

Os naturistas não renegam o vestuário num quadro de preservação do bem-estar, em condições climatéricas desfavoráveis, ou por razões de higiene colectiva. Defendem a nudez sempre e quando as condições são propícias à sua utilização no plano dos valores que indicámos e que estamos certos de serem um veículo para uma elevada formação psicossocial.

Ouse experimentar o Naturismo e verá que não se arrepende! Juntando-se a nós, sentir-se-á muito mais confiante!



Clubes, Associações e Núcleos Federados

C.N.A. – Clube Naturista do Algarve

cna@clubenaturistaalgarve.com
www.clubenaturistaalgarve.com

C.N.C. – Clube Naturista do Centro

cnc@fpn.pt www.cnc.fpn.pt

C.N.N. – Clube Naturistas do Norte

www.clubenaturistasdonorte.pt
clubenaturistasdonorte@gmail.com

A.N.P. – Associação Naturista de Portugal

anp@netcabo.pt www.anp-portugal.com

S.P.N. – Sociedade Portuguesa de Naturalogia

spn@eco-gaia.net www.web.mac.com/spn.alecgrim

A.P.A.N.A.T. – Autocaravanistas Naturistas

apanat@fpn.pt www.apanat.fpn.pt

Praias Naturistas Oficiais

Lisboa/Setúbal

- Bela Vista - Costa da Caparica – Almada
- Meco (Moinho de Baixo até Rio de Prata - Alfarrim – Sesimbra

Costa Alentejana

- Salto - Porto Covo – Sines
- Alteirinhos - Zambujeira do Mar — Odemira

Algarve

- Adegas – Odeceixe – Aljezur
- Barril - Ilha de Tavira – Tavira

Piscina Municipal Baptista Pereira

Av. de Ceuta (Alcântara) em Lisboa
- Horário Naturista: das 17 às 19 horas, no 2.º Domingo de cada mês, entre Outubro e Maio.

Parques de Campismo Naturistas:

01 - Quinta dos Carricos

Salema 8650-196 Budens (Vila do Bispo - Algarve)
E-mail: quintacarrico@oninet.pt
Web: <http://www.quintadoscarricos.com/>
T. +351 282 695 201/400 Fax +351 282 695 122

02 - Quinta das Oliveiras

Andorinha – 3405-498 Travanca de Lagos
POBox: Apartado 27 – 3400 Oliveira do Hospital
E-mail: campismo.nat@clix.pt
Web: <http://www.quinta-das-oliveiras.com/en/index.html>
T./Fax +351 235 466 007 e +351 962 621 287

03 - Monte Naturista "O Barão"

Foros do Barão – Abela – Santiago do Cacém
POBox: Apartado 22 – 7566-909 Ermidas do Sado
E-mail: info@montenaturista.com
Web: http://www.montenaturista.com/home_e.php
T. +351 936 710 623

"Guesthouses" naturistas

04 - Naturest

Estacas Velhas – Cortebrigue - 7665-858 Santa Clara a Velha
E-mail: naturest@clix.pt
Web: <http://www.naturest-portugal.com/>
T. +351 283 933 231

05 - Quinta da Vista

Tinhosas – 8300 Silves
Web: <http://www.algarvesun.eu.com/>
T. +351 282 444 874



Livre de vestuário e de preconceitos,
redescubra o conforto e o prazer de viver nu...

Federação Portuguesa de Naturismo

1977 - 2007

"30 anos dignificando
a nudez"



Sede:

Rua da Quinta das
Lavadeiras, Nº 14 - Loja A
1750-239 Lisboa

Tm.: 918 202 975

E-mail: fpn@fpn.pt

Web: www.fpn.pt



A FPN é membro da Federação Naturista Internacional

Fórum Naturista

<http://jpn.fpn.pt/forum>

Imagine-se...

Livre de vestuário e de preconceitos, redescubra o conforto e o prazer de viver nu...



Introdução ao Naturismo

O Naturismo é uma forma de viver em harmonia com a Natureza caracterizada pela prática da nudez colectiva, com o propósito de favorecer a auto estima, o respeito pelos outros e pelo meio ambiente.

Tal como é mencionado nesta definição da Federação Naturista Internacional, o Naturismo consiste na prática da nudez num meio social e procura o bem estar resultante da partilha do nosso corpo com os elementos naturais. Afinal, se pensarmos bem, que mais natural e agradável poderá existir que o prazer da liberdade corporal no contacto integral com a água, o ar e na exposição solar?

Infelizmente, mesmo na sociedade “moderna”, a nudez teima em ser condenada pelo costume sócio-cultural e religioso de uma pseudo-moral que exige a “clandestinidade” de determinadas zonas do nosso corpo, julgadas “sujas e pecaminosas” ou aparecer íntima e fundamentalmente ligada ao erotismo, sobresexualizada, sendo o corpo apresentado como um mero objecto de prazer, e explorado até à exaustão, pela publicidade, numa perspectiva de “perfeição” física, ao serviço da moda e do lucro. Afinal de contas, duas faces da mesma moeda – a da hipocrisia e da falta de respeito pelo nosso corpo, pela nossa real natureza e a sua dignidade.

Abolidos estes preconceitos e tabús, verificamos que a prática naturista promove uma maior alegria de viver e uma harmonia psíquica e física que favorece a auto-estima, a calma e o relaxe físico e emocional.

Bastará viver uma experiência naturista uma vez, para coplender e sentir o alcance salutar desta prática. Se bem que a nudez seja o aspecto mais saliente e polémico da prática naturista, o seu universo de influência é muito mais alargado e a sua percepção irá aumentando à medida que nos inserimos mais nesse estilo de vida.

Um Movimento familiar, humanista e natural

Redescobrir o prazer de viver em harmonia com a natureza, dando ao nosso corpo e à sua componente sensorial o seu justo lugar no contexto na nossa vida, longe de clichés e fantasmas, é um dos objectivos da prática naturista. A nudez é parte de um todo, de uma vida mais natural, onde a tolerância, o respeito pelos outros e pelo meio ambiente ocupam um

lugar de destaque. O Naturismo distingue-se de outros movimentos eco-ambientalistas, porque igualmente nos colocamos nus uns com os outros, e assim convivemos de forma natural e integral, nada nos dividindo ou separando da verdadeira natureza humana. A nudez é, para nós, um direito humano universal, elementar e fundamental, já que é nesse estado que nascemos e nele somos livres e iguais. De contrário, o uso de vestuário é que deve ser entendido como um direito à diferença que, aliás, respeitamos.

Uma nudez colectiva

Para os naturistas, a nudez vive-se colectivamente: homens, mulheres, adultos, jovens, crianças ou idosos, não imputando a raça, a forma, etc. A vivência comum e intergeracional facilita a compreensão e a aceitação das diferenças e da evolução natural da vida, favorecendo a harmonia e a auto-estima, libertando-nos de todos os complexos e/ou obsessões relacionadas com o corpo. Afinal de contas *“todos somos diferentes e, ao mesmo tempo, todos somos iguais”*.



Uma nudez saudável

A nudez naturista é isenta de manifestações comportamentais erotizadas. A sua postura não é, assim, isenta de pudor, isto é, rejeita as atitudes orientadas pelo voyeur-exibicionismo e/ou sexualmente orientadas. A nudez naturista destina-se, sim, a favorecer a auto-confiança na naturalidade dos nossos corpos já que a sexualidade, presente em todo o género humano, se exprime, naturalmente, de forma íntima e não de forma colectiva.

Uma nudez natural

Todos nascemos nus, tal como todos os outros animais. Na ânsia de sermos diferentes e de afirmarmos um poder e inteligência superiores, “escolhemos” reprimir parte(s) do nosso corpo, em particular os órgãos sexuais e reprodutores, procurando esconder os “mistérios” da reprodução e separando artificialmente o físico do psíquico, renegando a nossa natureza. Os naturistas têm consciência da sua verdade física. É, afinal, na nudez que reside uma parte vital da nossa verdadeira essência.

Uma nudez junto da natureza

A nudez naturista procura reconciliar o género humano com a Natureza. É no seu seio que ela pode readquirir os favores de uma relação mais íntima e sensorial, aproveitando uma relação integral com todos os seus elementos, em particular com o ar livre e a água, sem esquecer a terra e o próprio fogo representado pela luz solar. Todos estes elementos são indispensáveis à Vida. Os naturistas procuram disfrutá-los de forma completa, preferindo, assim, um meio ambiente natural para o seu estilo de vida.

Uma nudez fonte de liberdade

A nudez naturista proporciona um sentimento de liberdade ímpar e irresistível. Liberta-nos não só fisicamente dos espartilhos físicos que a roupa impõe, como dos resultantes da diferenciação sócio-económica e cultural que ela igualmente representa, e liberta-nos, sobretudo, da repressão puritanista que nos impede de fruir a euforia de liberdade com consequências positivas para a nossa saúde mental e emocional. Só um corpo nu e uma mente liberta de falsos pudores e de uma “moral” hipócrita e dualista, imposta e nunca explicada, pode avaliar o prazer da liberdade em plenitude.

Uma nudez integrada num movimento familiar e humanista

Os valores naturistas são orientados para toda a comunidade. De facto, o naturismo destina-se a todos e a cada um de nós. Particularmente às famílias e aos mais jovens, ajudando-os a crescerem na compreensão da vida e da naturalidade dos seus corpos. Mostra-lhes a realidade física humana que se encontra longe dos parâmetros de “perfeição” impostos pelos “modelos ideais”, obstando, assim, ao desenvolvimento de complexos e obsessões próprios de um crescimento num meio não naturista.

Dirige-se à sociedade em geral, porque favorece a convivialidade sem as restrições orientadas pelas diferenças resultantes do uso do vestuário, que “evoluiu” para acentuar condicionantes sócio económicas e, ainda, porque promove o respeito mútuo, a dignidade e a igualdade dos géneros masculino e feminino, num quadro alargado de tolerância, em que todas as diferenças são respeitadas, sem que isso signifique ausência de valores e de posturas ética e socialmente exigíveis.



No meio naturista é hoje notória a diferenciação geracional existente no seu seio. O seu movimento leva já várias décadas desde a sua génese e, por

isso, nos centros naturistas encontramos pessoas desde o nascimento até aos de idade avançada que convivem alegremente, aceitando-se mutuamente, compreendendo aquilo que a vida vai escrevendo no corpo e mantendo, apesar disso, sempre, o gosto de viver nu. De facto, os naturistas não se “mostram” nus.

Eles vivem nus, sem que isso signifique que exijam viver numa sociedade nua. Apenas sugerem que a sua prática é mais salutar e adaptada à natureza humana.