



¿Cual es la definición de Naturismo?

La definición "oficial" es la que nos hace la federación internacional de naturismo en un texto del año 1974, y define el naturismo como una manera de vivir en armonía con la naturaleza, caracterizada por la práctica de la desnudez en común, con la finalidad de favorecer el respeto a uno mismo, a los otros y al medio ambiente.

Aunque esta definición engloba muy bien el naturismo quizá para los neófitos sea muy banal y crean que es una expresión justificada para poder pasearse desnudos por cualquier playa. Nada más lejos de la realidad.

Al contrario de lo que mucha gente piensa, el naturismo no es una moda. El naturismo es una forma de vida igual, o quizás mas digna que cualquier otra.

Al fin y a al cabo el naturista promulga la libertad de la persona a estar y sentirse libre en los lugares que él considere oportuno.

¿Que busca el Naturista?

Puede ser que suene un poco utópico, y en realidad así es, porque cualquier forma de organización social obliga a acatar determinados principios que estimulen la convivencia y el bien del grupo. Los nudistas / naturistas así lo entendemos y por esto un naturista practicará el nudismo en aquellos lugares aptos y destinados a tal efecto.

Los naturistas reclamamos nuestros propios espacios en los que podamos sentirnos cómodos e identificados con nuestra manera de vivir, sin la necesidad de interferir en las costumbres o entornos sociales ajenos al naturismo.

En lo referente a las playas nudistas, cada verano aumenta el número de playas catalogadas como tales, ello es debido al espectacular crecimiento que tiene el naturismo en España, tal vez porque ha estado obligadamente dormido durante muchos años.

Así, es frecuente encontrarse en cualquier cala apartada, o playa no masificada, algún individuo, grupo o pareja, disfrutando del sol totalmente desnudo.



Preguntas mas frecuentes

¿Cuales son las diferencias entre el naturismo y nudismo?

El Naturismo es una forma de ser el nudismo es una forma de estar.

¿Tengo dudas de lo que es el Naturismo o Nudismo?

El naturismo o nudismo, y la aceptación de la desnudez en particular, aún siguen sin ser comprendidos por algunas personas.

Es criticado, y muchas personas tienen temores de probarlo y aceptar su cuerpo.

A continuación indicamos algunas ideas para romper algunos tópicos sobre la desnudez y el nudismo.

Tengo mucha vergüenza y/o pudor para sentirme cómoda con esto del nudismo.

Siglos de educación opresiva han inculcado que el cuerpo desnudo es vergonzoso, que la desnudez es mala, y que el cuerpo hay que esconderlo debajo de la ropa.

Así, muchas personas tienen vergüenza de estar desnudas o de ser vistas desnudas por otros.

Por eso, es normal al principio sentir vergüenza, pero en los espacios nudistas se está envuelto de otras personas desnudas con naturalidad.

En los ambientes naturistas se crea un entorno agradable y respetuoso donde hombres y mujeres se pueden sentir seguros.

Cuando más tiempo se está desnudo más confianza se adquiere con el propio cuerpo.

Si tienes miedo de encontrar personas conocidas, piensa que estarán en las mismas condiciones que tú, que piensan de forma parecida a ti, y después tendrás un tema nuevo de conversación con ellos, quizá podrás ampliar su amistad.



Siento insatisfacción con mi propio cuerpo

Muchas personas se niegan a ir desnudas porque se sienten gordas, feas o tienen cicatrices. En definitiva, que no están satisfechas con su cuerpo.

Eso es debido, en parte, a los cánones de belleza impuestos por nuestra sociedad, que produce insatisfacción a las personas que no los cumplen.

Algunas de las graves consecuencias de esto son la anorexia nerviosa o la bulimia en adolescentes.

Para los naturistas el cuerpo ideal es el de cada uno.

Si tú te aceptas tal como eres, superarás estos complejos y serás más feliz.

Mi excitación sexual no me permite disfrutar del nudismo

Muchos hombres tienen miedo de tener una erección, pero en realidad esto pasa muy pocas veces, porque la desnudez con naturalidad no es excitante.

Si esto sucediera la gente lo comprende y para resolverlo solo hay que ir al agua y refrescarse, y empezar alguna actividad física como correr.

Pero recuerda que esto es raro que suceda.

Tengo miedo a los mirones

Los mirones en general no son un gran problema, solo en algunas playas se pueden encontrar.

No dejes que te impidan disfrutar del nudismo.

Si los hay, lo mejor es ignorarlos si no llegan a molestar.

Si alguno llegase a molestar se le llama la atención y entre una cuantas personas se le echa.



Yo soy muy religiosa para ser nudista

Mucha gente cree que las creencias religiosas son contrarias a la desnudez, pero esto solo ha sido durante algunos siglos y por determinados sectores de la iglesia, pero no siempre ha sido así.

Algunos creyentes asocian la desnudez a pecado, pero esto es un error ya que en la Biblia hay muchas referencias en las que es tratada con naturalidad y no con desprecio.

Hay grupos de cristianos naturistas, especialmente en Estados Unidos, que demuestran que las dos cosas no son incompatibles.

No lo veo muy higiénico estar desnudo todo el día

Hay gente que cree que en los centros naturistas hay poca higiene por el hecho de que las personas van desnudas, pero un cuerpo desnudo es más fácil lavarlo con frecuencia que un cuerpo vestido.

Cuando hace calor, un cuerpo desnudo es más fresco y limpio que uno cubierto y sudando.

Además es una norma, por higiene, de los centros naturistas que todo el mundo lleve siempre una toalla para sentarse encima de ella.

Durante la menstruación algunas mujeres se pueden sentir incómodas o inseguras.

Durante estos días se pueden utilizar tampones y hacer una actividad prácticamente normal, pero hay quien prefiere utilizar compresas y ponerse una pieza de ropa.

Problemas con el Sol

Las personas que toman el sol desnudas no tienen más posibilidades de sufrir quemaduras y de desarrollar un cáncer de piel que las demás personas que utilizan un bañador, ya que la mayoría sólo cubre una pequeña porción del cuerpo.

En todo caso, es recomendable para todos protegerse a la hora de tomar el sol y hacerlo con moderación.



El Nudismo es Exhibicionismo y ofensa a los demás

Los nudistas no son exhibicionistas, no se desnudan para mostrarse a los demás, sino porque se encuentran más a gusto.

La desnudez puede ofender a ciertas personas, pero este no es el deseo de los nudistas.

Por eso los naturistas prefieren ir a lugares donde haya tradición de practicarlo, en lugares apartados, lugares señalizados o en centros naturistas.

De esta manera las personas que les puede ofender la desnudez ya saben donde no deben ir, y por otro lado los nudistas están tranquilos de que nadie les molestará.

La legislación española ya no penaliza el nudismo. Pero de todas maneras, los naturistas no ven bien desnudarse en cualquier lugar, porque esto crearía actitudes contrarias al naturismo.

Los naturistas no quieren enfrentarse a nadie, ni exhibirse, ni sentirse observados, si no que simplemente quieren disfrutar plenamente de la libertad que da la desnudez, disfrutar de la naturaleza... En definitiva quieren disfrutar de la vida de una forma sana y natural.

Reparos personales (Depilación)

Con respecto a llevar depilada la zona púbica, es una práctica muy frecuente últimamente, quizás por moda o por higiene, en todo caso, es una elección personal.

Cuando decides ir a una playa nudista, allí no se fijan si eres gordo, flaco, con pechos pequeños o si vas depilado.

Allí la gente va a disfrutar del sol y del agua en plena desnudez, respetando siempre al prójimo.



¿Qué grupos o ideales defienden, en nuestro entorno cultural, la desnudez humana?

Hay muchas personas o grupos que han usado la desnudez pública humana con diversas finalidades, excluidas las que ocurren con motivo de una actividad laboral o de provocación de índole sexual:

- Como protesta o de forma reivindicativa.
- En forma de exposición para demostrar celebración de algún acontecimiento para provocar al público

Tal vez haya más formas o motivos. En la actualidad hay tres movimientos que están más o menos definidos en cuanto al uso y/o defensa de la desnudez humana:

Que es el Naturismo.

Según la Federación Naturista Internacional (FNI):

- “El naturismo es una forma de vida en armonía con la naturaleza, caracterizado por la práctica del desnudo en común, con la intención de reforzar el respeto por uno mismo, por los demás y por el medio ambiente.”

Según la Real Academia Española de la lengua:

- Doctrina que preconiza el empleo de los agentes naturales para la conservación de la salud y el tratamiento de las enfermedades. Las personas naturistas pueden estar organizadas en diferentes asociaciones de ámbito más restringido, sea autonómico o local. En algunos grupos naturistas se contemplan conceptos como una forma de vida acorde con la naturaleza en cuanto a alimentación, salud, higiene y la práctica del desnudo en común.



Que es el Nudismo.

Según la Real Academia Española de la lengua:

- “Actitud o práctica de quienes sostienen que la desnudez completa es conveniente para un perfecto equilibrio físico e incluso moral.
- Doctrina o Teoría que lo propugna.
- Es un término poco concreto que designa a quienes disfrutan habitualmente de la desnudez, en determinados espacios públicos.
- Pueden también pertenecer a asociaciones.
- Socialmente se ha usado para designar, a veces en tono despectivo, a todas las personas y colectivos que se desnudan en público.

Que es el Nuditismo.

Es un nuevo movimiento de opinión que parte de la consideración del derecho individual (inherente a la propia naturaleza humana) a decidir libremente si usar o no ropas o indumentos.

Reivindican los derechos a la libertad individual de elección en cuanto a la desnudez y a la indumentaria humana.

Están en contra de la idea de tener espacios reservados para la desnudez en público, por ser discriminatorios y focos de atención para mirones.

También rechazan cualquier exigencia contra la decisión individual y libre de mantenerse en desnudez o de usar ropas u indumentos.

¿Hay que dar algún nombre a los movimientos o ideas que defienden la desnudez humana?

Partiendo de que el ser humano nace desnudo, hay que concluir que la desnudez es su estado natural y el hecho de vestirse una actividad.

Juan Pablo II pronunció las siguientes palabras:

- “Puesto que Dios lo creó, el cuerpo humano puede permanecer desnudo y descubierto y mantener intactos su esplendor y su belleza.”



Sabemos que hay tribus cuyos miembros viven en completa desnudez; otros grupos humanos muestran una gran tolerancia hacia la desnudez.

Tampoco en la civilización grecorromana, base de nuestra cultura, había una visión negativa acerca de la desnudez humana.

Los grupos tribales y la persona o personas que puedan estar desnudas en público no son, por tal hecho, naturistas, nudistas ni nuditistas, tampoco reciben ningún otro nombre específico.

Si hay que nombrar de algún modo a quienes gustan de la desnudez pública en nuestro ámbito cultural represivo, es para distinguir sus actividades o ideales de las del resto de la sociedad.

¿Por qué hay personas que desean ir desnudas?

Hay personas que a menudo se sienten agobiadas por las ropas, particularmente cuando el ambiente es caluroso.

Las personas hemos nacido sin ropas y la desnudez es nuestro estado natural.

La acción de vestirse se hizo para resguardarse de las inclemencias del tiempo pero se usa como signo distintivo de rango social, de sexo, de profesión, de cultura, de etnia, de grupo, de religión, etc.

La mayoría de estos usos tienen una función de control, de distinción y de represión.

Quien logra liberarse parcial o totalmente de estas presiones suele notar una gran sensación de alivio y de bienestar, más elevada cuanto más se aleje de tal estado represivo.

Tal vez fuera mejor responder a la pregunta ¿Por qué hay personas que deben ir vestidas?

Las repuestas que podemos dar pueden ser sorprendentes ya que hay múltiples razones, como provocar sexualmente, exhibir poder, demostrar sumisión, comunicar práctica religiosa, mantener la moralidad propia, aparte de su función de abrigo.



El máximo de la absurdidad sería vestirse en la intimidad de la ducha y no anda lejos la de vestirse para bañarse.

Son los prejuicios de una minoría de personas, las intolerantes a la desnudez ajena, la que condiciona la libertad de elegir libremente mantenerse en el natural estado de desnudez o de vestirse.

¿Es legal la desnudez pública en mi país?

El desnudo público es legal en cualquier espacio público desde 1978, con la aprobación de la Constitución, y se deduce especialmente del análisis de los Artículos 1, 14, 16, 17, 18, 20, y con referencias en los artículos 138, 139 y 149.

En 1989, el artículo 431 del Código Penal, sufre una transformación de cara a suprimir las consideraciones de índole moral, que eran inconstitucionales.

Desde ese momento el nudismo pasa a ser legal en cualquier espacio público.

En 1995, con la aprobación del nuevo Código Penal (el de la democracia) se reafirma la desaparición de los articulados contrarios a la Constitución, por lo que definitivamente el "escándalo público" deja de existir como delito.

Desde entonces es absolutamente claro que el nudismo es plenamente legal en cualquier playa, río, parque, etc y en cualquier situación.

Algunas personas pretenden seguir discriminado el desnudo amparándose en la vigencia del delito de exhibicionismo.

La ley es muy clara en este punto y acompaña con una definición de lo que puede considerarse exhibicionismo:

- "Actos lúbricos o de exhibición obscena ante menores o deficientes mentales", los cuales se pueden realizar con o sin ropa.

Es evidente que una persona que toma el sol o se pasea desnuda no pretende provocar sexualmente a terceros.

Aquellas personas que gustan de mantenerse desnudas en público no pueden ser responsables de los prejuicios o carencia educativas ajenas, sino sólo de sus actos.



No eduquemos a nuestros hijos en contra de su propio cuerpo.

Ninguna parte del cuerpo es menos digna que otra.

Obligando a cubrir algunas partes de su cuerpo en situaciones innecesarias, transmitimos a niños y niñas que esas partes son distintas, sucias o negativas.

Privándoles de la visión habitual de cuerpos humanos, de personas en su totalidad, les creamos mitos, deformaciones y les hacemos identificar el sexo más peyorativo con desnudez.

Esto es causa de no pocos trastornos psicológicos y sexuales.

¿Dónde puedo ejercer mi libertad a la desnudez pública?

Como no es legalmente obligatorio vestirse podemos mantener nuestra desnudez de forma libre en cualquier lugar público y desde luego en el domicilio particular.

En cada lugar podemos encontrar, sin embargo, problemas y limitaciones a esta libertad:

- En el domicilio a causa de incomprensiones o presiones familiares, de amigos o amigas y del vecindario
- En lugares públicos hay una cierta clasificación irracional de espacios y se tolera mejor la desnudez en playas, sobretodo las clasificadas como toleradas o habilitadas y menos en otros lugares, como las calles, por ejemplo.

Legalmente no existen tales limitaciones, por lo tanto es conveniente ir avanzando en la tolerancia total a base de usar nuestra libertad.

Debe hacerse tratando de evitar enfrentamientos y radicalismos.

Los lugares restringidos son los de ámbito privado y lugares públicos con derecho de admisión.

Al respecto cabe señalar que el derecho de admisión debe figurar en un lugar visible y estar sellado por la autoridad que corresponda.



Conviene interesarse por la particularidad de la comunidad autónoma si existe en esta materia.

En todo caso no es nunca un derecho arbitrario, de tal manera que no podrían negarse a aceptar personas desnudas si no lo tienen visiblemente expuesto y autorizado previamente, contra la negativa a admitirnos siempre se puede ejercer una denuncia.

Parece lógico que las personas empleadas deban usar, mientras realicen sus funciones, aquellos vestidos e indumentos que correspondan en función del trabajo que realicen y de la seguridad laboral.

¿Cómo puedo iniciarme?

Ante todo, con la decisión libre de presiones de probarlo.

Primero convendría acudir a un lugar donde haya otras personas desnudas de forma habitual y ver la naturalidad con que viven este hecho.

Si vas junto a alguien que ya tenga la costumbre te será más fácil.

Habitualmente nadie te obligará a desnudarte en contra de tu voluntad, a excepción de ciertos lugares privados donde se puede dar tal circunstancia.

Si el inicio es con pareja o con grupos de amistades también es más fácil.

Hay personas que no logran que nadie les acompañe en sus inicios.

Pueden entrar en contacto con otras personas que ya estén iniciadas, o que quieran hacerlo, en listas de correo o grupos, por ejemplo.

¿Puedo iniciarme sin compañía?

Muchas personas lo han hecho, habitualmente con pequeños pasos pero con decisión.

Lo más recomendable sería observar primero, entrar luego en el lugar y permanecer en él, más adelante probar la grata sensación de desnudez en algún momento tranquilo.



Conviene centrarse en las sensaciones que se experimentan, sobretodo de liberación.

También se puede observar que nadie se fija especialmente en ti, como cuando el patito feo se encuentra entre sus congéneres cisnes:

- Eres igual a las otras personas, una más.

Hay quien previamente se desnuda en la completa soledad de un lugar muy apartado o en su domicilio.

También puede ser una buena manera de disfrutar de las nuevas sensaciones con mayor tranquilidad, cuando ya se ha habituado a ellas puede ya empezar con los pasos antes señalados.

¿Y si mi pareja no quiere?

Nadie debe ser obligado u obligada a estar desnuda o desnudo o a acudir a lugares donde haya desnudez en contra de su voluntad.

Sin embargo tampoco debería renunciar a nuestra libertad a causa de la pareja.

Convendría, pues, la negociación.

Si queremos ejercer la libertad de nuestra desnudez podemos permanecer desnudos o desnudas en su presencia, manifestando nuestro bienestar y nuestro agradecimiento por su comprensión y/o apoyo.

Manifestemos nuestras sensaciones de libertad y comuniquemos cuánto apreciaríamos que también las experimentase en nuestra presencia, si se produce algún cambio debemos comunicarle cuánto lo apreciamos, estimulémosla a que nos exprese las sensaciones que nota.

En cuanto a la desnudez pública pueden haber mayores resistencias, por lo general.

Hay varias maneras de proceder según nuestra pareja concreta.

El primer paso es que nos acompañe, sin que tenga presión alguna de desnudarse.



Conviene hablarle de nuestra motivación y sensaciones por compartir lo que experimentamos y cuánto apreciaríamos su simple compañía, que veríamos como plena aceptación de nuestros gustos.

Muchas parejas aceptarán acompañarnos y verán por sí mismas la naturalidad con que las demás personas toman la desnudez, puede entrarles el deseo de iniciarse, con lo que pueden seguirse los consejos de ¿cómo puedo iniciarme?

Otras parejas nos acompañarán pero no se desnudarán en público.

Conviene valorar siempre su apoyo y comprensión.

Hay parejas que ni siquiera aceptarán acercarse a un lugar donde haya otras personas desnudas, pero ya podemos valorar como positivo que accedan a que vayamos sin oposición.

Finalmente pueden existir parejas que ni tan siquiera toleren nuestra desnudez pública y quizás incluso poco la privada.

Debemos tener en cuenta que cada persona ha pasado por una experiencia y unos conflictos propios y que, a menudo, los prejuicios y las reticencias tienen alguna causa psicológica más o menos profunda.

Toda persona cuyos conflictos le limiten la vida, puede mejorar con una ayuda psicológica conveniente, los conflictos y limitaciones menores también pueden beneficiarse con ello.

¿Y si mis amig@s no quieren?

Cada cual elige su camino.

No por ello tienen que dejar de ser tus amistades.

Ya es positivo si empiezan a tolerar, comprender o apoyar tus deseos.

Desde luego hay la posibilidad de engrandecer tus círculos de amistades, hecho que no excluye a las anteriores.

También puedes estimularles a acompañarte y proceder como con la pareja.



Desde luego, si son tolerantes con la desnudez ajena, no debería haber inconveniente en compartir playa en libertad.

¿Qué ocurre con la infancia y la desnudez?

La desnudez es el estado natural del ser humano y va ligada a una sensación de bienestar.

Gran parte del aprendizaje es visual y por ello los niños consideran normal y no traumático aquello que ven de forma natural.

Esconderles partes del cuerpo humano les genera dudas y un gran interés, que puede llegar a ser exacerbado, para descubrir aquello que se les esconde.

Además es muy curiosa la suposición infundada de que algo completamente natural puede dañar a niños y niñas.

Tal vez esta idea se fundamente en la problemática que puede generar la visión de la desnudez, en aquellos menores que hayan sufrido una fuerte represión e inculcación de ideas negativas en esta cuestión.

Por ello es tan conveniente educarlos acertadamente, evitando infundirles ideas y actitudes negativas frente a la sana desnudez humana.

Niñas y niños expuestos a la desnudez de una forma natural tienen una mayor confianza en sí mismos, se aceptan mejor y desarrollan una vida sexual más sana y más satisfactoria.



¿Que hago si tengo una erección?

Esta es una de las principales excusas o problemas que dificultan que un hombre acceda a estar desnudo en público.

La erección es una reacción natural, a veces espontánea y de difícil control, que ocurre habitualmente durante una cierta fase del sueño (REM) y en respuesta a estímulos sexuales.

Este hecho es bien conocido y no suele preocupar ni enojar a nadie.

Con el nerviosismo de las primeras veces es más difícil que te suceda, es más fácil que ocurra a medida que te vas acostumbrando a tu desnudez pública.

Con un baño de agua fresca o tumbándose boca abajo suele desaparecer en breve.

Ahora ya puedes buscarte otra excusa, hay miles de ellas.

¿Y si me encuentro con un mirón o mirona?

El mirón suele ser un hombre y sus víctimas suelen ser mujeres, especialmente las jóvenes y bellas.

Todas las personas miramos a las demás, es un hecho normal, lo molesto es la insistencia en la mirada o las acciones encaminadas a buscar una buena posición para mirar.

Hay diferentes tipos de mirones:

- 1 - El mirón, a veces mirona, paseante puede estar desnudo, aunque suele ir vestido. Va paseando, sobretodo por la orilla y suele girar brevemente la mirada para dirigirla sobretodo a los genitales. Puede ser levemente molesto pero es bastante inofensivo/a.



- 2 - El mirón apalancado, muy raramente mirona. Puede estar vestido o desnudo, es más habitual que vaya vestido. Busca un lugar con buena visibilidad de su o sus objetivos. Suele despreciar la regla no escrita de la repartición del espacio y acercarse más de lo que es psicológicamente aceptable, esta actitud genera la percepción de invasión del espacio propio y malestar. Además puede también mostrar una molesta actitud de carácter abiertamente sexual. Son muy molestos/as.
- 3 - El mirón o mirona de lejanía. Otea y observa desde puntos elevados o embarcaciones. A veces exhibe comportamientos de índole sexual. Puede estar mucho más lejos y usar prismáticos.
- 4 - El mirón, raramente mirona, tecnificado. Usa cámaras que intenta ocultar para fotografiar aquello que le atraiga particularmente. Puede entrar en espacios privados para satisfacer sus fines. A veces publican el material en webs de voyeurs. También hay quien fotografía desde la lejanía.

El Voyeurismo es una de las principales preocupaciones de las personas que desean estar desnudas.

Es, sin embargo, un problema que se puede abordar de distintas maneras.

En términos generales es una actitud extingible, como lo fueron las colas para ir a ver películas eróticas cuando estaban prohibidas.

Si hubiera desnudez por doquier, esta actitud tendería a desaparecer.

Si con su acción logran actitudes de tensión, como irse o cambiar de posición o postura, ven reforzada su afición.

Su principal victoria es que alguien decida no volver a un determinado espacio o cambie de lugar para estar en desnudez.



Sería recomendable enviarles alguna mirada de reprobación o buscar el apoyo de otras personas, sobretodo si se va sin compañía.

Si tres o cuatro adultos lo miran, señalan o van hacia donde está, desaparecerá rápidamente y se lo pensará dos o tres veces antes de volver.

También se les puede denunciar a las fuerzas de seguridad, que por lo menos les darán un toque de atención.

¿Y si me encuentro con alguien conocido?

Conviene no disimular y saludarle o acudir en su busca, aunque sea el Jefe Supremo.

Si alguien cree que ha visto sin ser visto, también se cree en ventaja por la información que conoce.

Si ha venido sólo para mirar tiene más de qué avergonzarse, le habéis descubierto.

Si viene para desnudarse descubriréis algún punto en común y puede ser el inicio de una gran amistad o profundizar en la que ya teníais.

¿Y si se entera mi familia/amig@s/compañer@s de trabajo?

En líneas generales, lo mejor es que se enteren, pues de ahí puede surgir su tolerancia.

Recomendamos no negarlo jamás.

La familia puede ser más problemática, ya que cada cual sabe qué reglas no impresas rigen en su familia.

De todas formas suelen haber miembros más tolerantes y con capacidad de protección o de defensa hacia los miembros más intolerantes, buscad alianzas.



Hay que hacer una valoración de riesgos y alianzas para decidir si vale la pena que se enteren o no.

Si ya se han enterado porque alguien se lo ha dicho os han hecho parte del trabajo, recordad que no hacéis ninguna actividad ilegal.

Much@s amig@s o tienen vuestros deseos o se han desnudado alguna vez; la amistad debería conllevar aceptarse mutuamente.

Puede profundizar la amistad o dejarla intacta.

Si acaso la rompe, pensad si valía la pena mantenerla con alguien intolerante.

Con compañer@s de trabajo podéis también descubrir muchas cosas.

La mayoría de personas lo toleran, por lo menos.

¿Tengo que ser mayor de edad para ir a un lugar naturista?

No hay edad mínima para disfrutar de la libertad.

Si puedes ir a la playa o de paseo, ésta no es ninguna libertad que no puedas ejercer.

¿Para que sirven las asociaciones?

Muchas personas niegan que sirvan de nada.

Sin embargo, son las asociaciones las que luchan por la normalización de la desnudez pública y las que han hecho los logros de los que disfrutan las demás personas, incluidas aquellas que niegan su utilidad.



¿Es bueno que el sol te pegue en “ciertas partes”?

Antes de tomar el sol hay que tomar todas las precauciones recomendadas.

Hay que enterarse del fototipo, de la protección solar más adecuada y seguir las recomendaciones actuales.

Los profesionales de la medicina te pueden ayudar, acude a recibir su consejo.

También hay que tener en cuenta que la desnudez no es sinónimo de tomar el sol, se puede estar sin ropas y a la sombra.

¿Debo guardar algún tipo de "etiqueta"?

La “etiqueta” debería ser la que aconseja la educación en la tolerancia y por parte de todas las personas.

Hay quien lucha por el derecho a la desnudez, con la clara idea de que el escándalo no está en un cuerpo desnudo, sino en los ojos de quien lo mira.

¿Se pueden hacer fotos en un lugar naturista?

Las cámaras fotográficas crean reticencias y es conveniente no fotografiar personas sin haberles pedido permiso.

Si haces fotos a tu familia, grupo o amigos, no tendrás problemas, habitualmente.

Lo que despierta mayores reticencias es la fotografía detallada de personas desconocidas, sobretudo la de menores, por el uso voyeur o claramente delictivo que se puede hacer de este material.



¿Cuales son los rasgos generales de los individuos naturistas?

a) La **horquilla de edad** que puede establecerse y que abarcaría el mayor porcentaje de naturistas (aprox. un 60%) está entre los 25 y 45 años, con un número mayor de mujeres que de hombres entre las edades más bajas, entre otras cosas, esto puede interpretarse afirmando que el naturismo cuenta con un fuerte arraigo entre las nuevas generaciones y que no lo ven como una moda sino como una forma de vida.

b) El **nivel de estudios** del 70% de los naturistas es medio-alto, entendiendo por "alto" una licenciatura o diplomatura (en consonancia con una generación tan joven), y por "medio" el bachiller superior (C.O.U. - F.P.2).

El porcentaje restante tienen el bachiller elemental (E.S.O.-E.G.B.) encontrándose una relación entre el nivel de estudios y una edad superior, consecuencia directa de que hasta no muchos años la enseñanza solo estaba al alcance de unos pocos.

c) Prácticamente la mayoría reconocen que dentro de su **entorno social** (amigos o compañeros de trabajo) conocen su condición de naturistas, sin embargo solo los más jóvenes reconocen que dicha condición es conocida también por su **entorno familiar** (padres, hermanos o hijos).

Esto es una consecuencia directa de la labor de información que se está ejerciendo desde las asociaciones naturistas planteando el naturismo como forma de vida.

d) La **introducción al naturismo** en la mayoría de los casos se produce de la mano de un amigo o compañero de trabajo, y también una parte importante (sobre todo entre las mujeres) se produce de mano de sus parejas.

El hecho de que el entorno social conozca la condición naturista de muchas personas facilita el conocimiento y la introducción de gente nueva, por ello podemos decir que esto es lo que ha contribuido en mayor medida a popularizar el naturismo.



e) Un porcentaje altísimo (casi el 95%) pone especial interés en su **salud y alimentación**, les gusta saber lo que comen (leen la etiqueta de los envases) y prefieren los alimentos naturales -sin aditivos, ni conservantes- antes que la llamada "comida basura", aunque también reconocen que de vez en cuando se dan algún capricho.

El cuidado del cuerpo tiene especial importancia, practicando algún tipo de deporte, unas dos o tres veces por semana, lo cual les ayuda a mantenerse en forma y eliminar estrés.

¿Donde surge el naturismo?

En realidad deberíamos preguntarnos, “¿*donde y cuando surge el textilismo?*”, el naturismo por definición va implícito en la naturaleza humana, no debemos olvidar lo que somos, de donde venimos, y que lo único que nos diferencia de otros animales, es nuestra capacidad de raciocinio, la parte más importante del naturismo es que intenta devolver al hombre lo que le pertenece, y esto es la libertad para actuar de acuerdo con la naturaleza sin atentar contra el bien de la comunidad.

Aunque el naturismo, como movimiento, como forma de vida, y como filosofía, surge a principios de siglo en la Europa Central (Alemania) y luego se extendió rápidamente a todas partes de Europa, saltando el “charco” antes de mediados del siglo XX.

Hoy en día podemos decir que, prácticamente, en todos los países desarrollados nos encontraremos con asociaciones o comunidades que defienden el naturismo.



¿Es ilegal el nudismo en las playas españolas?

Afortunadamente ya no, en el código penal se ha despenalizado definitivamente el hecho de que tomar el sol desnudo en cualquier playa de la costa española sea delito.

Este es quizá el mayor logro conseguido por el naturismo en España y una señal de la libertad que se respira hoy en día en nuestro país.

Atrás quedan ya, polémicas detenciones y multas, por poner en práctica un derecho recogido en la Constitución de 1978.

Sin embargo, los naturistas somos conscientes de que en la sociedad en la que vivimos todavía no esta preparada para tolerar la utilización de este derecho, así, un naturista no tomará el sol desnudo en una playa en la que todos los usuarios sean textiles, lo que no implica que en cualquier cala o playa no muy frecuentada, y si los “vecinos de toalla” lo toleran hagamos uso del derecho a tomar el sol desnudos.

¿Es inmoral el naturismo?

Si nos adentrarnos en profundidades filosóficas sobre la ética y la moral, podríamos definir la moral como lo que un individuo en particular tiene conciencia de lo que para él esta bien o esta mal, según esto, la ética sería el conjunto de “morales” de un determinado grupo de individuos.

Como ya hemos dicho, estas definiciones tienen tanta “salsa” como se le quiera poner, pero si nos ceñimos a lo mencionado la catalogación de moral o inmoral depende en última instancia del individuo, así pues, la desnudez será moral, o inmoral si uno quiere.

Como ejemplo ilustrativo podemos poner el caso de las sociedades extremistas islámicas, en las que las mujeres por cubrirse el rostro (como establece el Corán) descubrirán cualquier parte de su cuerpo, así si una mujer solo tiene un trozo de tela y está totalmente desnuda, ante la presencia de un extraño, no tapara sus genitales, ni sus pechos, sino que cubrirá su rostro quedando su dignidad salvada.



Esta mujer habrá obrado bien en su conciencia lo que ha hecho no es inmoral, y su sociedad ha visto una conducta muy ética y un comportamiento correcto, tal y como le corresponde.

La misma conducta en cualquier ciudad europea sería considerada inmoral por la sociedad.

Como hemos dicho esto no es más que un vago ejemplo y un hipotético caso pero que ilustra a la perfección los conceptos de ética y moral; ahora, que cada uno juzgue a su conciencia.

¿Porqué mis hijos no quieren ir a playas nudistas?

Es muy común encontrarse con esta situación cuando los hijos alcanzan la pubertad, ya que hasta esa edad no tienen conciencia de lo que el desnudo y los genitales representan, y aunque hayan sido educados de acuerdo con una moral naturista, nos encontramos de la noche para la mañana en una situación difícil de resolver por los padres, ya que estos normalmente no están dispuestos a renunciar a un modo de vida por un repentino cambio de opinión de uno (o más) miembros de la familia.

En estos casos lo mejor es no desesperar, ya que en la pubertad, este no será el único cambio que apreciaremos en la conducta de nuestros retoños, y nuestro deber como padres será, ahora más que nunca, informar y educar ayudando a formar su personalidad de acuerdo con nuestros principios y siempre comprendiendo las necesidades y razones de nuestro hijo, por ello debemos hablar del tema y exponerle nuestro punto de vista.

Una vez superada la pubertad y con la personalidad del niño forjada, veremos los logros y el fruto de todas esas conversaciones e informaciones, que en un principio parecían que caían en saco roto.



¿Se puede ir vestido a una playa nudista?

Desde luego, no hay nada que legalmente lo impida, y ahora tampoco hay nada que impida legalmente ir desnudo en una playa textil.

Pero esto no es así, las playas nudistas se denominan precisamente así porque tanto la gente que allí se encuentra como la que ira llegando será para tomar el sol desnudo y la presencia de personas con bañador puede ser malinterpretada.

Uno no se plantea ir con traje y corbata a jugar un partido de fútbol, tampoco se le ocurre a ninguna chica ir al gimnasio con el traje de novia, entonces ¿porqué plantearse ir vestido a una playa nudista?.

¿Se puede ir desnudo a una playa textil?

Según lo dicho anteriormente claro que podemos asistir desnudos a una playa textil, aunque no resultaría ético, y estaría en contra de los principios del naturismo.

Abogamos por una sociedad libre de elegir su condición y su situación, y que la convivencia entre naturistas y textilistas fuese total, pero somos conocedores de nuestras limitaciones derivadas de la sociedad en la que vivimos y por ello, y respetando el interés general, renunciamos a nuestro derecho hasta que la sociedad este preparada moralmente para aceptar el desnudo en cualquier playa.

Sin embargo todavía quedan playas no masificadas y calas en las que tanto el naturismo como el textilismo tienen cabida, quizá debido a que por la ausencia de *ética general* (conjunto de morales de un grupo de individuos) prevalecen las *morales particulares* (lo que el individuo cree que esta bien o esta mal).



¿Como se inicia una persona al naturismo?

Pues visitando una playa, un camping, o un centro naturista y al desnudarte te sentirás integrado con el entorno.

Así de sencillo, no tiene más misterio ni mayor complicación, aunque quizás a algunas personas pueda costarle más, entonces lo que le recomendamos es que primeramente realice alguna excursión a una playa o campo solitario en donde pueda familiarizarse con el entorno y su desnudez; luego, llegar a una playa nudista y desnudarse te parecerá lo más "natural".

¿Porqué la primera vez me siento incómodo estando desnudo?

Lo extraño sería que desde la primera vez te sintieses como pez en el agua.

La primera sensación que percibes al llegar a una playa nudista y estar desnudo es la de que todo el mundo te está mirando, y ser el centro de todas las miradas a muy poca gente le gusta, luego a medida que va pasando el tiempo te vas dando cuenta de que nadie te mira y que tus temores eran solo infundados.

Situación totalmente opuesta es la de aquellos que visitan una playa nudista y son reticentes a desnudarse, estos, a diferencia de los nudistas comprueban como la sensación de sentirse observado va en aumento a medida que pasa el tiempo, y tu mismo te fijarás más en aquel que van con bañador que en los desnudos que te rodean.

Al fin y al cabo, cuando estrenas zapatos no vas corriendo a sacártelos si te aprietan un poco, te acostumbras y con el tiempo serán comodísimos.