

# Préjugés sur le #naturisme

et petit guide pour les nouveaux naturistes



  
Fédération Française de  
Naturisme

Si vous avez ce document entre les mains, c'est que le naturisme vous tente... Plus d'hésitation ! Pour finir de vous convaincre, voici un petit florilège des 12 préjugés les plus tenaces, nos réponses et un petit guide pour les nouveaux naturistes. A bientôt sur un de nos espaces naturistes !

Le naturisme nourrit de nombreux fantasmes et préjugés. Revenons ensemble sur les principales idées reçues qui entourent cette pratique qui attire tant la curiosité!

## PRÉJUGÉ n°1

Les naturistes représentent  
une part infime  
de la population.

2 millions de français  
pratiquent le naturisme  
chaque année !

De votre boulangère à votre  
patron, ils sont bien plus  
nombreux que vous le pensez !

Sauf que, le sujet étant difficile à aborder et les préjugés étant encore trop nombreux, la pratique reste le plus souvent cachée à l'entourage. **La France** est pourtant considérée comme **LA reine du naturisme** : en effet, de très nombreux étrangers rejoignent chaque année nos espaces naturistes car le pays, pionnier dans la pratique, propose une large offre qualitative dans ce domaine.



**CLUB NATURISTE DE LYONNE**

**TEL: 06 52 14 32 10**

<http://naturistes89.canalblog.com/>

**PRÉJUGÉ n°2**  
**Ça doit chauffer dans les buissons !!!**

Le naturisme n'a RIEN à voir avec la fornication. Rien ! Je n'ai d'ailleurs jamais trop compris d'où peut bien venir cette confusion. La nudité et la sexualité ne sont pas synonymes ! La sexualité reste du domaine de l'intime, du domaine de ce qu'on garde pour soi. Gare aux raccourcis !



**PRÉJUGÉ n°3**  
**Ça doit reluquer de tous les côtés !...**

Aussi étonnant que cela puisse paraître, un corps nu, mais plus encore 3000 corps nus d'un coup, ne représentent rien d'érotique. Un maillot sexy est bien plus excitant qu'un corps dans son plus simple appareil.

Ce qui est attirant, c'est le fait de suggérer sa féminité en s'habillant, en parant son corps d'artifices pour le sublimer. On matie bien moins dans un espace naturiste que dans un camping « textile », ne serait-ce que par respect pour la nudité de l'autre et puis parce qu'on est aussi vulnérable et nu que lui ! Dans les espaces naturistes, il n'y a pas d'idée de séduction ; on n'a pas choisi de se déshabiller pour se montrer ou s'exhiber, on l'a choisi pour se sentir bien, revenir à l'essentiel et, l'espace de quelques jours, se simplifier la vie, jouir de sa liberté et vivre en accord avec la nature.

**PRÉJUGÉ n°12**  
**Mais si ça caille ?**

Le naturiste n'est ni surhumain, ni suicidaire : quand ça caille, il s'habille. (Si si, j'te jure !)



Le naturisme est une manière de vivre en harmonie avec la nature, caractérisé par la pratique de la nudité en commun, qui a pour conséquence de favoriser le respect de soi-même, le respect des autres et de l'environnement.

**CLUB NATURISTE DE L'YONNE**

**TEL: 06 52 14 32 10**

<http://naturistes89.canalblog.com/>

**L'eau Vive**



Fédération française de  
naturisme

TEL: 06 52 14 32 10

<http://naturistes89.canalblog.com/>



Détrompez-vous, l'ambiance est très familiale. Pour en avoir discuté avec de nombreux parents naturistes, la nudité ne pose aucun problème aux enfants. Regardez-les, ils adorent vivre nus et leurs vêtements sont plus un truc dont ils essaient de se débarrasser par tous les moyens. **Là-bas, c'est donc le paradis pour eux !**

Les questionnements peuvent apparaître à l'adolescence, période pendant laquelle, les garçons plus spécialement, commencent à avoir des difficultés avec leur intimité. Dans ces cas là, personne ne les forcera, et leur choix sera respecté. Les enfants de naturistes ne remplissent pas les salles d'attente des psy.

**PRÉJUGÉ n°4**  
Ce n'est pas un lieu pour les enfants.

**PRÉJUGÉ n°5**  
On est obligé d'être nus.

C'est quand même un peu le but du jeu ! (sinon c'est pas drôle !). Les lieux d'accueils naturistes tiennent à garder cette différence qui fait leur force.

Après, no stress, cela se fera à votre rythme. Une tolérance est acceptée pour les «nouveaux» afin de leur permettre de s'adapter à l'environnement et d'enlever leurs vêtements quand ils se sentent prêts !



**PRÉJUGÉ n°6**  
C'est hippy-soixante-huitard à fond !

Eh bah pas tant ! Alors certes, à la base, les valeurs du naturisme sont portées sur le respect de l'autre, la tolérance et la vie en harmonie avec la nature. Mais, dans les espaces naturistes, **la majorité des gens sont des personnes comme toi et moi**, pas plus bio, ni vegan, ni yoga que d'autres ! 43% des naturistes en France ont moins de 30 ans, ont une vie en accord avec leur génération, pas plus, pas moins qu'ailleurs.

(Source : Fédération Française du Naturisme)

**PRÉJUGÉ n°7**  
#spécialmec  
Mais si j'ai une érection ?

**Aucun risque !**

La nudité permanente déssexualise les pensées. La vraie question pour l'homme est plus souvent : « Mais ça va remarquer ? ».

La nudité devient la norme dans les lieux naturistes, plus rien d'excitant donc !





Y'a des canons oui ! Mais y'a de tout ! Surtout des nanas et des mecs bien dans leur peau en fait ! Qu'ils soient petits, gros, grands, maigrissimes, cellulités, tatoués, refaits, ils ont fait le choix d'être là parce qu'ils ont décidé de passer outre les diktats et de vivre en liberté complète ! On se compare les deux premières heures, jusqu'à se rendre compte qu'il y a de tout, qu'on a tous des défauts, mais que, au final, tout ça a beaucoup de charme et qu'on s'en fou ! Notre humanité n'est pas parfaite et c'est ce qui la rend attendrissante. Et c'est étonnant de se rendre compte à quel point ce sont les habits que nous portons qui créent des clivages, des complexes, entre nous.

**PRÉJUGÉ n°8**  
Y'a que des canons !

**PRÉJUGÉ n°9**  
C'est crade !

Parce qu'un corps nu lavé quotidiennement est plus sale qu'un maillot de bain dont on ne connaît pas la fraîcheur ??

Le naturisme est, par essence, un psyché de l'hygiène ! Les toilettes et les douches sont d'une propreté irréprochable, sur-nettoyées, sur-entretenuës. Et, le bon naturiste qui se respecte ne sort JAMAIS sans un paréo ou une petite serviette sous le bras pour s'asseoir ! So, what else ?



**PRÉJUGÉ n°10**  
Je ne pourrai jamais enlever le bas !

Ne nous mentons pas : c'est le plus difficile. Bien plus difficile que le haut ! Mais, après 3 heures à se sentir con avec son bas de maillot lace à une horde de cul-nus à la cool, on finit par se laisser tenter. Et... on oublie tout ! Liberté ! Parce qu'entre nous, se baigner dans la mer ou prendre sa douche nu(e), sous une légère brise, ça n'a pas de prix !



**PRÉJUGÉ n°11**  
Ça doit être super roots !

Les espaces naturistes sont souvent des lieux calmes et à la nature préservée. Mais cela ne les empêche pas de proposer **tous les services qu'on apprécie en vacances** : centre aquatique à ciel ouvert, supérette, bar face à la mer, restauration, centre thermal... Ces espaces ont su suivre les évolutions de la société et s'adapter aux besoins des vacanciers, tout en préservant leurs valeurs.

# Réponses aux questions

que l'on nous pose (souvent)

Pour les nouveaux naturistes  
ou ceux qui aimeraient bien essayer...



  
Fédération Française de  
Naturisme

«Le naturisme, j'aimerais bien essayer mais je me pose plein de questions...»

Et si ?... Peut-on ?... Doit-on ?...  
Pas de panique, vous verrez,  
tout est question de bon sens !

**Pourquoi les naturistes  
mettent-ils un tee-shirt  
mais rien en bas ?**

Le corps humain est ainsi fait, on a froid d'abord sur les épaules et le haut du corps avant les jambes et le reste... Et comme les naturistes aiment vivre nus, ils ne se couvrent que les parties du corps où ils ont froid. Les non naturistes trouvent ça étrange, mais **c'est tout à fait logique.**

**Ai-je le droit  
de prendre des gens  
en photo ?**

**Clairement NON**, sauf à leur demander leur accord. La prise de vues est limitée au cercle familial et amical, en faisant très attention de ne pas prendre en arrière-plan d'autres personnes. La sécurité de l'association ou du centre peut vous demander de visionner vos photos. De plus dans certaines associations ou centres les photos sont interdites à la piscine ou à la plage, etc.



**Vous vous enfermez dans des camps ... ça fait pas un peu secte ?**

Bon alors déjà, finie l'époque où on parlait de camps. Aujourd'hui dans le milieu naturiste comme dans celui des vacances on parle de village, de centre de vacances... Pour certains naturistes, se rendre dans un centre de vacances est gage de qualité et de sécurité.



**N'est-il pas dangereux d'exposer ses parties génitales au soleil ?**

Pas plus que toute autre partie du corps... Un peu de crème solaire (ou beaucoup ça dépend !) fera l'affaire.

Vous faites un peu comme vous voulez...

**Dois-je me raser l'épiderme ?**

**Mon/ma conjoint/e ne veux pas en entendre parler. Que dois-je faire/dire pour le/la convaincre ?**

**J'ai un tatouage. J'ai un piercing. Un piercing sexuel.**

Il y a encore quelques années les tatouages pouvaient être mal vus, mais **la société a évolué** et les naturistes aussi suivent la mode. Il ne devrait pas y avoir de problèmes.

Le piercing sexuel attire l'œil sur cette partie de votre anatomie, ce qui n'est pas le but recherché dans un centre ou une association naturiste. **Donc il vaut mieux éviter !** D'autant que les familles pourraient être gênées par le côté ostensible de ces accessoires sexuels. Ils sont ailleurs interdits dans le règlement intérieur de nombreuses associations ou centre de vacances.



Cette question est **LA QUESTION** qui hante les forums naturistes sur le net. Si elle recevait un euro à chaque fois que quelqu'un la pose, la Fédération française de naturisme roulerait sur l'or ! Nous ne vous conseillerons pas la coercition ni la menace, punie par la loi (et surtout contre-productive). Avant tout, bien comprendre le pourquoi de ce refus : Peur du jugement des autres ? Corps pas assez ceci ou cela ? Ou trop ? Pudeur ? Honte ? Traumatisme infantile ? Etc. **Le seul moyen est le dialogue et l'explication.** Des associations font parfois des séances « portes ouvertes » où les gens peuvent venir faire un petit essai. D'autres tolèrent que les « novices » restent avec un bas de maillot quelques temps. Pourquoi ne pas commencer comme cela ?

Comment font les femmes avec leurs règles ?

Elles font comme beaucoup de femmes, elles mettent un tampon (ou autres moyens alternatifs).

Certaines par coquetterie raccourcissent la petite ficelle ou la replient...  
Celles qui optent pour des serviettes périodiques portent un bas de maillot bien souvent recouvert d'un paréo, le temps de leurs règles.

Cette question est aussi un « marronnier » si l'on peut dire. Il n'y a rien de moins érotique qu'un centre de vacances, une association ou une plage naturiste. Si vous avez cette crainte c'est que vous transférez une charge érotique sur le fait d'être nu ou de voir des gens nus. Et comme ce serait la honte d'avoir une érection, vous n'en aurez pas ! Et si jamais, un paréo ou une serviette

masqueront l'objet du délit. Ne laissez pas à la vue cet « incident » car, là, ce sera très mal accepté !

Je suis handicapé, serai-je accepté ?

Bien sûr ! Je dirais même au contraire ! venez-y en priorité.

Ici, parmi nous, les gens ne fixeront pas vos cicatrices et personne ne vous fera de remarques. Le respect est une notion essentielle. L'acceptation du corps est une chose primordiale chez les naturistes.

« Tout, tout, tout, vous saurez tout sur le ZIZI... » La taille ça compte pas paraît-il... Ben non, ça compte pas ! Franchement, les gens ont autre chose à faire que de regarder les sexes des autres !

Ai-je le droit de tenter de séduire une fille / un garçon qui me plairait dans un centre de vacances ?

Et comment le faire sans la/le brusquer dans sa nudité ?

Les rapports humains entre naturistes sont en général emprunts de respect mutuel. La séduction n'est pas exempte des rapports humains. Evitez d'être lourd ou insistant... Comme partout ailleurs !

Puis-je rejoindre un centre naturiste malgré les séquelles de mon cancer du sein ?

Je suis complexé par la taille de mon sexe. Les autres hommes vont-ils se moquer ?

Je n'ose pas montrer mon corps car je n'ai plus 20 ans, de la cellulite, des vergetures...

Tempus fugit ! Le temps passe et nous laisse à tous ses cicatrices. Et alors ! Vieillir est une chose naturelle ! Et rassurez-vous, les top-models que l'on voit dans les magazines n'existent pas dans la vraie vie. Rangez vos complexes au placard !



Quelle est la différence entre nudisme et naturisme ?

Nous sommes tous nudistes... sous notre douche !  
Être naturiste implique la pratique du nudisme mais en société, ce qui a pour conséquence le respect de soi, des autres et de la nature.



Pourquoi devrais-je prendre une licence pour faire du naturisme ?

Prendre sa licence c'est un acte MILITANT, c'est soutenir les bénévoles des associations affiliées à la Fédération française de naturisme. Plus nous serons nombreux, plus nous pèserons auprès des pouvoirs publics, des collectivités locales et territoriales dans nos négociations pour la création ou la pérennisation de nos plages, créneaux piscines, etc. Enfin, c'est donner les moyens à la Fédération de communiquer vers les médias et la société afin que notre art de vivre soit mieux reconnu.  
Et pour finir, la licence est indispensable pour participer aux événements organisés par la Fédération française de naturisme et ses associations affiliées.

Le naturisme, c'est quoi ?

Le naturisme est une manière de vivre en harmonie avec la nature, caractérisé par la pratique de la nudité en commun, qui a pour conséquence de favoriser le respect de soi-même, le respect des autres et de l'environnement.

Lui dire bonjour semble déjà une bonne chose...  
Et dites-vous que cela vous fera un point commun ou une anecdote à vous raconter lorsque vous la reverrez dans le « civil » ! Et puis si elle est là, c'est qu'elle a la même passion que vous pour le naturisme !

Que faire si je rencontre une connaissance ?



Que va m'apporter le naturisme à part me balader à poil ?

Le naturisme n'est pas que le fait de vivre nu, c'est tout un état d'esprit. Être nu est une étape où tu retires toutes les barrières entre ton corps et la nature. Le naturisme est aussi un grand respect avec soi-même et les autres. C'est également une tolérance de l'autre (maigre, gros(se), grand(e), petit(e), cheveu long, crâne rasé, âgé(e), jeune...), tous égaux, sans étiquette sociale, pour profiter de bons moments et des plaisirs de la nature.

L'eau Vive



Fédération française de naturisme