



Naturisme

et sexualité

**Le naturisme et la sexualité ?
« Ça n'a rien à voir ! »**

**Pourtant, c'est un sujet qu'il nous faut maîtriser
pour pouvoir contrer quelques idées reçues.
Il vaut mieux en parler que de paraître suspects
aux yeux des non pratiquants et des médias.**

**Et si le naturisme nous était bénéfique dans notre vie intime ?
Comment l'expliquerions-nous ?
Est-ce que l'éducation de nos enfants s'en trouve enrichie ?**

Sommaire

Introduction.....	3
Un sujet délicat.....	4
Mise au point.....	4
Naturisme, nudité et sexualité	5
Le poids de la religion sous forme traditionaliste et des tabous	6
Entre hypocrisie, pudeur et dérives	7
Conclusion de la première partie	9
Développement personnel.....	10
Se réapproprier son corps (l'aimer, le connaître, l'accepter)	10
Épanouissement de soi et du couple.....	11
Être naturiste et célibataire.....	12
Avoir confiance en soi (et en l'autre).....	13
Accepter sa sexualité	14
Conclusion de la deuxième partie	14
Le naturisme comme valeur éducative	15
Les enfants et la nudité	16
L'entrée dans l'adolescence	17
Le vécu de l'enfant naturiste dans sa vie d'adulte.....	18
Conclusion de la troisième partie	18
Conclusion générale.....	19
Pour aller plus loin.....	20



Die Neue Zeit (1970)

Etude réalisée par
Bruno Saurez
président de l'Association
naturiste phocéenne

Avec la précieuse
collaboration de

Roxane de Oliveira
Jacques Adam
Daniel Brandy
Patrick Chevalier
Frantz Crébely
Jacques Frimon
Jacques Gana
Christian Guillaume
Gérard d'Hyères

« L'absence de
communication
naturiste positive à
propos de la sexualité
alimente l'amalgame
entre nudité et
déviance »

(Rapport European
Naturist Youth, 2014)



Introduction

« Le naturisme et la sexualité » est un sujet qui a longtemps été débattu dans les revues naturistes mais qui, aujourd'hui, n'est abordé que rarement. Les magazines naturistes n'étaient pas les seuls à aborder le sujet, ils apportaient l'éclairage du naturisme au sein d'un mouvement d'idées qui suscitait le scandale et qui s'exprimait par exemple, dans la Revue française de Psychanalyse (fondée en 1927), dont le lectorat débordait largement des milieux médicaux. Concernant l'éducation, les publications périodiques de l'Education Nouvelle (à partir de 1899) s'adressaient à un lectorat français, suisse et belge de parents et d'enseignants, et entre autres progrès, demandaient l'institution d'une éducation sexuelle afin que les enfants et adolescents ne soient pas livrés aux hasards des fantasmes et des expériences malencontreuses. On peut citer aussi la revendication d'une éducation sexuelle, à partir des années 20, dans le magazine fondé et animé par le grand pédagogue français Célestin Freinet. Mais tout cela s'adressait à un public restreint, non conservateur, soucieux de réflexion et de progrès.

De nos jours, de nombreux livres, magazines, émissions de télévision, parlent de sexualité, nos articles apparaissent donc moins nécessaires. Pour autant, un paramètre manque à l'ensemble des articles existants : celui de la nudité familiale, saine et naturelle pratiquée en commun. Quand elle est étudiée, cette situation est souvent mal analysée par les psychologues, pédopsychiatres, écrivains ou autres. Il convient donc de ne pas laisser des non-pratiquants donner une description faussée, ou incomplète, de notre mode de vie.

La nudité naturiste a une dimension pédagogique, morale, ludique et épanouissante qu'il est nécessaire de promouvoir pour une reconnaissance plus étendue de notre mode de vie. Cela a un impact sur notre vie intime que peu de naturistes réalisent, notamment à cause de nombreux préjugés et de peurs auxquels nous sommes confrontés. La première de ces craintes est que la nudité soit associée à une sexualité débridée en public, ce que tous les naturistes réprouvent. Tout au long de ce dossier, qui n'a pas la prétention d'être exhaustif, nous aborderons les différents thèmes qui s'intercalent entre le naturisme et la sexualité tels le poids de la religion, les hypocrisies, les dérives, le mal-être ou la pudeur. Des sujets qui ne sont pas toujours en relation directe avec notre pratique mais que nous percevons parfois différemment par rapport à quelqu'un qui ne pratique pas le naturisme.

Le sujet est épineux car il touche aussi bien le domaine du couple ou l'éducation des enfants que le développement personnel, soit une vision quelque peu subjective concernant l'intimité de chacun. Le terme « sexualité » est aussi péjoratif, il fait immédiatement penser à l'acte. Ce qui attribue à notre mode de vie une vision péjorative et rend ce dossier difficile à développer tout en permettant de faire quelques mises au point.



Ernst Schneider, « Family Idyll in the Golden Age », 1900
une des premières photos illustrant une nudité familiale proche des valeurs naturistes.

« Si vous défiez l'hypocrisie ambiante, si vous mettez à jour la structure des relations hommes et femmes dans la classe dominante et que vous tentez de vivre de façon authentique, alors vous ne pouvez faire l'impasse sur leurs relations sexuelles. »

Professeur Eileen Boris (Université de Santa Barbara, Californie), citée dans le documentaire Monte Vérità (Arte)



Un sujet délicat

Il importe de débiter ce dossier par un démenti de l'appellation « naturiste » que s'octroie très abusivement la zone Est du Cap d'Agde, dont la gravité de nuisance sur l'image du naturisme n'est plus à démontrer.

Avant toute chose, on doit affirmer que ces dérives ne sont en aucun cas à considérer comme faisant partie de la famille naturiste, et que nous les réprouvons.

Mise au point

Au XXI^e siècle, il est malheureux que la nudité soit encore sujette à préjugés, sous-entendus et autres moqueries. Il est donc nécessaire d'apporter ici quelques précisions : ce n'est pas parce qu'on est nu qu'on a un comportement indécent ou impudique. **La nudité nous impose une attitude réservée envers autrui.** Ceci peut sembler paradoxal, mais la plupart des naturistes sont des gens pudiques. Il n'y a pas de gestes équivoques ou de plaisanteries douteuses dans leur monde.

Pour nous, c'est une évidence, cela s'appelle le respect. Des valeurs qu'une partie de la société oublie ou dénie.

Nous, nous en faisons le socle de notre art de vivre. Nous soutenons une pratique saine de la nudité en commun ; dans cette optique, l'expression de notre vie sexuelle doit rester du domaine privé. Plutôt moins fréquents que dans les campings et plages traditionnelles, les comportements sexuels publics dans nos centres ou sur nos plages sont rapidement détectés et fermement réprouvés. D'ailleurs, il convient de rappeler à tous que la loi sur l'exhibitionnisme est applicable partout, y compris au sein des lieux dédiés au naturisme. Ce n'est pas parce qu'un lieu est déclaré naturiste qu'il est admis de se livrer à des ébats amoureux à la vue de tous. Ce qui prouve, s'il en est encore besoin, que cette loi n'est pas directement en rapport avec le naturisme, elle concerne uniquement l'exhibitionnisme, une attitude provocante visant explicitement à choquer.

Bien sûr, nous ne sous-entendons pas qu'une pratique libertine de la sexualité serait malsaine mais elle doit se dérouler uniquement en présence de personnes consentantes, majeures, et dans un lieu privé clos. Par contre, cette sexualité n'est pas à classer dans une catégorie du naturisme, même si quelques naturistes la pratiquent. Tant que ceux-ci ne confondent pas leur sexualité avec le naturisme, on ne peut rien leur reprocher, ce choix leur appartient. Mais en aucun cas, le libertinage n'est une branche du naturisme comme l'affirment quelques journalistes mal informés ou avides d'Audimat.

Même s'il est fondamental, ne réduisons pas la sexualité à l'acte sexuel. Il ne s'agit pas ici de faire une étude moralisatrice qui parlerait de sexualité sans évoquer le sexe mais il est évident qu'une sexualité épanouie ne peut pas se résumer à l'acte. Une relation harmonieuse avec un être cher et aimé, ce sont des attentions, de l'écoute, une compréhension réciproque, de la tolérance, des concessions, voire une admiration. Par ailleurs, la jalousie n'y a pas sa place : preuve de l'amour qu'on leur porte pour certains, poison du couple pour d'autres, le naturiste l'appréhendera avec tempérance. Car la nudité en commun apprend à avoir confiance, aussi bien en soi, qu'envers l'être aimé(e). Et cette confiance est la plus belle des preuves d'amour.

Des premières opinions que j'ai reçues lors de la correction de cette étude, j'en ai principalement retenu deux. Ces réactions sont caractéristiques du panel de sensibilités qui existe chez les naturistes. L'un d'eux me reprochait un ton trop moralisateur, voire enfantin, l'autre, à l'opposé, me faisait remarquer des passages osés. La plupart des avis étant dans la moyenne, j'ai gardé une approche générale du sujet. J'espère que la majorité des naturistes, voire des non-pratiquants, apprécieront. Il ne s'agit pas en effet pour ma part d'exposer un avis personnel mais de faire une analyse générale qui rassemblera le plus possible autour d'idées et de valeurs communes.

« L'histoire de la nudité, des origines à nos jours, c'est l'histoire de la sexualité, en réalité, l'histoire de l'homme »
(Marcel Kienné de Mongeot,
Vivre d'abord, juillet-août 1961)



Naturisme, nudité et sexualité

Mettre des mots sur un ressenti est forcément difficile. Le naturisme est un bien-être, on aurait juste envie de dire qu'être nu est épanouissant. Est-ce suffisant pour comprendre le rapport qui s'instaure entre notre nudité et notre corps ?

Si l'on excepte les personnes qui ont fait vœu de chasteté par conviction religieuse ou philosophique, tout le monde admet aujourd'hui qu'un épanouissement sexuel est primordial pour se sentir bien dans sa peau. Qu'apporte dans ce contexte la pratique du naturisme ?

Le risque d'une réflexion détaillée est qu'elle soit subjective. Par contre, si nous restons vagues, l'explication devient trop générale et n'apporte rien. Essayons d'analyser le rapport qu'entretiennent les naturistes avec leur corps, en toute franchise, cela permettra aussi de contrecarrer quelques idées reçues.

L'ambiguïté est de dire que la sexualité n'a rien à voir avec le naturisme tout en déclarant que celui-ci aiderait à un épanouissement sexuel plus ou moins inconscient. La relation naturisme/sexualité existe, il serait hypocrite de le nier. Elle est peut-être ressentie différemment selon le vécu et la pudeur de chacun, mais il est certain que l'éthique naturiste la veut empreinte de retenue et de respect. Cette relation est dans le ressenti, elle n'est pas physique. Elle se trouve dans ce rapport direct avec les éléments naturels dont l'ensemble de notre peau capte les bienfaits. Elle est dans les regards échangés avec l'autre. En nous voyant réciproquement nus, nous exprimons mutuellement notre respect, sans accorder d'importance à notre physique, notre âge ou notre sexe. Attaché aux valeurs de respects et de tolérance, le naturisme nous apprend à apprécier la beauté sans la jalouser, ni la convoiter. Une pratique régulière nous permettra de comprendre qu'une personne âgée nue est belle dans l'acceptation de son corps et dans le sentiment de bien-être qu'elle dégage. Nous sommes donc au-delà d'une appréciation simplement esthétique, il s'agit ici de reconnaître une beauté morale qui embellit l'être. La nudité nous apprend à regarder l'ensemble d'une personne, dans sa globalité, car il n'y a pas de vêtement moulant, fluorescent ou provocant pour souligner une partie du corps plus qu'une autre. La vision de la nudité des autres a une exigence morale, dans le sens où cela nous enseigne à apprécier ce qui nous entoure. C'est cet ensemble de facteurs, ce bien-être général, qui provoque un épanouissement de nos sens et, par conséquent, de notre sexualité.

Par notre nudité, notre sexe est visible de tous mais ce n'est pas une partie du corps que nous considérons plus importante qu'une autre, il fait partie d'un ensemble. Il n'est pas séparé du reste. Notre société nous apprend moins maintenant à en avoir honte, à le dénigrer, mais elle continue souvent à nous le désigner comme objet de plaisanteries salaces. En réalité, en donnant la vie, nos parties génitales sont nobles et méritent donc le respect au même titre que nos facultés intellectuelles. Pourtant, on les cache alors que d'autres zones ont également un rôle dans l'accouplement comme les mains, la bouche, les seins, les hanches, les fesses. Doit-on cacher ces zones sous prétexte qu'elles interviennent également dans l'acte sexuel ? Cette attitude serait une négation de l'être, synonyme de dévalorisation de soi et source de complexes et de troubles psychologiques.

Aujourd'hui, une alternative semble s'imposer à nous : soit avoir honte de notre sexe, soit l'exhiber à outrance. Le naturisme propose un juste milieu, une recherche de l'équilibre entre la pruderie excessive et l'exhibition souvent malade ou à but commercial, c'est la solution de la nudité naturelle, assumée et bienfaisante. Celle

qui nous apprend que la nudité n'est pas sale, ni honteuse, qu'elle assure un équilibre de l'être et un épanouissement intérieur. Cette voie médiane nous permet d'assumer le plaisir ressenti au contact des éléments sans nous sentir coupables. La détente des sens est intégrale, nous faisons corps avec ce qui nous entoure. Replacer le corps, dans son ensemble, dans un contexte sain, tel est un des buts éducatifs, moraux, sociaux que doit défendre le mouvement naturiste. La nudité saine n'est en rien une nudité sexuelle car « sa franchise ôte à l'imagination érotique toute occasion de s'éveiller » (Kienné de Mongeot).

A l'inverse de l'exploitation commerciale de la nudité pornographique qui dégrade les êtres, la nudité en commun dans un cadre sain est l'inverse de la violence sexuelle car harmonisante et libératrice.

Lors du 2e congrès naturiste mondial qui s'est déroulé au centre de Die Neue Zeit de Neuchâtel (Suisse), les 30 et 31 août 1952, la question de la relation entre le naturisme et la sexualité a été abordée et présentée comme suit : « Les pratiques naturistes et gymniques permettent de conserver et de favoriser la santé physique, la santé psychique et morale. Dans le domaine sexuel, c'est un moyen d'éviter ou de guérir certains complexes ».

En 1972, au 13e congrès mondial de la FNI qui eut lieu à Koversada, en Yougoslavie, deux grands thèmes furent abordés : « Le tourisme et le naturisme » et « Le naturisme et la sexualité ». A l'issue, du rassemblement, Michel Caillaud, alors Président de la FFN, était réélu Président de la FNI à l'unanimité.





« Pour beaucoup de nos contemporains, le nu n'évoque que les plaisirs de l'alcôve, parce qu'ils n'ont l'occasion de le voir que là : simple association d'images. Lorsque la nudité sera de rencontre fréquente, lorsque les hommes travailleront nus, joueront nus, vivront nus, elle n'évoquera pas un acte plutôt qu'un autre. Le corps cessera d'être un fétiche sexuel pour reprendre toute sa valeur »
(Henri Nadel, *La nudité et la morale*).

Le poids de la religion sous forme traditionaliste et des tabous

Nous n'en sommes plus à proclamer que « nous ne devons jamais avoir honte de ce que Dieu n'a pas eu honte de créer » (Clément d'Alexandrie, Livre II, chapitre X, cf II, C. VI). Nos ancêtres ont beaucoup lutté contre les différentes ligues de défense de la morale et des valeurs familiales pour faire passer leurs idées auprès du grand public. En dépit des efforts fournis et à l'ancienneté de notre pratique, nous n'avons pas beaucoup progressé. Il est paradoxal qu'un mode de vie aussi simple en soi soulève autant de mépris et d'incompréhensions. Il faudrait plus qu'un simple chapitre pour tenter de répondre à cette problématique.

On nous dit que notre sexe ne devrait être dévoilé qu'à celui, ou à celle, qui partage notre vie. Où commence la nudité ? Qu'en est-il alors des seins si longtemps obligés d'être emmaillotés à la plage ? Et des fesses ? Celles-ci doivent-elles être aussi réservées uniquement à notre conjoint ? On voit bien que ces répliques pudibondes ne sont pas réfléchies et que le sujet est bien plus complexe. Kienné De Mongeot écrit dans *Beauté et Libre Culture* (Éditions de Vivre, 1931) que l'origine de cette pudibonderie viendrait du mythe d'Adam et Ève. Depuis, ajoute-t-il : « C'est de l'interprétation du péché originel qu'est né le préjugé sexuel, d'où la crainte et la condamnation de la nudité ». Il ne m'appartient pas de donner un avis sur cette analyse mais elle mérite d'être soulignée. Il est évident que **le fait de dénigrer le corps, et donc la nudité, est un obstacle à un total épanouissement de notre sexualité.**

Il convient de préciser que d'autres éminents représentants de l'Église ont une vision moins réticente en ce qui concerne la nudité, comme Jean Paul II : « N'ayez pas honte de votre masculinité ou de votre féminité, même dans leurs aspects physiques » (Karol Wojtyła, *Amour et responsabilité*, 1998, cité par Yves Semen, *La sexualité selon Jean Paul II*, 2004).

Parfois provoqués par la religion, les tabous régissent les comportements humains en fonction de l'éducation, des coutumes familiales ou des usages. Pour la plupart, ils relèvent d'un « non-dit » venant d'un ressenti propre difficilement identifiable. On pourrait les décrire comme des données artificielles non objectives relevant quelquefois d'un mal-être. Certaines personnes auront une somme de tabous plus ou moins importants, allant même jusqu'à considérer que se montrer nu devant son compagnon est inconvenant. Parfois, ces tabous freinent l'épanouissement sexuel au sein d'un couple, provoquant disputes, souffrances psychologiques et infidélités. D'autres limiteront leurs tabous à des dérives que tous considèrent criminels comme la zoophilie, l'inceste ou la pédophilie. Ces tabous sont, en fait, nécessaires pour qu'une société soit équilibrée, comme celui qui impose de ne pas convoiter la femme/l'homme, de son/sa collègue de travail. L'être humain doit savoir maîtriser ses tabous, parfois les surpasser par amour, en vue d'un bien-être plus complet. Les tabous peuvent aussi être liés à une mauvaise estime de soi (par exemple, je ne me montre pas nu à mon mari car je n'aime pas mon corps). Par une pratique régulière de la nudité, le naturisme peut aider à débloquer ces freins qui empêchent d'atteindre cet épanouissement corporel et moral tant convoité. Malgré tout, il est probable qu'une personne qui ne se montre pas nue devant son compagnon ne sera pas nue devant des inconnus à la plage. C'est toute l'ambivalence d'une analyse qui ne prétend pas dévoiler de solutions miracles.

Toutefois, d'autres causes peuvent être mises en avant comme celle du poids de la mode, des rumeurs, de la méfiance des autres, mais également un sentiment de vulnérabilité face à sa propre nudité peut entraîner un sentiment de malaise.

« La nudité est la tentation.
Or, la tentation est le début du péché. »
(Abbé Bethléem, défenseur auto-proclamé
des valeurs chrétiennes et familiales entre
1905 et 1940)



Extrait de la revue « Garrigues » de juillet 1984 des Jésuites de La Baume-les-Aix (Aix-en-Provence). Ces hommes de foi fréquentaient le domaine du Jas du Sarraire à Jouques dans les années 80.

valeurs naturistes

La Fédération Française du Naturisme a été reconnue il y a quelques mois « Association nationale de jeunesse et d'éducation populaire » par le gouvernement. C'est l'indice d'une évolution de notre société dans le rapport que nous avons à notre corps, à la nature et aux éléments. Plusieurs plages et centres naturistes existent dans notre région, favorisés par le climat de Provence. Nous avons interrogé pour GARRIGUES quelques adeptes du Mouvement, à qui nous donnons la parole (1).

(1) Pour ceux qui souhaiteraient mieux connaître ce « projet éducatif » qu'est le naturisme, la F.F.N. a édité une plaquette intitulée : *Naturisme* ; on peut se la procurer dans un club ou à la F.F.N., 5 rue de la Chaussée d'Antin, 75009 Paris, au prix de 45 F francs.

N.B. : Pour prendre contact avec un club, par exemple avec l'un des deux dont nous avons interviewé des membres, on peut téléphoner au Syndicat d'Initiative de Martigues : (42) 80.30.72, ou à celui de Bédoin : (90) 65.63.95.

PARLER du naturisme est bien difficile, nous sommes dans deux univers fermés : essayez-le et on en reparlera. Résultat : si vous essayez, vous n'aurez plus besoin d'en parler... ». Nous avons tout de même voulu en parler ou plutôt écouter des naturistes de deux clubs de la région, à Martigues et à Bédoin.

DÉCOUVERTE DU NATURISME

GARRIGUES - Comment êtes-vous venus au naturisme, qu'y avez-vous trouvé ?

— « En lisant la revue « **Vie au Soleil** » j'ai eu la curiosité d'essayer le naturisme, j'avais environ 30 ans. J'y ai découvert une liberté que je ne connaissais pas : une libération physique et psychologique, par l'abandon de la contrainte du vêtement ; une détente en pleine nature, mon corps profitant totalement de l'eau, de l'air, du soleil. C'est le premier aspect ; le côté philosophique est venu ensuite, avec des répercussions sur mon comportement, ma façon de voir et de juger les autres, ma réflexion ».

— « J'ai pratiqué le naturisme depuis mon enfance - j'approche de 80 ans - je n'ai donc jamais eu ce choc révélateur d'une libération. Mais pendant toute ma vie professionnelle, fatigante, lourde de responsabilités, la pratique du naturisme a été indispensable à mon équilibre, c'est un paradis intérieur pour survivre. Depuis 25 ou 30 ans, je poursuis une ascèse spirituelle, pour laquelle le naturisme a été un apport considérable ; cette sagesse du corps s'y intégrant de façon heureuse - de la même manière que dans le yoga ».

— « Naturiste d'esprit dans une famille où la religion catholique rendait cette idée inacceptable, j'ai découvert, dans ma démarche spirituelle, un Dieu créateur qui m'a fait une âme et un corps : j'ai pris conscience que celui-ci était négligé, bafoué, qu'il ne vivait pas à sa juste mesure, j'ai fait connaissance avec lui par le naturisme ».

— « Pour moi, c'est simple, dit Sylvie - 20 ans - j'ai toujours fait du naturisme depuis que je suis née, cela me semble évident ; je n'ai rien à en dire, c'est trop naturel ».

17

Entre hypocrisie, pudeur et dérives

Hypocrisie

Démarrons l'analyse sur un constat que tous admettront : **bien que nous séparions vie naturiste et sexualité, nous ne sommes pas des êtres asexués.**

La société est hypocrite, elle condamne ce qu'elle ne comprend pas parce qu'elle ne peut pas le maîtriser. Pour une partie de la population, la nudité ne peut être vécue en commun avec le sexe « opposé » en toute innocence. Elle dénigre cette nudité non sexualisée car **la société voit le nu à travers l'érotisation des corps**, une vision imposée par les médias. Dans cette société, où l'homme dominant impose ses vues, la nudité féminine est comprise et acceptée surtout quand elle est excitante. Cette réalité s'est aggravée récemment avec l'apparition du porno-chic destiné au grand public par le biais des publicités. Plus ça choque, plus ça fait le « buzz » et plus le produit se vend. Quant à la nudité masculine, elle est encore tabou. Ce qui revient à dire que la société accepte une nudité érotique, voire pornographique, car celle-ci semble être « sous contrôle ». Prenons un exemple simple : la création de chaînes câblées estampillées « X » n'a soulevé aucun tollé. Par contre, on nous impose le floutage des sexes lors des reportages télévisés sur le naturisme, rabaisant ainsi notre pratique à la simple exposition des sexes.

« N'oubliez pas que la pudeur n'est qu'un bouclier contre l'œil de l'impur. Et quand l'impur disparaît, que devient la pudeur sinon une entrave et une souillure de l'esprit ? »
(Khalil Gibran)



7



Cette sexualisation de la nudité fait marcher le commerce, une majorité d'hommes reconnaissent qu'une femme en string est plus excitante qu'une femme nue, c'est l'intérêt de fantasmer sur ce qui est caché qui est intéressant. La pratique du naturisme ne rend pas vertueux d'office mais elle supprime les artifices qui enjolivent et soulignent les formes. La femme devient l'égal de l'homme car elle ne figure plus comme une proie potentielle mais comme une personne physique dans son ensemble.

Cette hypocrisie ambiante autour du corps, le naturisme doit aider à la contrer par des arguments. Mais pour y arriver, nous devons, nous aussi, ne pas être hypocrites face à notre mode de vie. Pour être crédibles, ne faisons pas passer les naturistes pour des anges puritains. Nous ne sommes pas différents des autres, nous aimons aussi le sexe mais nous avons la faculté de ne pas mélanger vie sexuelle et naturisme. Nous vivons sur une dichotomie profonde du corps, la zone génitale étant, consciemment ou non, régulièrement considérée comme « à part » du reste de celui-ci. Une des fonctions du naturisme est de réduire cette dichotomie, de réunifier et donc de mieux accepter notre corps. Dans ces conditions, enlever le « dernier rempart de la pudeur » (expression trouvée dans beaucoup de romans !) ne contribue pas, en effet, à entraîner des dérives. Notre art de vivre sépare naturellement notre vie privée de la vie en communauté ; c'est aussi une question de « savoir-vivre », bien plus qu'un souci de pudeur. Si le vêtement pouvait empêcher les dérives, il y aurait beaucoup moins de viols et d'agressions de toutes sortes.

A contrario, nous n'affirmons pas non plus que tous ceux qui ne seraient pas naturistes n'auraient pas une vie sexuelle correcte. La nature humaine est si vaste et si complexe qu'il serait illusoire de la départager entre deux catégories distinctes. Le but ici est bien d'analyser ce qu'apporte la pratique saine de la nudité en commun dans la vie de couple et sa sexualité.

Les troubles psychiques d'ordre sexuel sont intimement liés aux interdits que nous impose la société. Tant que la sexualité se pratique entre adultes consentants et dans un endroit privé, la société ne devrait pas nous inculquer de tabous. C'est en dénigrant le corps et ses fonctions reproductrices que la société crée névroses, culpabilisation et déséquilibres psychiques. D'un côté, s'imposent les interdits et, de l'autre, une exploitation commerciale et autorisée de ces interdits.

Avant d'être un épanouissement physique, le naturisme est un épanouissement moral et, implicitement, il œuvre pour une société plus vraie et plus juste afin de créer plus d'authenticité. Il s'oppose à l'hypocrisie de la société afin de réhabiliter le corps sous un angle sain et naturel.

Pudeur

La pudeur est difficile à cerner. Elle est souvent élevée au rang de vertu, essentielle à l'équilibre, elle semble naturelle, quasiment innée. Sans avoir de définition précise, beaucoup l'utilisent pour transformer en vices les choses les plus pures, comme le démontre l'apparition récente des floutages sur les reportages télévisés naturistes. Sous prétexte qu'il ne faut pas choquer, on enlève l'essence même de notre message : « La nudité n'est pas honteuse ».

Pudeur, nudité et sexualité, sont trois éléments liés mais, selon le vécu de chacun, ils seront complémentaires, tabous ou représenteront un frein. Dans le chapitre concernant les adolescents, nous verrons comment ceux-ci vivent cette pudeur.

Les « non-naturistes » ont du mal à comprendre qu'on puisse être naturiste et pudique ; pourtant l'un n'empêche pas l'autre. Qu'il s'agisse de la pudeur ou de la peur de l'autre, la pratique du naturisme dans un lieu sain et familial normalise les rapports aux autres et fait tomber les barrières qui nous empêchent habituellement de vivre naturellement. Car nous sommes tous sur un pied d'égalité en nous faisant confiance réciproquement. S'il y a de l'indécence, elle n'est donc pas à rechercher dans la nudité mais plutôt chez ceux qui la suggèrent pour attirer la convoitise et ainsi l'exploiter commercialement.

La sensualité est souvent mise en avant de manière outrancière sur la scène publique. Les tenues suggestives sont très éloignées de notre mode de vie car, contrairement à une majorité de « non-naturistes », nous n'adoptons pas d'attitudes provocantes. C'est dans ce contexte que nous inscrivons notre pudeur, elle se retrouve dans notre attitude et nos paroles, pas sur l'apparence physique car nous sommes tous faits sur le même modèle.

Le saviez-vous ?

« Jusqu'au XVI^e siècle, nos aïeux couchèrent tout nus. Au près de chaque lit, on trouvait un barreau de bois appelé la perche, qui servait de portemanteau, et le long duquel on suspendait une partie des vêtements. On ôtait donc sa chemise avant de se coucher, on la mettait sous le traversin ; et l'on se glissait tout nu entre les draps, ou entre les lindeuls comme on disait alors. La pudeur, cette vertu que l'éducation moderne a tant développée n'embarrassait guère nos aïeux. Passe encore de coucher tout nu lorsqu'on couche seul. Mais, au bon vieux temps, on couchait rarement seul. Les lits étaient amples. Chez les gens pauvres, ils abritaient toute la famille et souvent même des hôtes de passage. Dans les auberges, on mettait souvent dans le même lit des gens qui ne se connaissaient nullement. Trop heureux encore quand ces camarades de lit n'étaient point de sexe différent » (Extrait de « Lumière et Liberté » numéro de février 1957).

Dérives

Aujourd'hui, dans notre société occidentale, le sexe est omniprésent. De ce fait, la société nous impose un schéma comportemental pour être dans une norme psychologique. A première vue, cette norme est difficilement conciliable avec une nudité saine sans d'autres attentes que le plaisir d'être nu, elle n'est guère compréhensible. Mais ceci est un préjugé, notre mode de vie est généralement bien mieux accepté que ce qu'on pourrait supposer à partir du moment où nous le revendiquons.

En tant que naturistes, nous devons remettre les choses à leur place quand on nous accuse de tous les maux. Pour cela, il faut avoir les bons arguments. Ce n'est pas nous qui sommes pervers. En France, notre mode de vie est pratiqué depuis plus d'un siècle, notre nudité est familiale, éducative et naturelle. Nous devons être fiers de nos valeurs et de ce que cela implique.

Quelques détracteurs de notre art de vivre affirment que les naturistes souffriraient de refoulements en réprimant des impulsions dans leur expression naturelle. C'est mal connaître notre mode de vie, à moins que ce soit une façon d'exprimer ses propres peurs. Chez une personne non habituée à une nudité saine et naturelle, la vue d'une personne nue peut provoquer un désir inassouvi. Une sorte de confusion entre la vie rêvée et la vie vécue. C'est du moins ce que pensent quelques hommes qui ne comprennent pas qu'on puisse rester « de marbre » face à des corps nus aux beautés désirables. En réalité, l'accoutumance d'une nudité mixte en commun permet de déssexualiser les relations entre les gens mais seule la mise en pratique de ces affirmations permet d'en réaliser la faisabilité.

Ces amalgames, relancés souvent par les médias, ont nécessité un communiqué de presse de l'Association Naturiste Phocéenne en décembre 2013 :

« Le libertinage, lorsqu'il est pratiqué en public, devient de l'exhibitionnisme; or l'exhibitionnisme est puni au titre de l'article 222-32 du Code pénal. L'exhibitionnisme est au naturisme ce que le hooliganisme est au football, ça n'a rien à voir. Il n'y a pas de « vrai naturisme » et de « faux naturisme », il y a seulement des pratiques, qu'on ne doit pas qualifier de naturistes, entre adultes consentants, qui devraient se dérouler dans un lieu privé et clos, et une pratique saine et respectueuse de la nudité en commun dans un cadre familial et naturel. L'exhibitionnisme n'est en aucun cas à inclure dans un courant naturiste. »



Conclusion de la première partie

Pleinement conscient de l'existence de chaque partie de son corps, le naturiste a une sexualité consciente et maîtrisée. Il a intégré les valeurs de respects d'autrui et réserve ces formidables moments de plaisirs à l'être aimé, en privé. Des moments que nous n'avons pas le droit de juger, quelles que soient les pratiques.

Le naturisme ne minimise pas pour autant le plaisir des sens. Notre pratique n'atténue pas l'attraction pour l'être aimé. Le naturisme sublime la beauté des corps dans leur aspect naturel et leur acceptation, sans pour autant aboutir à une sexualité refoulée, ignorée ou complexée.

Depuis des siècles, on nous a éduqués en nous disant qu'on se devêt uniquement pour se laver ou procréer. Cette éducation a faussé l'opinion générale sur la nudité qui est confondue avec la sexualité. Les hommes se sentent souvent obligés de prouver qu'une femme leur plaît auprès de leurs amis. Qui n'a pas entendu son collègue de travail dire : « Je ne sais pas comment tu fais avec toutes ces femmes à poil autour de toi. Moi, je ne pourrais pas, je serais excité en permanence ! ». Ou la réflexion suivante : « Y a que des indigènes, ou des animaux qui vivent nus, l'homme est fait pour être habillé ».

En tant qu'êtres humains, nous sommes doués de conscience et avons la faculté de faire des choix. C'est notre esprit qui guide notre corps et non l'inverse, comme le disent certains détracteurs de notre mode de vie qui, eux, semblent ne pas être capables de maîtriser leurs pulsions.

« Si nous n'étions pas aveugles par la sotte habitude, nous nous apercevriions que le corps humain n'est vraiment beau que dans sa nudité, et c'est dans cet état, seulement, qu'il jouit de sa pleine santé. »
(Mahatma Gandhi)

Développement personnel

Nus, le corps et l'esprit font une seule et même personne, il n'y a plus de séparation, c'est la phase de l'épanouissement corporel. Notre nudité nous permet de prendre conscience de notre corps. Tandis que notre intellect nous permet de raisonner face à nos appréhensions liées à ce corps que, parfois, nous n'aimons pas.

Se réapproprier son corps (l'aimer, le connaître, l'accepter)

A première vue, dire que le naturisme permet de se réapproprier son corps alors qu'on est nu au milieu d'inconnus peut sembler contradictoire. Au lieu de le réserver au conjoint, on vit nu à la plage, dans un centre où se côtoient parfois plus de 10.000 personnes. Comment cette vie peut-elle permettre de reprendre conscience de son corps ?

Enfermée toute l'année dans des vêtements, emmitouflée sous des pulls, notre peau ne respire pas. La nudité permet à nos pores de prendre l'air, ce ne sont plus uniquement notre bouche et nos narines qui respirent mais l'ensemble de notre être. Vous aurez tôt fait de ressentir une libération des sens, c'est cette approche décomplexée de soi qui vous permettra de vous réapproprier votre corps au bout de quelques jours, voire au bout de quelques heures pour certains.

Habillé de soleil et drapé par le vent, notre corps transpire moins ou, du moins, la transpiration s'évapore plus rapidement. Il n'y a plus d'odeur de sueur emprisonnée sous des vêtements humides...et chacun peut le constater en franchissant le seuil d'un espace naturiste.

Quelques psychiatres, comme Lacan, conseillent à leurs patients n'aimant pas leur corps de se dénuder et de se regarder dans une glace. Parfois partiellement mais souvent seuls. La thérapie consiste à regarder une partie de leur corps qu'ils apprécient. Ça peut être une nouvelle coiffure, de beaux ongles refaits, ou une peau bien épilée. Cela reste malgré tout un regard critique que nous nous renvoyons à nous-mêmes. Dans un centre naturiste, ce sont les autres qui nous renvoient une image de nous. Cette image, c'est souvent un sourire, un bonjour amical. Les complexes s'évaporent quand les gens ne vous jugent pas sur votre physique. Cette culpabilité quasi permanente sur le fait de ne pas avoir fait assez de régimes, pas assez de sport, de ne pas être à la dernière mode, s'évapore. Nous sommes nus, à l'état naturel. Nous sommes égaux avec les personnes que nous croisons. Cet environnement permet de mieux s'apprécier et de s'accepter. Le corps n'est alors plus un frein à l'épanouissement, ce qui permettra une sexualité plus sereine.

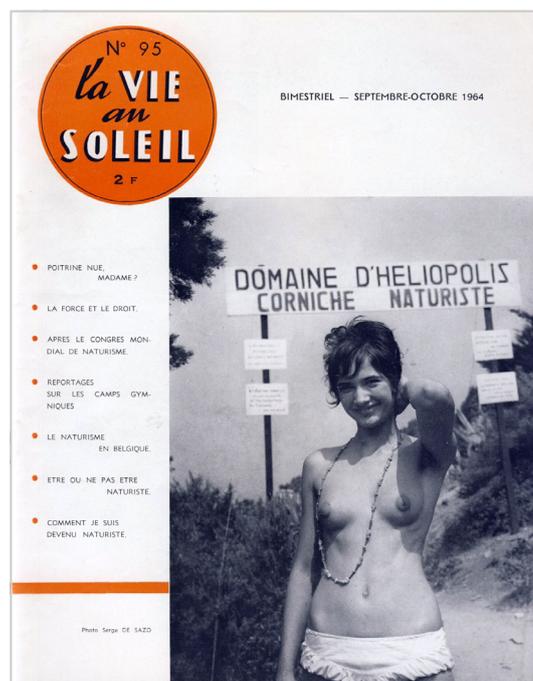
Instincts et désirs sexuels, différences supposées

Nous réapproprier notre corps permet de prendre pleinement conscience que nous ne sommes pas des êtres asexués. Nous avons des désirs, des envies et des pulsions que nous ne devons pas refouler mais comprendre et maîtriser. La sexualité est, comme la faim, une force inhérente à tout être vivant. En étroite relation avec des réactions psychiques, parfois inconscientes, cette force est inscrite dans notre patrimoine génétique. La sexualité



10

naturisme et sexualité



La Vie au Soleil N°95 - sept oct 1964

est un ensemble de paramètres essentiels dont les sources se retrouvent autour d'une notion créatrice de la vie. Cela englobe aussi bien les sentiments amoureux, la libido, la sensualité, l'expression de la beauté, le don et l'estime de soi ou bien encore la timidité. C'est en somme une accumulation d'énergie.

Décrit de différentes façons selon l'analyse personnelle des philosophes, tantôt « exaspération de l'instinct de propriété » pour Michelet, « élan vital » pour Bergson ou proche d'un « vouloir vivre » d'après Schopenhauer, c'est un sujet vaste qui a passionné nombre d'auteurs. Il est donc normal que dans le cadre d'une pratique de la nudité en commun et mixte, il soit ici étudié.

L'instinct sexuel est une pulsion mécanique de procréation propre au règne animal, tandis que le désir sexuel est une démarche consciente unique à l'homme. Chez

l'être humain, l'acte amoureux serait donc couplé à une volonté intelligente, dans le sens où cet acte est consciemment décidé. Les naturistes, par la vision d'une nudité sans connotation sexuelle, différencient clairement l'instinct sexuel du désir sexuel, désir qu'ils laissent s'épanouir dans la sphère privée. Analyse certes séduisante, mais dans ce domaine, difficile de faire des généralités. Car la thèse de l'instinct sexuel de procréation chez les animaux est encore sujet à interprétations.

Quoiqu'il en soit, oser franchir le pas de la nudité en commun permet donc de mieux se connaître. En sommes-nous capables ? Comment allons-nous réagir ? Réussir cette première étape permet de mieux s'ouvrir aux autres et de mieux recevoir l'amitié et l'amour en retour.



Photo extraite de « Das Paradies in der Felsenschlucht » 1958

Épanouissement de soi et du couple

La pratique du naturisme a de nombreux effets salutaires. Comme l'écrivait Elisée Reclus dans son livre « L'homme et la terre », la nudité permet, notamment, une rapide normalisation de la sexualité. La nudité en commun nous contraint naturellement à une parfaite correction de nos gestes et de notre attitude. Elle permet des rapports francs entre les êtres, nous nous jugeons à travers notre moralité ou nos idées, pas sur l'apparence physique et, forcément, encore moins vestimentaire comme le font la majorité de nos concitoyens. Par extension, on peut affirmer que le naturisme œuvre pour une réhabilitation du corps comme l'enseignent certains humanistes. Pour autant, il ne faut pas rendre le tableau idyllique, nous ne sommes pas au jardin d'Adam et Eve où la nudité n'avait aucune connotation. Si notre nudité n'est pas sexuelle, elle n'est pas pour autant innocente, elle a un sens, elle est transgressive. Elle libère les corps de l'ostracisme que la société impose quotidiennement. Elle permet de nous détacher de notre vie citadine, souvent mortifère, superficielle et aseptisée, en nous épanouissant au contact des éléments naturels. Quand nous sommes bien dans notre peau, épanouis, l'entente avec le conjoint est plus facile.

Dans un couple solide, dans le cadre d'une nudité saine, il n'y a de place ni pour le mensonge, ni pour l'illusion. Habituellement, le maillot entretient l'illusion qui elle-même suscite la curiosité pour deviner ce qui est caché. La nudité est vraie, elle ne suggère rien. Pour autant, elle ne tue pas le désir du couple comme quelques détracteurs nous l'affirment. Il est toujours étonnant de constater que des gens ne connaissant pas un sujet puissent être capables de délivrer des vérités absolues. Voir constamment l'être aimé nue, amoindrirait, d'après eux, la libido des couples. Ce raisonnement réduit l'amour au physique. Certes, c'est un élément important de cette attirance charnelle mais au fil des ans, ce ne peut être l'unique ciment du couple. Voir son conjoint régulièrement nu à la maison, à la plage, en vacances n'entraîne pas une baisse de notre libido. Si tel était le cas, il ne faudrait jamais se montrer à l'autre pour toujours maintenir le désir. Ce serait absurde, non constructif et symbole d'un manque de confiance en l'autre et envers soi-même.



Au contraire, voir notre partenaire nue entretient ce désir, qui pour autant reste sous-jacent. De plus, l'épouse et le mari se sentent pleinement acceptés physiquement et aimés, ce qui accroît la confiance dans le couple et donc entretient l'amour. Sous cet angle, on peut comprendre la vision érotique, mais aucunement pornographique, que Kienné de Mongeot et Michel Pivert, accordaient à la nudité naturelle. L'expression de la beauté des corps libres et sans entrave au contact de la nature prend alors une dimension originelle qui donne tout son sens à notre mode de vie : celui de s'affranchir de la société et retrouver son « moi ». Cette aspect érotique a été malheureusement trop souvent mal compris et associé, encore une fois, au sexe. Or, c'est avant tout l'expression d'une beauté intemporelle que les prêtres naturistes associent à Dieu.

Une sexualité épanouie ne peut provenir que d'une parfaite connaissance de soi et de son corps, de ses désirs et du fonctionnement de nos organes génitaux. Nous ne sommes pas en train de sous-entendre que les naturistes n'auraient pas de tabous mais il est probable qu'ils en aient moins que la plupart des gens. Sans pouvoir se baser sur une étude sérieuse, il est possible de penser qu'une pratique régulière de la nudité intégrale, puisse permettre de mieux connaître son propre corps. D'après les personnes rencontrées, il semble que les naturistes ressentent moins d'appréhension, leur approche de l'acte sexuel est également plus naturelle et respectueuse vis-à-vis du partenaire. Les positions sexuelles, la lumière, se voir l'un et l'autre, les jeux amoureux, ne doivent pas poser beaucoup de soucis à la majorité des naturistes. La pratique de la nudité permet implicitement d'avoir des conversations plus franches avec son conjoint sur la sexualité qu'on aimerait avoir et sur les fantasmes que d'autres n'oseraient pas énoncer. On s'accepte physiquement, de même qu'on n'a pas honte de ses pensées en relation avec le sexe. C'est une question de confiance réciproque.

Etre naturiste et célibataire

30% des Français vivent seuls. La composition du monde naturiste reflète celle de la société, elle ne comporte donc pas uniquement des familles. **Quand nous mettons en avant un naturisme « sain et familial », cela implique un espace dans lequel se vivent des activités qui peuvent être vues par des enfants.**

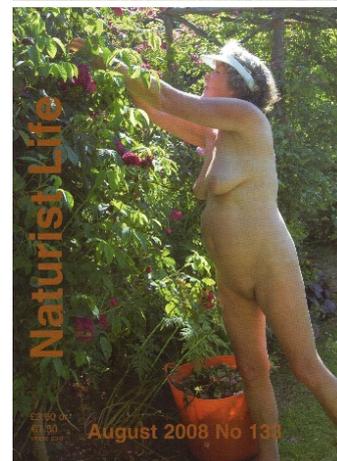
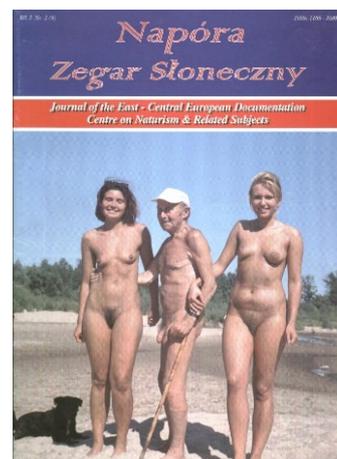
« Le mot famille a un sens très large. C'est autour d'un idéal, un regroupement de toutes les particularités et les différences qui l'ouvrent, l'enrichissent et le renforcent » (Paul Réthoré, interviewé par « le Mague »).

Ces femmes et ces hommes naturistes célibataires, comment perçoivent-ils le fait de voir ces corps nus et de ne pouvoir en partager l'intimité ?

Le naturiste a un idéal, une ligne de conduite, il respecte autrui. Il ne va pas regarder quelqu'un avec insistance. Bien sûr, il serait hypocrite de dire que nous ne regardons pas une belle femme et que les femmes ne regardent pas une belle silhouette d'homme. Nous ne sommes plus au temps des premiers numéros « La Vie au Soleil » où, à chaque parution, nous devions nous défendre sur la moralité de notre pratique. Il est vrai que le naturiste regarde, mais avec discrétion, sans gêner l'autre personne et surtout sans se focaliser sur une zone plus que sur une autre car nous apprenons à admirer ce que dégage l'ensemble de l'être. Nous recherchons avant tout à connaître l'autre, à discuter avec lui, à échanger des idées car pour le physique on a, justement, vu.

Le célibataire dans un centre naturiste, ou sur une plage, ne vient pas dans l'idée de trouver l'âme sœur. Bien sûr, à l'adolescence, il peut avoir des amours d'été. Mais il est curieux que ces flirts se réalisent principalement quand tout le monde est habillé, par exemple, lors des soirées dansantes. L'habit rassure mais aussi excite plus que la nudité franche.

On pourrait supposer que le célibataire est gêné de ne pas avoir une activité sexuelle dans un lieu où les gens sont nus. En réalité, ni plus, ni moins que dans un lieu classique où les couples sont nombreux et les célibataires minoritaires. Pourquoi en serait-il autrement dans un centre naturiste ? Chez nous, la personne célibataire va acquérir plus de confiance en elle, plus de connaissance de l'autre par des rapports francs et, parfois, des liens amicaux plus sincères, c'est un bon début pour trouver par la suite le partenaire qui convient.



Quel que soit notre physique, notre âge, le naturisme nous permet de nous sentir bien dans notre peau

« Les femmes qui se trouvent seules en des lieux naturistes savent qu'elles peuvent aller sur la plage sans que personne ne vienne les importuner. (...) Il n'y a pas pire inégalité pour la femme que cette peur, cette méfiance obligée, ce risque de viol si important dans notre pays civilisé »
(France Guillain, *Le bonheur d'être nu*)

Avoir confiance en soi (et en l'autre)



Quand toutes ces barrières sont franchies, celle de la pudeur, des questions sur notre religion, sur l'amour de l'autre, nous pouvons enfin essayer d'apprécier pleinement notre nudité en osmose avec ce qui nous entoure. C'est une forme d'accomplissement de notre « moi », la nudité permet de nous immerger inconsciemment dans une dimension originelle de l'être. Nous sommes alors un tout, l'esprit est avec le corps, il n'y a plus de séparation. Nous sortons des dogmes, et autres normes, imposés par une civilisation qui nous enseigne de cacher notre peau ; la libération morale que la nudité engendre est aussi importante que l'aération du corps. Comment, dans ce contexte d'intégrité corporelle, peut-on sous-estimer la richesse morale que le naturisme apporte ? Comment peut-on ignorer tous les bienfaits qu'il engendre sur soi, sur son propre corps et, par extension, sur ceux qu'on aime ? C'est une question de simple logique : nous sommes bien dans notre peau, épanouis, nous nous sentons aimés et acceptés, une sexualité sans tabou inutile en découle forcément.

La Vie au Soleil N°112 Juillet aout 1967

Comment réagir en cas d'érection intempestive ?

Pour ceux qui ne sont pas initiés au naturisme, le fait d'être nu donne la sensation d'être vulnérable, sans défense. Si les femmes ont peur de trop attirer le regard sur elles et de subir des agressions sexuelles, ou des jugements sur leur physique, les hommes craignent d'avoir des érections soudaines et incontrôlées. Ce sont des appréhensions liées à notre conditionnement social. En réalité, au milieu d'autres personnes nues, vous passerez inaperçus et vous constaterez vite que personne ne fait attention à vous (sauf si vous avez un comportement profondément indécent et vulgaire). Bien sûr, chez un homme une excitation passagère est toujours possible. Il est exagéré de dire que ça n'arrive jamais car c'est mettre le néophyte devant un impératif : « *Il ne faut surtout pas que ça m'arrive car, vu que ça ne se produit apparemment jamais, je ne vous dis pas la honte !* ».

Donc, comment faire si ça arrive ? Se mettre tout simplement sur le ventre et ça passera aussi vite que c'est arrivé. L'autre solution est de mettre momentanément une serviette tout en feuilletant un magazine ou un livre, le fait de ne pas faire de fixation dessus, vous permettra de mieux vous maîtriser. Si vous êtes proches de l'eau, la solution est toute trouvée, vous allez nager et ça passera encore plus vite. Quoiqu'il en soit, la solution est de rester naturel. En montrant, par votre attitude saine, que cette réaction physiologique n'est pas désirée, personne ne vous blâmera. Soyez sereins et tout se passera bien. Par contre, par tout autre comportement sujet à suspicion, vous passerez pour un exhibitionniste et, dans certains cas, il est probable qu'on fasse appel aux forces de l'ordre.

Inutile de vous imaginer que ça puisse vous arriver en marchant, dans un centre ou en rando-nue, car, de ce point de vue, c'est la même situation que quand vous êtes habillés et votre concentration est ailleurs, ce qui permet de se maîtriser naturellement.

Au final, toutes ces questions et ces inquiétudes sont parfois tellement omniprésentes, et même paralysantes, chez le néophyte, qu'elles neutralisent, la plupart du temps, d'elles-mêmes toute érection spontanée.

Pour les pervers éventuels, ils se démasquent rapidement d'eux-mêmes par leur comportement déviant, suspect et maladroit. Ils se retrouvent immédiatement exclus de nos établissements. Sur ce point, les agressions sont extrêmement rares, voire inexistantes par rapport à des centres de vacances classiques. En fait, c'est un havre de paix et de tranquillité où les femmes sont libres de vivre sans inquiétude à avoir et sans être jugées.

La question des cycles menstruels de la femme

Là aussi, c'est un faux problème. D'une part, par la régularité des cycles et par des douleurs intenses au ventre, les femmes savent que leurs règles sont sur le point de venir ; d'autre part, pour celles qui viennent régulièrement dans nos centres, elles savent qu'on ne va pas les blâmer si durant les premiers jours du cycle, elles portent une culotte. Elles sont donc rarement prises au dépourvu. Et, dans chaque camping, des douches fermées existent pour retrouver un peu d'intimité si elles en ressentent le besoin.



Vivre d'abord -juillet-aout 1960 N°70

Un couple homme-femme, deux femmes ou deux hommes, qui sommes-nous pour juger ?



Vivre d'abord -juillet aout 1961

Accepter sa sexualité

Avoir une sexualité épanouie, c'est d'abord s'accepter. Par ce qui précède, nous comprenons que le naturisme est une pratique valorisante et libératrice pour notre corps et notre esprit. Être nu, c'est aussi une démarche intérieure qui permet de mieux se connaître. En étant à l'écoute de son corps et de ses attentes, elle aide à être plus franc envers soi. Tout en s'ouvrant aux autres, on réalise, inconsciemment une introspection, une démarche où le mensonge n'a pas sa place. Ce qui permet de rechercher les raisons profondes d'un blocage intérieur ou d'un malaise. La nudité pratiquée régulièrement avec son conjoint permet donc plus de franchise envers lui, moins de crainte concernant les confidences qu'on pourrait lui faire sur ses envies. De ce fait, la sexualité est abordée de façon normale en évitant sous-entendus, suspicions et autres incompréhensions dont nombre de couples souffrent. Nos désirs peuvent être ainsi envisagés sans tabous.

La pratique naturiste regroupe aujourd'hui suffisamment de personnes pour qu'on puisse dire qu'elle est un reflet de la société. On rencontre aussi bien des hétérosexuels, des homosexuels que des bisexuels chez les naturistes comme au sein d'une grande entreprise ou de n'importe quel groupe. Chez les homosexuels, les « coming-out » sont un long processus pénible, et souvent culpabilisant ; si le naturisme n'accélère pas cette démarche, une pratique régulière permet de mieux se connaître et de s'affirmer au sein de la société, ce qui facilitera cette extériorisation envers ceux qu'on aime.

Quand on veut décrire le naturisme, on parle souvent de « pratique saine et familiale », les célibataires et les homosexuels ne se reconnaissent pas nécessairement dans cette approche figée. Il convient, bien sûr, de dire que nous les acceptons dans notre mouvement et qu'ils sont les bienvenus. **« Sain et familial » décrit un état d'esprit en incluant toute structure de couple, avec ou sans enfants mais également les personnes seules.**

Le plus important n'est pas l'orientation sexuelle, qui relève du domaine privé, mais l'attitude de chacun.

Conclusion de la deuxième partie

L'expression de notre sexualité n'est pas tabou, elle est intime. C'est la raison pour laquelle nombre de naturistes affirment que cela n'a rien à voir avec notre mode de vie. Il serait pourtant dommage de ne pas prendre en considération l'ensemble des paramètres qui s'associent à notre pratique pour mieux la comprendre et la défendre. Au-delà de l'importance que revêt une sexualité épanouie pour qu'un couple puisse durer, elle permet d'apprendre à se connaître mutuellement.

Si le naturisme libère les corps, la sexualité libère les hormones et détend l'ensemble de notre être. Si ces activités ne se déroulent pas dans le même contexte, ni avec les mêmes aspirations, c'est une continuité naturelle où le naturisme peut être considéré comme une phase d'apprentissage de soi et de l'environnement.

Le naturisme comme valeur éducative

Si vous connaissiez le secret du bonheur, vous essaieriez sûrement de le transmettre autour de vous. Il en est de même avec les valeurs que nous ont léguées nos parents ou que nous avons apprises par nous-mêmes. Le naturisme représente pour nous un ensemble de valeurs que nous devons enseigner à nos descendants, comme la transmission d'un savoir précieux qu'on souhaite pérenniser.

Une de ces valeurs est de **ne pas cacher notre nudité à nos jeunes enfants car elle n'est pas honteuse**. Si vous fermez la porte de votre salle de bain, les enfants ressentiront qu'ils n'ont pas toute votre confiance. A l'adolescence, ils ne viendront pas vous demander des conseils concernant la découverte de leur sexualité. La pratique naturiste en famille favorise cette confiance indispensable à l'équilibre d'un foyer. Il va de soi qu'il n'est pas question de tomber dans l'exagération : **la nudité ne doit pas être « exhibée »** et imposée de manière outrancière à l'enfant sans son accord. Si ce dernier est gêné, l'adulte responsable devra se rhabiller en sa présence.

« Cessez d'enseigner à vos enfants, dès le commencement de leur vie, que les choses relatives au fonctionnement naturel de leur corps sont honteuses et mauvaises. Lorsque vos enfants commencent à assumer leurs propres sentiments, curiosités et besoins sexuels, faites-les aborder cette nouvelle et grandissante expérience d'eux-mêmes avec un sentiment intérieur de joie et de célébration, et non de culpabilité et de honte »
(Neale Donald Walsch, *Conversations avec Dieu*, tome 2, 1997)

Les enfants et la nudité

Evoquer la sexualité avec nos enfants ? Oui, affirmaient clairement les médecins et les éducateurs qui ont tenu une place éminente dans les débuts du naturisme. Et cela continue de faire consensus chez les familles naturistes, rejointes après le milieu du siècle dernier par la majorité des autres familles ainsi qu'on peut le constater facilement dans la lecture des journaux et magazines. La condition unanimement énoncée est de procéder avec tact et dans un climat de confiance, en tenant compte de l'âge des enfants mais aussi de leur degré d'écoute, afin de trouver une juste mesure dans la transmission de l'info.



La Vie au soleil, juillet 1974



Die Neue Zeit n° 2, 1930



Mag. FKK, décembre 1983





D'une manière ou d'une autre, l'enfant découvrira son corps et celui des autres. Avec la pratique naturiste, entouré d'autres enfants, il le fera de manière naturelle sans même y prêter attention.



L'AJNF est l'Association des Jeunes Naturistes de France. Entouré de jeunes de ton âge (14-27 ans), tu kifferas ta life avec des tonnes d'activités fun. www.ajnf.fr

Rapprocher les mots « sexualité » et « enfants » est empreint de suspicion. Pourtant, il est important de parler d'éducation sexuelle avec ses enfants, surtout compte-tenu de ce qui circule sur Internet. Il convient, par exemple, de ne pas éduquer son enfant sur des craintes exagérées et infondées en lui interdisant la découverte naturelle de son corps. Cela engendrerait chez lui un fort sentiment de culpabilité, provoquant probablement plus tard un malaise profond vis-à-vis de son corps, des blocages et des inhibitions qu'il aura du mal à dépasser et à gérer. Si votre bébé joue innocemment avec son corps, ne réagissez pas avec horreur car vous transmettez à votre chérubin ce sentiment d'interdit et ceci est néfaste pour son développement. Ces cas de figure existent encore mais vous conviendrez qu'ils n'ont pas cours chez les naturistes qui considèrent que le corps n'est pas malsain mais source d'équilibre et de bien-être. C'est dans cette optique-là que nous devons éduquer nos enfants. Heureusement, beaucoup de « textiles » le comprennent également mais les choses se compliquent auprès du public, quand il s'agit de la pratique naturiste en commun, avec nos propres enfants. L'hypocrisie sociale et le puritanisme sont si forts que la nudité saine soulève encore plus d'indignation quand des enfants se retrouvent au milieu. Heureusement, un enfant n'assimile pas son sexe à une activité sexuelle. Pour lui, c'est juste une partie de son corps. Un enfant n'est pas un petit adulte en miniature, il n'analyse pas ce qui l'entoure de la même façon que nous. Disons qu'en moyenne jusque vers neuf ans, la nudité chez lui est naturelle et n'engendre rien de plus que le plaisir d'être sans vêtement. Cet âge peut bien sûr varier d'un enfant à un autre. Mais sa perception est fragile, il est donc nécessaire que sa nudité se déroule dans un cadre sain, aimant et attentif.

La Vie au Soleil - juillet 1974



La Vie au Soleil - Le Nouveau Naturiste n° 58, janvier février 1996



L'enfant, pour le bien de son développement psychique, a besoin de se comparer. Dans un contexte naturiste, vivant nu, il va se comparer à ce qui l'entoure, s'il n'a pas de frère ou de sœur, ce sera naturellement à ses parents. Or se comparer à des adultes, quand ceci est permanent, peut provoquer chez lui un sentiment d'infériorité. Il est donc conseillé qu'il rencontre d'autres enfants de son âge, durant toute l'année, dans un cadre naturiste. Ainsi, il saura que son corps est normal, il délaissera naturellement la comparaison avec les adultes qui l'entourent. Il convient donc de souligner que l'enfant sera d'autant plus à l'aise avec sa nudité qu'il la pratiquera régulièrement durant toute l'année, avec d'autres enfants. Ceci sans compter le fait qu'il y a un effet de groupe qui se crée : « Il est nu, je me mets nu » mais l'inverse est aussi vrai.

Si, par contre, l'enfant et sa famille vont dans un centre naturiste deux semaines par an, on peut s'attendre que d'une année à l'autre, il soit réfractaire pour y retourner, à moins d'y rester habillé. Mais ce cas de figure peut aussi être vrai quand la pratique est régulière. Il faut avant tout rester humble quand on donne des conseils sur l'éducation des enfants car chacun réagit différemment. Il est quand même raisonnable de penser qu'un usage régulier de la nudité en commun préparera l'enfant à affronter les troubles liés à l'adolescence.

Kienné de Mongeot conseillait, dès 1927, aux parents de répondre franchement aux questions posées par leurs enfants sur la sexualité, de sorte qu'ils soient préservés d'une découverte déformée. Par l'éducation des enfants que les adultes doivent répercuter sur leurs propres enfants, ces pionniers de notre mouvement espéraient initier une nouvelle société où l'homme serait enfin détaché des conceptions bibliques liées à la pudeur des corps. Kienné de Mongeot ne dénigrait pas pour autant les religions ; en réalité, il critiquait surtout les ligues de morale et de défense des valeurs familiales et quelques théologiens. Tous ces gens qui provoquaient dans les esprits de multiples culpabilisations entraînant, selon lui, névroses, troubles et autres agressions sexuelles chez l'individu.



La Vie au soleil, juillet 1974

L'entrée dans l'adolescence

A l'adolescence, et parfois bien avant, le (la) jeune garçon (fille) est confronté(e) à un sentiment de gêne que l'on nomme souvent « la pudeur ». L'éducation peut atténuer, ou bien accentuer, cet élément émotionnel mais il n'existe aucune formule magique ou autre conseil miracle pour qu'un adolescent, ayant vécu son enfance dans une famille naturiste, ne se rhabille pas. Il est inutile de braquer l'adolescent sur la nudité, en aucun cas il ne faut l'obliger à se dévêtir. La nudité doit rester un plaisir et un choix, pas une contrainte. Si cette condition est vraie pour un adulte, ou un néophyte, c'est encore plus souhaitable pour un adolescent.

Dans tous les cas, la discussion, l'écoute et la patience sont nécessaires avec un adolescent, que ce soit dans un contexte naturiste ou sur d'autres sujets. Pour répondre à des questions d'ordre sexuel, la franchise et la vérité sont toujours préférables à l'hypocrisie. Être toujours sincère avec ses enfants est le meilleur des conseils car ils comprennent quand vous dissimulez une vérité que vous avez du mal à exprimer et cela va accroître leur malaise. Si une relation de confiance s'est installée entre vous et vos enfants, vous pourrez leur expliquer naturellement et sans gêne les réalités de l'existence qui peuvent paraître à d'autres si compliquées et si honteuses. Mais la pudeur s'imisce parfois à des moments où on l'attend le moins, même chez des enfants issus de familles naturistes.

« L'adolescent, qu'il soit naturiste ou pas, a tendance à être mal à l'aise avec les transformations de son corps. Alors, il se cache et il a du mal à en parler. C'est alors aux adultes de les aider à apprivoiser leur puberté, avec délicatesse, pour ne pas les heurter. Et là aussi, il va de soi que c'est plus facile de réaliser cette démarche dans une famille naturiste où le corps n'est pas tabou. »
(Jacques Frimon)

Ancrée dans la conscience collective, la pudeur est en fait une réaction psycho-organique de défense contre une supposée agression extérieure à connotation sexuelle. Si on met de côté les interdits liés à la religion, elle a son origine dans la peur d'être jugé et dans le désir de se préserver d'autrui. Ce qui est très souvent le cas chez l'adolescent dont le corps se transforme. Souvent il n'aime pas ce qu'il devient et, de ce fait, il ne désire pas se dévoiler aux autres. C'est une période qui peut parfois durer longtemps. Les parents doivent l'accepter et ne pas accentuer ce mal-être. Il convient donc de ne pas se moquer, comme le font bon nombre de parents manquant cruellement de psychologie, quand apparaissent les premiers changements.

Avec nos valeurs naturistes, cette anxiété peut guérir rapidement en expliquant qu'aucune partie du corps n'est honteuse, c'est du moins le point de vue d'Auguste Forel (célèbre psychiatre Suisse, 1848-1931). Qu'il s'agisse d'une poitrine naissante, de hanches qui s'élargissent ou de l'apparition des poils pubiens, tout ceci est naturel et prouve, au contraire, que l'adolescent est dans « la normalité » de son évolution corporelle. C'est, au contraire, l'absence de ces changements qui serait préoccupante.

Mais ce serait trop simple si on pouvait juger les adolescents à partir d'une seule catégorie. L'enfance passée, certains adolescents ont en réalité de nos jours peu de contraintes morales. Il ne s'agit donc plus d'un excès de pudibonderie mais de l'inverse. Avec une banalisation croissante de la sexualité, quelques-uns s'affirment en s'extériorisant de manière outrancière avec des tenues parfois trop provocantes. Grandir dans une famille naturiste, qui comprend et sait transmettre l'ensemble de nos valeurs, peut leur permettre de comprendre que l'amour ne se résume pas à la seule expression sexuelle. Cette éducation, sans être moraliste, peut combattre l'apparition de déviations sexuelles, comme le voyeurisme ou l'exhibition, en replaçant le sexe dans un contexte sain. Que ce soit dans les cours de l'école, sur Internet ou bien par accident, comme la vision d'une publicité trop suggestive, nos enfants apprennent très tôt ce qu'est la sexualité. De ce fait, nos valeurs sont susceptibles de corriger des erreurs d'interprétation qui peuvent naître et perturber certains jeunes esprits influençables.



Le vécu de l'enfant naturiste dans sa vie d'adulte

Les conséquences psychiques de notre mode de vie sont éminemment saines ; l'enfant qui aura vécu dans une famille naturiste aimante et équilibrée, bénéficiera de ces acquis durant toute sa vie d'adulte.

Dès les années 50, le docteur Herscovici, membre de la Commission d'Hygiène du Département de la Seine et du comité de patronage de la Ligue Vivre de Kienné de Mongeot, pensait que les obsessions érotiques, les névroses sexuelles, l'anxiété, la timidité et le manque d'assurance des hommes et des femmes dans leur vie d'adulte, étaient dus à une absence d'éducation sexuelle de la part de leurs parents. Il semble évident qu'apporter des réponses claires aux questions légitimes des enfants sur la sexualité contribue à leur épanouissement futur. Tous les spécialistes sont aujourd'hui d'accord sur l'importance de cette éducation sexuelle chez l'enfant. Chez les naturistes, l'enfant comprendra très tôt qu'aucune partie de son corps n'est sale. L'association de cette nécessaire éducation sexuelle et d'une vie naturiste, évitera qu'il développe plus tard des troubles sexuels.

Le (la) jeune homme (femme) apprendra ainsi, grâce à une éducation non hypocrite et non culpabilisante, que la nudité naturiste n'est pas ostentatoire et ne vise pas à provoquer autrui par une attitude agressive ou équivoque. Elle normalise les comportements, non pas pour nous mettre dans un moule, mais en permettant à chacun de vivre pleinement, sans se cacher sous ces chimères que sont ces morceaux de tissu qui attirent l'œil en soulignant la forme des corps. Il (elle) aura toutes les chances de son côté pour appréhender au mieux une sexualité sans tabou et épanouie. Ce ne seront ni la société, ni les convenances, ni les craintes infondées qui lui imposeront ses limites en matière de plaisirs sexuels mais uniquement sa propre volonté et celle de son (sa) partenaire. Il (elle) s'autorisera ainsi à recevoir du plaisir mais aussi à en donner, sans sentiment de culpabilité, et en respectant l'être aimé.

Le naturisme est une incitation à élargir nos connaissances sur la nature humaine. A partir de cette prise de conscience, que tout parent est susceptible de provoquer, les jeunes adultes pourront développer leur libre-arbitre et choisir ce qui leur convient de vivre.

Conclusion de la troisième partie

Idéalement la pratique gymnique est censée libérer l'enfant des contraintes morales et des préjugés qui pèsent sur notre inconscient. La nudité lui permet de s'affirmer, une pratique régulière peut donc corriger un complexe d'infériorité naissant. C'est un art de vivre qui permet, aussi bien à l'enfant qu'à l'adulte, d'exprimer ses tendances naturelles, tout en les maîtrisant conformément à notre éthique. Cela permet d'orienter l'enfant vers un idéal de vie que tous recherchent. Une famille naturiste est à l'écoute des manifestations naturelles de ses enfants, imprégnée de tact et de confiance réciproque. Il s'agit de trouver une juste mesure entre la liberté et la raison.

Au lieu d'avoir une éducation basée sur l'interdit et l'ignorance, les valeurs que nous mettons en pratique dans notre éducation n'étouffent pas les premières curiosités de l'enfant concernant son corps et ne visent pas à brimer tout élan sur la connaissance de soi et de l'autre. Elles favorisent le développement des qualités de l'enfant.

Le naturisme est au final, pour l'enfant, le terreau pour l'édification d'une personnalité épanouie.

Conclusion générale

Réfléchissons de manière logique. D'un côté, nous avons une activité épanouissante composée d'estime de soi, de respect des autres, de tolérance et d'amour ; de l'autre, l'attitude de ceux qui dénigrent cette nudité saine et qui prônent une politique de rejet et de mépris du corps. Quels sont ceux qui ont le plus de chance d'avoir une sexualité épanouie ?

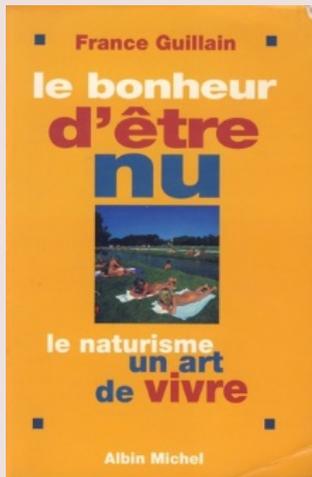
Bien sûr, la société n'est pas aussi manichéenne. Les naturistes ne sont pas les seuls à avoir une sexualité épanouie mais, souvent, ceux qui sont épanouis dans leur vie ne sont pas hostiles à notre mode de vie. Il y a aussi ceux qui ne se posent pas tant de questions et qui vivent comme ils l'entendent, prennent la vie comme elle vient. Finalement, le bonheur en société ne serait-il pas de se préoccuper de soi et de laisser ceux qui nous entourent vivre comme ils le veulent, sans les juger ? La fraternité, le respect et la tolérance, c'est aussi cela.

Les naturistes ont une vie sexuelle normale, c'est une banalité de le dire. Ce n'est donc pas parce que nous mettons en avant une notion de déssexualisation de la nudité que nous sommes pour autant des êtres asexués. Notre vie sexuelle se déroule dans un cadre privé, c'est ce qu'il faut expliquer inlassablement à la partie de l'opinion qui est désinformée.

Il faut, tout aussi inlassablement, expliquer l'importance de l'apport de la pratique du naturisme dans l'éducation des enfants.



Pour aller plus loin...



Histoire et Sexualité



Revue La Vie au soleil

- E. Pesch. La question du nudisme (mai 1951)
- Jean Eynard. Nudisme et pêché originel. LVS n° 116 (mars-avril 1958)
- Albert Lecocq. Le nudisme est-il un problème sexuel ? LVS n° 105 (mai-juin 1966)
- Albert Lecocq. Contestations et remises en question. LVS n° 121 (janvier-février 1969)
- L'amour, une énergie qui soigne. LVS-Le Nouveau Naturiste n° 66 (juillet-août sept 1977)
- Gérard Leleu. L'amour, la première fois. LVS-Le Nouveau Naturiste n° 58 (janvier-février 1996)
- Michel Pivert. La grand peur d'Eros ou le sexe dans le miroir de nu. LVS-Le Nouveau Naturiste n° 75 (mai-juin 1999) et n° 76 (juillet/sept 1999)

Revue Vivre d'abord

- Paul Philippe. L'éducation sexuelle et le tabou du corps (juillet-août 1949)
- Marcel Hervieu. Pourquoi Eros dictateur (janvier-février 1950)
- Abbé Blondel. La continence est-elle au-dessus des forces humaines ? (janvier-février 1950)
- Jean Didier. La tragique des émotions et de l'amour (mars-avril 1950)
- Dr Geo Beltrami. La disparition des maladies vénériennes, ses conséquences sociales, et privées (n° 51-382, 1956)
- Dr Herscovici. Conflits de la vie sexuelle, les psychonévroses, le malaise social et la gymnosophie (n° 52-383 à 54-385, 1957)
- Dr P. Russo. Histoire et sexualité (n° 57-388, 1957)
- Dr Herscovici. Génie et névroses (n° 58-389, janvier-février 1958)
- Roger Doublier. Outrage et attentat à la pudeur (n° 62-393, 1959)
- Henri Nadel. La morale et la nudité (n°68 à 71, 1960)
- René Guyon. Nudisme et légitimité sexuelle (juillet-août 1961)

Livres

- Elisée Reclus. L'homme et la terre (1908)
- Marcel Kienné de Mongeot. Beauté et libre culture (1930)
- Dr Joseph Poucel. Le naturisme et la vie (1933)
- Dr Joseph Poucel. Trois études naturistes (1960)
- Jean-Claude Bologne. Histoire de la pudeur (1986)
- France Guillain. Le bonheur d'être nu (1997)
- Marcella Iacub. Par le trou de la serrure (2008)
- Michel Vais. Nu, simplement (2012)

Internet

- Pensées naturistes : pensees.naturistes.voila.net/sexualite.html
- Nudité, naturisme et nudisme : www.ecologielibidinale.org/fr/miel-naturisme-fr.htm
- France-naturisme : www.france-naturisme.com/naturistes/naturisme-et-sexualite
- Se mettre à nu, Alain Boudet : www.spirit-science.fr/doc_psycho/EtreNu.html