

# Sesso ecosostenibile

*L'abbraccio che scalda in modo naturale, le candele che illuminano senza consumare elettricità, la doccia in due per risparmiare acqua. L'amore ecologico si basa su piccoli accorgimenti e su una certezza: se ci si separa aumentano i costi, anche per l'ambiente*

di Francesca Tozzi

Si può rispettare l'ambiente con tanti piccoli gesti quotidiani: mangiare cibi biologici, usare la bicicletta invece dell'auto, riciclare e fare la raccolta differenziata. **Ma si può fare sesso in modo ecosostenibile?** Greenpeace ne è convinta e ha stilato un vero e proprio decalogo del sesso ecologico con consigli che vanno dal far l'amore a luci spente al mangiare frutti della passione no-ogm, dall'uso di lubrificanti e sex toy naturali ai giochi di ruolo ecologici. Abbiamo chiesto un parere al dottor Marco Rossi, psichiatra e sessuologo.

## **Cosa pensa dell'ecosex proposto da Greenpeace?**

Mi viene in mente *Fuck for forest*, un'associazione norvegese che ha avuto un'idea davvero particolare: produrre e vendere film amatoriali a luci rosse e utilizzare il ricavato per piantare nuovi alberi. L'idea di fare l'amore per salvare le foreste, di utilizzare un settore che non andrà mai in crisi per far del bene all'ambiente mi sembra geniale.

## **A parte i film, che fare per essere dei veri eco-lovers?**

Spegnere la luce per consumare meno elettricità è un'idea ma togliere la vista al maschio significa togliergli uno stimolo fondamentale. Invece del buio si può **puntare sulle classiche candele** o scegliere una location suggestiva e alla luce del sole come una spiaggia solitaria; scelta che però richiede un viaggio e quindi, secondo i dettami di Greenpeace, non è molto ecologica. Non sono per il "sesso a km zero" ma va detto che **non è necessario andare in posti esotici e lontani per staccare**, concedersi la passione, un'esperienza diversa o anche solo un'avventura: più ecosostenibile sarebbe riuscire a inserire queste cose nel proprio quotidiano. E poi **non bisognerebbe separarsi...**

## **Perché?**

Separarsi significa andare ad abitare in due case diverse quindi doppi elettrodomestici e doppi consumi energetici; e poi si esce di più, si mangia più spesso al ristorante: in questo senso **la separazione non**

**è ecosostenibile.** Se si sta insieme si può usare una fonte di energia a buon mercato e sempre disponibile: **il calore del corpo**; rannicchiarsi insieme sotto il piumone è un modo naturale di scaldarsi ma anche di riscoprire il contatto dei corpi. L'abbraccio è un momento da recuperare ed è stato dimostrato che ha un valore terapeutico. **Fare il bagno o la doccia insieme**, poi, non solo limita lo spreco di acqua ma è anche questo un modo per recuperare un contatto e dedicarsi delle attenzioni così come l'abbraccio e l'uso delle candele.

**E gli afrodisiaci naturali? Sembra che non sia il caso di mangiare ostriche e frutti di mare perché la loro raccolta danneggia gli oceani...**

**Non esistono cibi afrodisiaci** a parte il peperoncino che ha un reale effetto vasodilatatore che può favorire il sesso. Senza esagerare con le dosi. Bisogna invece evitare di utilizzare sostanze che naturali non sono, come per esempio il Viagra, come fossero afrodisiaci chimici, propedeutici a una mega prestazione. È un uso sbagliato e pericoloso: si tratta di farmaci e come tali vanno usati solo in caso di patologie; e comunque non hanno alcun effetto sul desiderio.

**Greanpeace consiglia i lubrificanti naturali perché l'amore deve essere libero dalla dipendenza da petrolio e risorse fossili. Che ne pensa?**

La vaselina non va usata, ma non solo perché è ricavata dal petrolio e quindi non è ecologica. La motivazione più importante, e meno conosciuta, è che risulta dannosa se usata con il preservativo: il lattice subisce delle alterazioni al contatto e aumentano i rischi di rottura. Per questo vanno usati solo lubrificanti naturali a base acquosa.