

## Le naturisme - 1/1

**Ah, mais cachez-moi ce sein que je ne saurais voir ! Tel est le cri que pousse le chaste lorsque qu'il croise un naturiste. Mais qu'est-ce donc que ce mode de vie, le naturisme qui ne connaît pas la pudeur ? Je vais pour vous mettre à nu le naturisme et vous faire découvrir le bonheur de le pratiquer.**

La nudité permet de se voir et se sentir tel que nous somme, c'est à dire de simples êtres humains. On abolit la surestime de soi qui engendre l'orgueil, car nous ne sommes plus protégé par nos vêtements. La nudité favorise la non-violence autant dans le geste que dans le jugement par les mots, le regard... En effet qui peut oser juger l'autre quand il peut être jugé lui-même. Qui peut vouloir se battre nu ?

Un autre avantage est que l'on se sens confiant et que notre apparence ne nous dégoûte plus. Le dégoût envers son apparence est souvent dû à des exigences esthétiques illusoire et une fausse obligation morale de se camoufler. La pratique de la nudité abolit peu à peu le désordre par rapport à notre image.

Il y a aussi le sentiment profond de liberté. Les vêtements peuvent, si trop utiliser, provoquer un sentiment d'emprisonnement. En pratiquant la nudité, le pratiquant abolit ce sentiment car il ressent l'air et la chaleur du soleil à même sa peau.

Sur le plan de la communication interhumain, il existe un avantage. Le fait même de ressentir directement le contact de la peau de l'autre, offre une intimité plus grande avec cet autre. Par des effets naturels, notre besoin de donner de la tendresse et de l'amitié est décuplé. Cela est aussi un important facteur de la non-violence cité au début.

Parmis les autres avantages, il y a le fait de mieux vivre la chaleur de l'été ou des pays chauds. Sans vêtement le corps respire dans les meilleures conditions, de plus la transpiration est mieux régulé.

Le fait de pratiquer la nudité apporte aussi un amour essentiel pour soi. Comme le pratiquant sera nu et donc permettra d'être vu et de se voir tel qu'il est, il entretient son corps pour le rendre agréable à voir. Cette pratique est donc aussi un encouragement à une bonne hygiène de vie et à un plus haut respect de soi.

La nudité n'est pas une obligation, certaines personnes peuvent se sentir mal à l'aise. Cela est dû à la pudeur. Il est important de se débarrasser de la pudeur car il n'y a aucune honte à être nu. La pudeur est dû à un manque de confiance en son apparence, à l'idée d'être jugé, à la peur d'être vulnérable ou encore à la morale judeo-chrétienne. La nudité collective est un acte de confiance interhumain. C'est pour éviter les mauvaises attitudes que la nudité doit être pratiqué entre pratiquant. Ainsi la confiance peut vraiment exister et la pudeur peut disparaître. Il est important de ne pas se forcer et de s'y habituer petit à petit lorsque l'on souhaite le pratiquer.

Le naturiste n'est pas un voyeur et un exhibitionniste. Il respecte les lois et les opinions des autres. Donc il existe des camps, des plages... pour le pratiquer. Il n'est pas question d'imposer sa nudité aux autres.