

# SESSO ECO SOSTENIBILE

In “quei” momenti pensi solo al tuo uomo. Ma anche la location che vi ospita, ossia il Pianeta Terra, ha urgente bisogno di attenzioni. La notizia è che perfino nelle situazioni più hot puoi ridurre l'inquinamento e difendere l'ambiente. Con le nostre dritte bio, ti sorprenderai di quanto sia sexy farlo con naturalezza **di Sofia De Angellis**

■ Lo sapevi? In Olanda da quest'estate si potrà fare sesso all'aria aperta senza più incorrere in alcun tipo di sanzione, a patto di rispettare il verde (e le regole di buon senso, come gli orari children free). Da noi in Italia non è ancora così, ma se tu e il tuo fidanzato vi trovaste a... infrangere la legge, ricordate che il vostro amore deve avere a cuore anche l'ambiente. Perfino il sesso, infatti, ha un suo impatto sull'ecologia (sai, ad esempio, in quale bidone della raccolta differenziata va buttato il “lattice”? Te lo diciamo noi: non è biodegradabile, quindi si getta tra i rifiuti indifferenziati). E anche a casa vostra ci sono validi motivi per “farlo” ecosostenibile: vantaggi per l'ambiente, ma anche per te, perché ti circondi di gadget più sani. Ecco le regole verdi per un sesso migliore (approvate da Greenpeace).

## PER CENE EROTIZZANTI SERVI INSALATINA DI RUCOLA

Niente ostriche, please. E non perché la storiella degli afrodisiaci è vecchia e trita, ma perché sono una specie marina a rischio di estinzione. La colpa, come sempre, è dell'effetto

serra, che fa dissolvere nel mare il biossido di carbonio: l'acqua, più acida, corrode i gusci dei molluschi, depauperando gli oceani. Quindi, se sei in vena di piattini erotizzanti, prova piuttosto qualche ricetta vegetariana (e rigorosamente bio). «Il sedano stimola le ghiandole surrenali e quindi la produzione di ormoni sessuali. La soia, invece, che è un fitoestrogeno, migliora la risposta sessuale femminile. Mentre la rucola è ricca di sali minerali, ferro e calcio e in più fluidifica il sangue, migliorando l'erezione», spiega Eugenia Brambilla, specialista in Scienza dell'alimentazione ed esperta in metabolismo. «Infine, i rapanelli sono eccitanti naturali. E le crucifere, come la verza o i broccoli, facilitano la trasmissione degli impulsi nervosi». Per rinviare l'eros in modo naturale, poi, Greenpeace consiglia guaranà o caju (meglio se coltivati in fattorie equosolidali): sono ricchi di zinco e vitamine che interagiscono con il metabolismo cellulare e con la produzione ormonale.

## SULLE LENZUOLA AL COCCO I PRELIMINARI SONO ETICI

Hai sempre associato i prodotti biologici a barattoli di pomodori coltivati senza pesticidi e ai polli ruspanti. Ma ora nella categoria rientrano anche tanti prodotti sexy con cui puoi sedurre il tuo lui in stile eticamente corretto, come impone la nuova moda londinese. Sì, perché l'organico è arrivato in camera da letto, dove potrai sfoggiare biancheria interamente naturale, che non inquina l'ambiente perché viene realizzata con tessuti pri- ➤

vi di sostanze chimiche ed è anche più delicata sulla pelle. E la lingerie verde, ben lontana dai mutandoni di cotone grezzo, non ti fa rinunciare al tuo stile, che sia sportivo o tutto pizzi e sete. Gli indirizzi cult? Clicca sui siti [www.naturalcollection.com](http://www.naturalcollection.com) oppure su [www.greenknickers.org](http://www.greenknickers.org) per completini basic in cotone naturale (pure le confezioni sono in carta riciclata) e su [www.thenaturalstore.co.uk](http://www.thenaturalstore.co.uk) per culottes in satin etico. L'ecobiancheria esiste anche per il letto: sulle lenzuola in fibra di cocco, mais e tra i cuscini di ortica, soft e traspirante, che trovi sul sito [www.moecoitalia.it](http://www.moecoitalia.it), puoi farti coccolare senza danneggiare il Pianeta.

### NIENTE LAMPADINE ACCESE, MA CANDELE BIODEGRADABILI

Basso impatto sì, però la luce spettrale delle lampade a basso consumo è eccitante come il neon del dentista. La soluzione ecologica, e di sicuro più sexy, è farlo alla fiamma di una candela, meglio se aromatizzata con oli essenziali eccitanti, come quello di cannella o di patchouli. Il vantaggio erotico è che nella penombra ti senti più disinibita e sicura di te (nessuno si accorgerà di quel rotolino in più). Ma attenta: perfino le candele possono causare emissioni tossiche dovute alla combustione di sostanze chimiche derivate dal petrolio (hai presente il fumo nero? È diossina!). Per non correre rischi, usa solo cere naturali, come quella di soia o la stearina vegetale, fatta con olio di palma o di cocco. Sono biodegradabili al 100% e non tossiche. Poi puoi provare a fabbricarti le candele da sola. È appena arrivato in libreria *Crea le tue candele naturali*, di Grazia Cacciola (Fag, € 12,90) che, oltre alle ricette per il fai-da-te, ti spiega anche quali certificazioni le candele di qualità devono rispettare.

### SE VUOI CHE TUTTO FILI LISCIO PROVA I LUBRIFICANTI VERDI

Di sicuro non ti piacerebbe spalmarti sulla pelle una crema oppure un olio che normalmente viene utilizzato nei freni a disco o negli antigelo per l'automobile. Figurati se vorresti usarlo per rendere più piacevole il sesso con il tuo ragazzo. Eppure molti dei prodotti in commercio, purtroppo, sono costituiti proprio da sostanze derivate dal petrolio, come

il propilene glicol o l'acido paraidrossibenzoico. L'alternativa verde, però, esiste. Sul sito [www.organiclubricants.com](http://www.organiclubricants.com) e anche su [www.goodcleanlove.com](http://www.goodcleanlove.com), puoi ordinare creme e oli da massaggio a basso impatto ambientale, che non contengono ormoni, silicone o glicerina. «Per essere considerati bio e sicuri per la salute, i lubrificanti devono mantenere inalterato il pH vaginale (che in una donna giovane e sana è sotto i cinque punti)», spiega il ginecologo Stefano Bernini. «Inoltre non devono contenere zuccheri, come la glicerina, che possono diventare fonti di nutrizione per i batteri come la candida, e nemmeno gli estratti di piante coltivate con i pesticidi. Infine, devono essere biodegradabili. I più indicati, poi, sono a base acquosa, perché quelli oleosi possono danneggiare il condom fino a renderlo addirittura inefficace».

### I SEX TOYS PIÙ RAFFINATI SONO ATOSSICI E RICICLABILI

I giochi per bambini che contengono pvc morbido sono stati criticati in tutta Europa dalle principali organizzazioni ambientaliste, perché pare possano rilasciare uno dei gas più tossici al mondo, la diossina. Perché allora questa >

Lingerie e creme da massaggio a basso impatto ambientale. Sedurre non è mai stato così eticamente corretto.

## RESIDENCE E HOTEL ORGANICI CHE VI APPASSIONERANNO

Amare e rispettare il verde è un'ottima idea, ma non tutti gradiscono fare sesso rotolandosi sui prati (occhio, in caso, a concimi e insetticidi chimici). Allora, ecco tre destinazioni ecologiche ma molto trendy, per trascorrere con lui notti green decisamente hot.

**Ai Caraibi, in un ecoresort** Per una vacanza immersi nella natura (ma con i comfort del grand hotel) sull'isola di St. John, nelle Virgin Islands, ti aspetta la tenuta degli Harmony Resorts, costruita secondo i dettami della bioarchitettura, del riciclo dei materiali e dell'uso di fonti energetiche alternative: [www.maho.org](http://www.maho.org).

**In Francia, nella foresta** Per staccare la spina immersi nella natura alsaziana all'ombra di un magnifico castello medievale, a La Petite Pierre c'è un bellissimo resort bio dove farsi coccolare nella spa ayurvedica e cenare a lume di candela con piatti biologici (a soli 50 minuti di auto da Strasburgo): [www.la-clairiere.com](http://www.la-clairiere.com).

**Sulle Alpi, in un wellness** Nel Wellness Hotel Belvita di Val Casies, vicino a Bolzano ([www.hotel-quelle.com](http://www.hotel-quelle.com)) l'impianto di aria condizionata usa un sistema di riciclo dell'aria che risparmia fino al 40% di energia. La piscina è igienizzata da una soluzione salina e non dal cloro. E a tavola si gustano prodotti bio.

sostanza dovrebbe essere tollerata nei giochi per adulti? «Normalmente i sex toys di buona qualità non vengono realizzati con il pvc morbido. Ma possono contenere ftalati, composti chimici usati nell'industria per rendere la plastica più flessibile, che sono dannosi per la salute», spiega il sessuologo Marco Rossi. «L'alternativa sono i vibratori in silicone. Che comunque hanno un difetto: non sono biodegra-

sono abbastanza graditi anche da noi ragazze (in Italia li vede il 31% delle donne fra i 25 e i 34 anni), a patto che abbiano una trama. «Assistere a un film hard in coppia è un momento di grande intimità e complicità», commenta la sessuologa Maria Saccà. «È un modo per dare concretezza alle fantasie sessuali o per ricavare dei suggerimenti utili a migliorare le proprie prestazioni. Basta partire dal presupposto che non c'è niente che facciano gli attori che, se ci piace, non possiamo ripetere». Cosa c'entra tutto questo con la salvaguardia del Pianeta? Dai un'occhiata su [www.fuckforforest.com](http://www.fuckforforest.com): è il sito ecoporno attivo dal 2004 realizzato da due ragazzi norvegesi, che producendo e vendendo on line i loro video sono riusciti a incassare oltre 100mila dollari in un anno, devoluti per la salvaguardia delle foreste pluviali. Le loro ultimissime iniziative riguardano l'Ecuador, dove stanno ripiantando ettari di foresta amazzonica, e anche il Costa Rica, dove comprano appezzamenti di terra per trasformarli in aree protette.

## SOTTO LA DOCCIA CON LUI SALVI LE RISORSE IDRICHE

Forse non hai mai associato i tuoi rituali di igiene e benessere personale alla desertificazione della Terra. Eppure, ogni volta che tu ti fai il bagno, nello scarico finiscono circa 150 litri d'acqua. Un'enormità, se pensi che nel mondo più di un miliardo di persone non ha accesso all'acqua potabile. E che 2,4 miliardi non hanno acqua sicura (cioè non inquinata o contaminata). La soluzione eco esiste, eccome. Dopo aver fatto l'amore, vai sotto la doccia assieme al tuo fidanzato: in media utilizzerete circa 50 litri d'acqua. E se installi un riduttore di flusso (lo trovi per pochi euro nei negozi di ferramenta) otterrai un ulteriore risparmio idrico (dal 30% al 50%) e un piacevole effetto sparkling, dovuto al fatto che questo aggeggino ti spruzza addosso una miscela di acqua e aria molto stimolante. Vuoi garantirti il bis acquatico? Insapona il tuo partner direttamente, senza usare l'acqua, con un gel a base di ingredienti biodegradabili come oli essenziali di gelsomino, muschio bianco e ylang-ylang; punta sui mix dall'aroma morbido e inebriante che risvegliano la sensualità. □

**Nella doccia installa il riduttore di flusso: risparmi e ti godi sulla pelle l'effetto sparkling, una miscela di acqua e aria assai stimolante.**

dabili. Meglio spendere di più e optare per quelli in vetro o in metallo». Per andare sul sicuro, puoi acquistare gadget hot su [www.my-yoyo.com](http://www.my-yoyo.com), un sex shop on line women & health friendly. Ma se vuoi qualcosa di veramente eco-compatibile, fai un giro su [www.groovygreen.com](http://www.groovygreen.com): troverai in vendita il primo vibratore a batteria solare ricaricabile, che ti evita di ricomprare le pile. Per una scelta più estrema, puoi rivolgerti all'azienda inglese LoveHoney ([www.lovehoney.co.uk](http://www.lovehoney.co.uk)): lì i vecchi sex toys li riciclano, riconsegnandoteli perfettamente funzionanti e (ovviamente) sterilizzati.

## VI PIACCONO I VIDEO HOT? "OSATE" QUELLI ECOLOGICI

Fino a qualche anno fa erano soprattutto i maschietti a guardare i film hot. Ma il nuovo World Sexual Survey ha rivelato che

