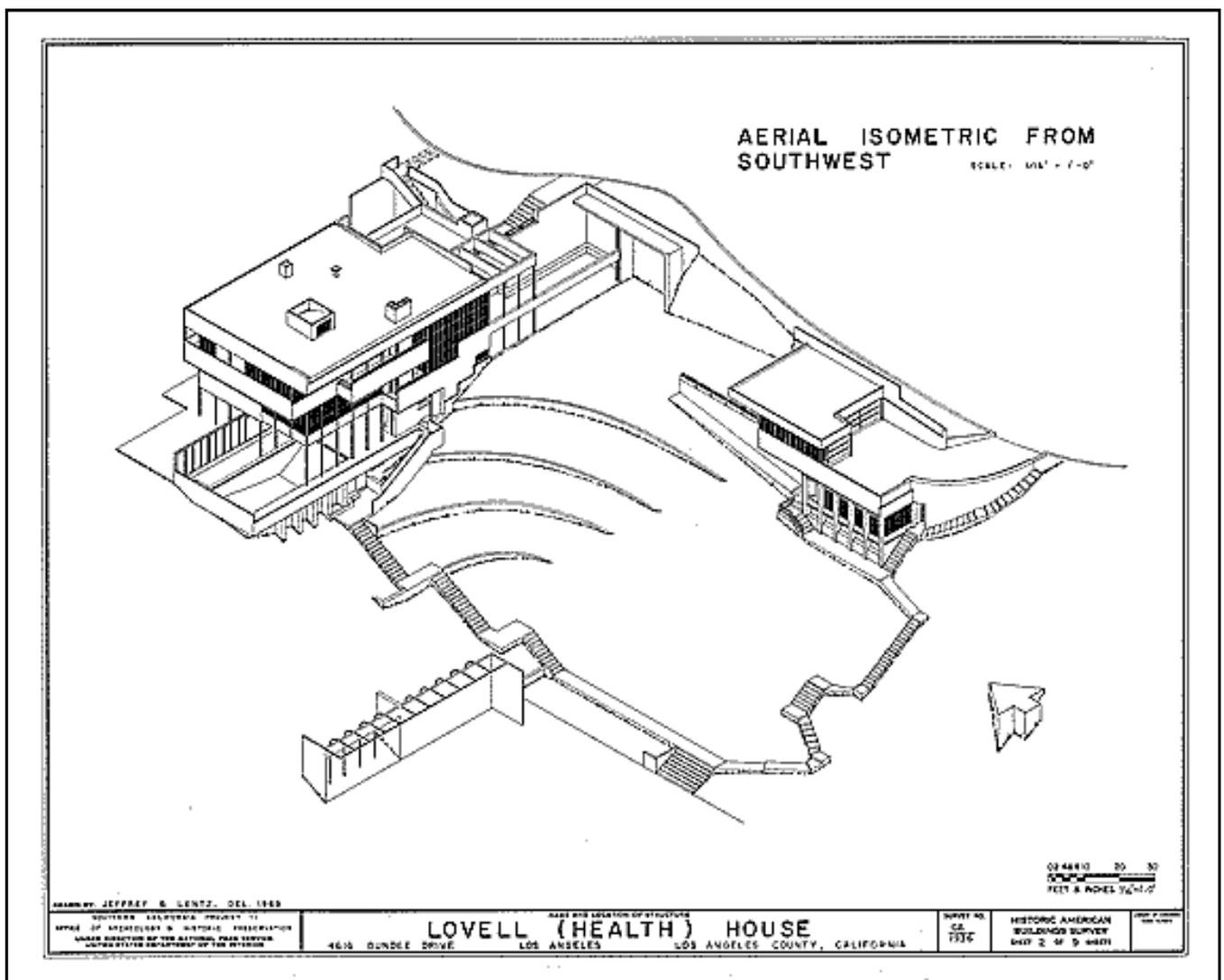
Ritiene quindi che "il problema del nudismo è molto più complesso di quanto non sia stato considerato, forse anche dagli stessi nudisti. Il fatto che il nudismo esponga il corpo umano che si esprime nella sua totalità, e che i vestiti coprano l'espressività offre un serio problema di studio, in tutte le implicazioni delle sue conseguenze patologiche e delle minacce all'accoppiamento e all'equilibrio sociale. L'intero aspetto naturalistico e sociobiologico della questione merita maggiore considerazione da parte di nudisti e ricercatori scientifici".

Tornando alla sua professione, conclude che l'architetto non deve

progettare seguendo mode di breve durata, come uno stilista, ma deve piuttosto tenere in mente che lavora per l'essere umano, il cui corpo è immutato da migliaia di anni.

Mentre di Rudolph Schindler c'è una foto, scattata dalla moglie, in cui si accinge a fare il bagno nudo nel parco di Yosemite, non ci sono prove che Richard Neutra abbia mai praticato il naturismo e anche l'articolo non tratta questo tema. Tuttavia l'articolo era corredato da nudi femminili disegnati dall'architetto e nell'archivio Neutra sono presenti molti ritratti della moglie Dione nuda in ambienti naturali che lasciano intuire che queste considerazioni fossero basate su esperienze personali.

*Alessandro Conti*



### Casa Lovell - Richard Neutra

Immagine di pubblico dominio Autore Library of Congress, Prints & Photographs Division, HABS CAL,19-LOSAN,66 - Fonte:[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lovell\\_Health\\_House\\_Dundee\\_Drive\\_HABS\\_CAL,19-LOSAN,66-.gif](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lovell_Health_House_Dundee_Drive_HABS_CAL,19-LOSAN,66-.gif)

# **NAKED YOGA** Non solo Yoga, non solo nudo

*Una pratica che si sta diffondendo in America e Australia, da qualche anno anche da noi!*

Lasciare che il corpo fluisca nel movimento e nel respiro, nella piena consapevolezza di essere corpo, mente e spirito.

Chi conosce i benefici dello yoga sa quanto possa essere importante potersi ritagliare piccoli spazi di benessere e relax all'interno della propria giornata, nel proprio quotidiano.

Praticare yoga nudi diventa così un'esperienza liberatoria che aprirà la mente e il corpo a stati di grande benessere.

Uno dei principali obiettivi dello yoga è infatti l'espansione della sensibilità e la pelle, tutta la sua superficie, è il più grande organo di senso di tutto il corpo!

Ecco la straordinaria potenzialità di questa bellissima pratica fatta in totale nudità.

Il Naked yoga o Nature yoga nasce una decina d'anni fa in America, Gran Bretagna e Australia per poi arrivare anche da noi.

Durante una lezione si arriva alla nudità gradualmente e senza forzature.

Liberarsi dai vestiti diventa un vero rituale!

Ci si spoglia proprio di tutto, di pensieri, emozioni, stress...lasciare andare i vestiti significa mollare tabù e maschere rimanendo nella nostra nuda presenza, ritornare alla nostra intima essenza e originalità.

Ogni singola sessione offre un lavoro già completo in sé. Passo dopo passo chi partecipa con frequenza approfondisce rilassamento e conoscenza di sé.

Un cammino verso la scoperta di nuovi spazi interiori dove ritrovare la saggezza del nostro corpo e mettersi in ascolto di quello che può dirci quando lo contattiamo in modo aperto e autentico.

Praticato in natura è un'esperienza indimenticabile, sulla riva del mare, in un prato o in un bosco, vicino allo scorrere lento di un fiume, ci riporta ad una dimensione originaria e selvaggia, regalandoci tutta l'energia che questi elementi contengono, ritrovando i nostri equilibri di esseri umani figli tutti di nostra madre terra!

Questa è naturalmente la condizione ideale, in mancanza o in alternativa, andrà benissimo lo spazio chiuso e protetto della propria casa o del centro olistico che lo propone!

Possiamo del resto ricordare Paul Carton e i padri del Naturismo che individuarono la causa del malessere dell'uomo civilizzato proprio nell'eccesso di civiltà.

Si è creata nel tempo una frattura con la vita naturale, che ha causato una grave diminuzione di tutte le attività, fisiche, psichiche e morali dell'uomo.

La soluzione non penso sia ignorare tutto questo, ma rifondare, ognuno nella sua piccola quotidianità, un nuovo mondo più libero e con più coscienza.

Con lo yoga in nudità si può così lavorare sul recupero della propria fisicità, del contatto del nostro corpo con la terra, totalmente privo di barriere, fisiche e mentali.

Voglio terminare con queste parole, quelle di Silvia, una delle insegnanti di yoga che ha tenuto lezioni nei corsi da me organizzati all'interno del mio centro olistico...parole che usava per spiegare anche a chi non era naturista il senso profondo di questa pratica!

“Forse vi chiederete...perché un corso di yoga nudi?!? perché mai mettersi a fare posizioni complicate senza vestiti?!?”

Per scegliere! Scegliere di non vergognarci di ciò che siamo, scegliere di



## Pratica Naked Yoga

avere fiducia in noi stessi, scoprendoci e accettandoci nelle nostre perfette imperfezioni e nella nostra unicità.

Fare yoga nudi è decidere di arrogarsi il diritto e anche la responsabilità di amarci come siamo, senza pretendere che qualcuno lo faccia al posto nostro.

Fare yoga nudi ci catapulta nell'intimità di noi stessi, ci insegna a conoscerci e ad accettarci sempre più. Lasciando gli abiti, lasciamo simbolicamente anche le convinzioni che abbiamo su di noi, il come "vorremmo essere" e il come "gli altri o la società ci vorrebbero", per essere semplicemente ciò che siamo. Spogliati di idee, pregiudizi e concetti, percorriamo il viaggio per ritrovare il nostro Sé più autentico! "

*Marina Paul*



# Per uno sguardo più onesto sul corpo



La mia generazione è cresciuta con le Barbie, bambole dal corpo invidiabile, contro qualsiasi legge della fisica, ma a quell'età l'aderenza alla realtà è ancora ben poca e quindi Barbie finisce per divenire il modello di bellezza a cui aspirare.

Quando poi subentra la pubertà, il tuo corpo non risponde alle speranze riposte nei lunghi anni di gioco con la bambola e, anzi, sembra andare nella direzione opposta rispetto alle tue aspettative, tanto più se confrontato con i corpi delle tue amiche e compagne di classe. Il seno non cresce, il sedere si gonfia, i peli prendono il sopravvento e i tuoi piedini metterebbero in imbarazzo Cenerentola. E ora come affrontare il mondo al di fuori della stanza, quando il proprio "io" è rinchiuso nella scatola sbagliata?

Si sa che nell'adolescenza il corpo è soggetto a vistosi cambiamenti che non sono, però, accompagnati da una parallela maturazione psicologica. L'adolescente, non più bambino, ma non ancora adulto dal punto di vista cognitivo ed emotivo, non si riconosce più nel suo corpo e può sentirsi smarrito.

A complicare la faccenda è il modello di corpo che ha accompagnato la crescita fin da piccolissimi, modello assunto non solo grazie alla bambola più conosciuta nel mondo, ma anche attraverso i media che ogni giorno forniscono un'idea di donna perfetta.

La scrittrice Lorella Zanardo afferma che "le immagini non sono solo immagini, sono comunicazione, memoria sapere educazione. (...) Volti ricondotti a maschere dalla chirurgia estetica, corpi gonfiati a dismisura come fenomeni da baraccone di un circo perenne che ci rimandano a un'idea di donna contraffatta, irreali."

Anche la rete Internet, come osserva la giornalista Loredana Lipperini, aiuta a spingere le bambine e le preadolescenti a concentrare la loro attenzione in maniera ossessiva unicamente sul proprio aspetto fisico, sulla bellezza, sul corpo.

Da qui gli effetti preoccupanti che rivelano i dati raccolti dall'Osservatorio Nazionale Adolescenza nel 2018 su un campione di 13.000 adolescenti tra



gli 11 e i 20 anni. Il 37% dei giovani a cui è stato somministrato il questionario ha risposto che il fatto di vedere corpi magri e statuari in TV e su internet gli fa venire voglia di essere come loro e di conseguenza il 45% del campione ha seguito una dieta o ha assunto farmaci per dimagrire.

Credo che l'adolescenza sia la più affascinante delle fasi della crescita dell'uomo e della donna, ma anche la più complessa e dolorosa. Nessuno possiede la ricetta per alleviare le difficoltà di questo periodo di transizione, ma sicuramente come adulti possiamo attuare dei comportamenti che potrebbero favorire la diminuzione delle ansie e del disagio.

La soluzione non è quella di evitare i contatti con i social e ogni strumento complice di una cattiva idealizzazione del corpo ma la normalizzazione dello stesso.

Passeggiando per una spiaggia naturista, ad esempio, è lampante osservare quanto il corpo sia naturalmente imperfetto, ben lontano dai canoni di bellezza che ci vengono ogni giorno forniti.

Sarebbe interessante chiedere al 37% dei giovani intervistati insoddisfatti del proprio corpo, se hanno mai avuto la fortuna di soggiornare in un campeggio naturista e quindi se hanno mai avuto la possibilità di osservare da vicino una miriade di corpi dalle forme più svariate.



Quello che potrebbe alleviare le ansie di un giovane potrebbe essere uno sguardo più onesto sul corpo, tramite la possibilità di accedere ad un palcoscenico di imperfezioni.

La normalizzazione infatti avviene attraverso l'esperienza, la quotidianità e l'esposizione costante ad immagini aderenti alla realtà.

Anche senza per forza dover

soggiornare in una località naturista, la normalizzazione del corpo può avvenire nelle mura domestiche.

Nel 1992 il neuroscienziato Rizzolatti scoprì i neuroni a specchio, classe di neuroni che costituiscono il sostrato dell'empatia.

Quando osserviamo un nostro simile compiere una certa azione, si attivano nel nostro cervello gli stessi neuroni che entrano in gioco quando siamo noi a compiere quella stessa azione, per questo ci riesce facile imitare l'altro e sentire cosa prova.

Il bambino davanti a un genitore capace di mostrarsi nudo e di farlo serenamente, imiterà il comportamento visto e sarà in grado di comprendere la naturalezza del gesto.

Chi riesce a mostrare il proprio corpo, senza il bisogno di coprirne le imperfezioni, ha raggiunto un grado elevato di accettazione di sé e non prova la necessità di nascondersi.

Credo sia un messaggio importante fin dalla tenera età, messaggio che con il passare degli anni viene introiettato e diviene la normalità: "io sono quel che ti mostro e non ho bisogno di essere altro da me".

*Laura Tentori*





## RUBRICA - Lettere dei soci

Questo spazio, o meglio, queste pagine, sono per le riflessioni e le suggestioni a mente libera che i nostri soci e amici Naturisti vorranno dedicarci.

Per intervenire manda una mail a [redazione@naturismoantita.it](mailto:redazione@naturismoantita.it).

### MASSIMO GUIGGIANI



Ogni persona fa delle scelte che riguardano la politica, la religione, l'etica, l'orientamento sessuale, la famiglia. Fare delle scelte significa valutare varie possibilità, considerare varie opzioni. Una sola cosa viene accettata, assimilata, senza pensarci: nudi in pubblico non ci si sta. Durante un terremoto, se si è nudi prima si cerca un vestito e poi si cerca di mettersi in salvo. Paradossale, ma reale.

Ebbene, essere naturisti vuol dire aver capito che questo "dogma" non ha ragione di esistere. Essere naturisti vuol dire aver capito che la nudità integrale è salutare, gradevole, rilassante, per tutti, senza discriminazioni. Noi naturisti lo sappiamo bene. Sappiamo anche che la nudità non si può spiegare, va provata. E che la spinta a provarla deve emergere da dentro.

Sono naturista da 40 anni, da quando su un torrente ho visto dei giovani miei coetanei fare il bagno nudi e non sono riuscito a trovare un solo argomento logico per tenermi il costume da bagno. Da allora non ho più smesso. Mi è piaciuto cercare di fare qualcosa per il movimento naturista, non tanto per convincere altri a farlo, ma perché non ci venisse negato il diritto di praticare, in posti adatti, il diritto alla nudità integrale. Per questo sono stato ospite del Costanzo Show, sono stato intervistato sul mare a San Vincenzo da Rai 1, da Italia 1. Per due volte sono rimasto nudo davanti ai Carabinieri (Nido dell'Aquila e Marina di Alberese). Sempre senza alcuna conseguenza, né dal punto di vista penale, e nemmeno sul piano personale, con conoscenti e amici. In questa attività c'è stata anche la nascita della rivista Italia Naturista, di poco precedente all'apertura del primo sito web dell'A.N.Ita. Strumenti per facilitare la conoscenza di cosa sia il Naturismo: una sana attività ricreativa per tutti. Che merita rispetto.

In questi ultimi anni, soprattutto da quando sono tornato un semplice naturista, il Naturismo e l'A.N.Ita. hanno ottenuto tanti successi e organizzato tante iniziative. E non credo sia stato facile. La rinascita di Italia Naturista è una di queste.

Bravi!

*Massimo Guiggiani, già Presidente A.N.Ita.*

### **La mia prima volta**

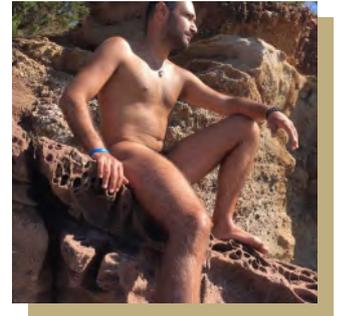
Tutto è iniziato nel 2012, durante una vacanza in Spagna. Esperienza al quanto singolare se considero che arrivo da una famiglia che non aveva mai conosciuto e considerato l'idea di vedersi nemmeno in mutande a girare per casa.

Non aspettandomi di poter vedere una situazione di nudità l'impatto è stato molto forte, ammetto di averci messo un bel po' ad adattarmi a vedere persone che prendevano il sole o stavano a chiacchierare davanti al bar completamente nudi. Il tempo è stato di aiuto e pian piano sono riuscito ad abituarli in quanto ho capito che ciò che stavo vedendo non era assolutamente allusorio a nessuno scopo specifico e che il trascorrere della giornata era la stessa identica cosa che facevo io negli ambienti che frequentavo. Essendo andato in vacanza con una persona che già praticava nudismo, o quanto meno, in vacanza al mare gradiva avere l'opportunità di godersi sole e spiaggia in completa nudità, sono riuscito anche io ad abituarli all'idea e a prendere la convinzione di provare, per pura casualità o se volete per pura curiosità. Ammetto di non essermi sentito per niente a mio agio le prime volte che ci ho provato, ma questa sensazione di difficoltà è praticamente svanita con il passare del tempo riuscendo a rendermi conto che effettivamente quel tipo di condizione non era così poi estranea o da escludere perché mi dava belle sensazioni e ci stavo bene.

Fu così che, inizialmente, l'atto di nudismo cominciò a diventare una prerogativa, un modo di essere e di sentirmi libero ogni qualvolta ne avessi la possibilità (quanto meno in estate o in vacanza) pur continuando, al di fuori delle vacanze, a fare una vita più pudica che non nudista.

Nell'arco degli anni questa esperienza è diventata una normalità, una condizione e un modo di esprimere la mia libertà sia in compagnia che da solo, fino a quest'anno, che grazie ad aver conosciuto persone praticanti di naturismo e la fortuna di aver conosciuto una persona, attualmente il mio compagno, che già lo pratica da anni, ho avuto la possibilità di avvicinarmi ad un ulteriore mondo nuovo, ambienti nuovi, amicizie, conoscenze, esperienze e modi di vivere che nel piccolo mondo del nudismo estivo non avevo mai pensato o preso in considerazione.

Devo dire che ad oggi mi sento bene, mi piace poter far parte di esperienze, sia d'estate che in inverno, che mi danno la possibilità di stare in compagnia e di poter socializzare in completa nudità. Faccio parte anche io di A.N.ITA. e mi auguro che questa esperienza possa perdurare nel tempo continuando a conoscere nuove persone, scoprire nuovi luoghi e condividere emozioni.



*Andrea di Marco*

# eventi primavera A.N.ITA.

**16 marzo 2019**

**Nuvola Village di Cavenago**

**23 marzo 2019**

**Wave Urban Spa di Povegliano Veronese**

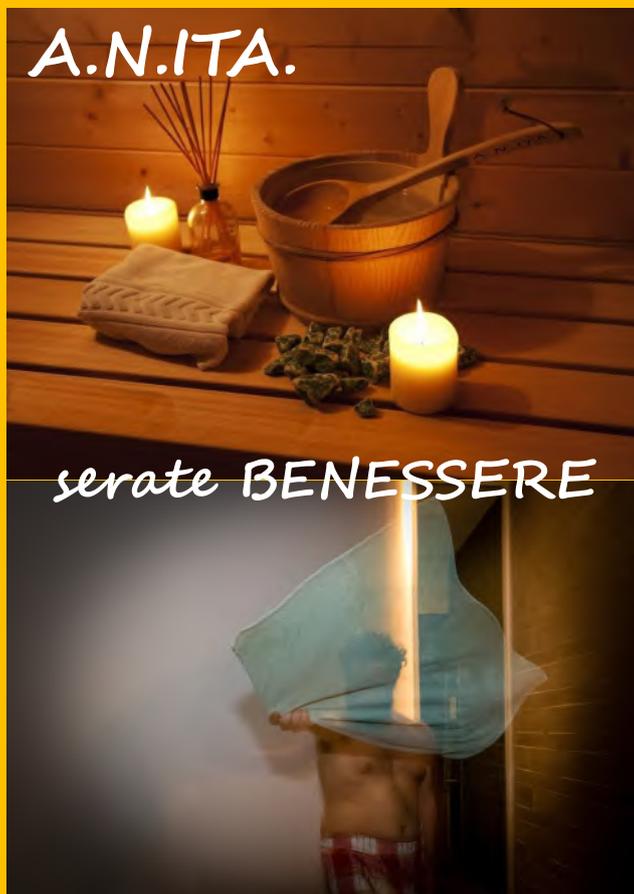
evento proposto da iNudisti a cui A.N.ITA. ha aderito

**6 aprile 2019**

**Garden SPA Cavalleggeri di San Vincenzo**

**6 aprile 2019**

**Nuvola Village di Cavenago**



**A.N.ITA.**  
Associazione Naturista Italiana

**FESTANITA**

**2019**

**SAN VINCENZO (LI)**  
**17-18-19 MAGGIO**

**AGRITURISMO IL GIRASOLE**  
Via Granai 27/B, 57029 Venturina (LI)  
[www.naturismoanita.it](http://www.naturismoanita.it)

Save  
the  
Date!

**eventi  
in costruzione  
a giugno**

**sabato 1 giugno**

**Balla coi nudi  
presso Centro sociale MACAO**

**domenica 9 giugno**

**Giornata dell'orgoglio Naturista**

**sabato 29 giugno**

**Pride Milano**

**resta informato su tutti i nostri eventi**

[www.naturismoanita.it](http://www.naturismoanita.it)

[www.italianaturista.it](http://www.italianaturista.it)

<http://forum.italianaturista.it/>



**A.N.ITA. Associazione Naturista Italiana**