



Magazine da FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATURISMO



# O Naturismo NU Feminino

Edição especial de  
Mulheres para Mulheres

# Índice

Editorial .....	2
A Mulher no Naturismo.....	3
Mulheres no Naturismo.....	8
Sou Mulher, 60 anos, Mãe, Avó .....	10
A minha primeira vez no naturismo .....	12
A minha primeira vez .....	13
Eu e o naturismo.....	16
Nós Mulheres.....	19
A Mulher na Légua Nudista 2016.....	22
Entrevista a Marisa Costa .....	27
Olá .....	29
Ser Naturista.....	31
Naturismo Feminino e Tecnologia .....	37
Uma Experiencia Maravilhosa .....	39
Mãe Naturista: um testemunho .....	41
O Naturismo no Brasil – A Mulher e Naturismo Brasileiro .....	43
Naturismo no Feminino - Primeiras reflexões: Entre o pudor e a condenação .....	47
A Importância da Mulher no Naturismo .....	53
Nude .....	61
Praias Oficiais.....	67
Praias de Uso e Costume.....	68
Espaços Naturistas .....	69
20 Motivos para aderir à FPN.....	70
CNI – Cartão Naturista Internacional .....	74
Ficha de Adesão .....	76
Protocolos FPN .....	78
Divulgação no site da FPN .....	83
Contactos e Redes Sociais .....	84

## Editorial



Uma edição provavelmente única em Portugal desde o nascimento da FPN em 1977 e rara no mundo.

Um projecto que nasceu em Junho de 2016 e que levou vários meses a desenvolver, com múltiplos contactos, muita insistência e por vezes um “grande chato” para com muitas mulheres naturistas.

Com um sem número de convites recusados e muitos aceites, esta edição mostra que as mulheres naturistas conseguem ir mais além e dar um forte contributo no desenvolvimento no naturismo.

É desejável que esta edição seja uma semente para um futuro mais activo e participativo por parte de todas as mulheres naturistas em Portugal.

O naturismo NU feminino em Portugal está vivo e presente nesta edição!

Saudações Naturistas

Paulo Garcia

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATURISMO



**DESDE 1977 A PROMOVER  
O NATURISMO EM PORTUGAL**



## A Mulher no Naturismo

Existem poucos dados estatísticos sobre o naturismo e ainda menos sobre a mulher no naturismo.

Neste artigo iremos utilizar dados compilados pela FPN nos últimos anos e a nossa situação actual no facebook.

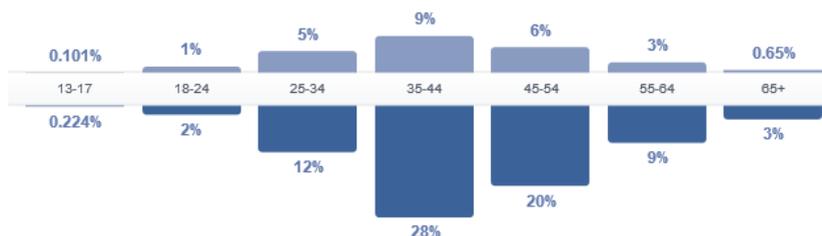
The people who like your Page

Women

25%  
Your Fans

Men

74%  
Your Fans



Na rede social Facebook 25% dos likes da página da FPN são de mulheres estando em linha com o esperado.

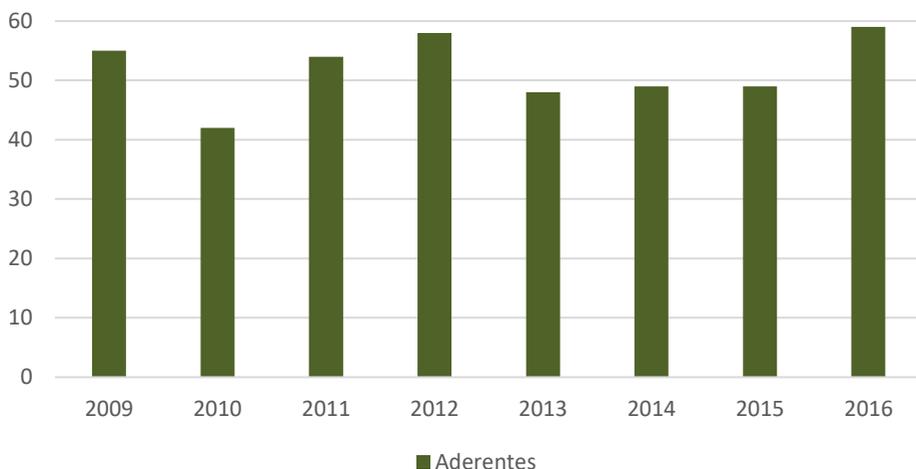
Como não sabemos a realidade total será uma informação meramente indicativa, no entanto mostra-nos que existe espaço para melhorar estes valores.

De referir que a distribuição por idades é idêntica entre homens e mulheres nesta rede social.

Demograficamente existem mais mulheres que homens, este facto não se encontra espelhado na realidade naturista.

O numero de mulheres praticantes fora do ambiente familiar é ainda muito reduzido quando comparado com homens na mesma situação.

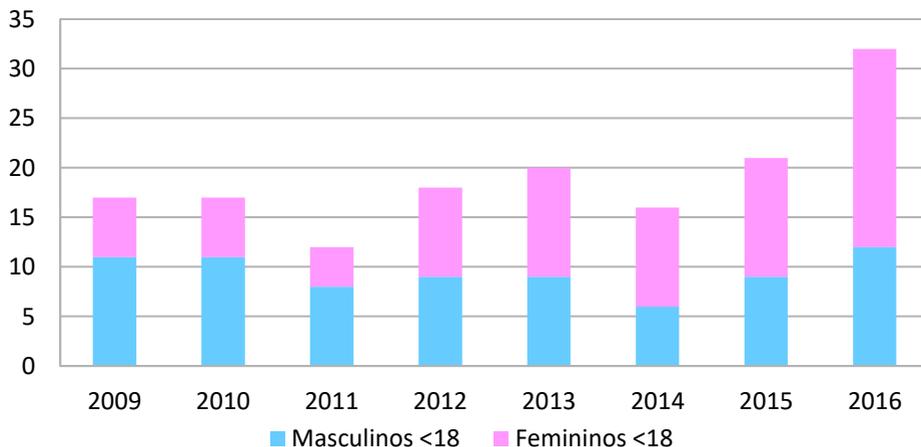
## Mulheres Aderentes



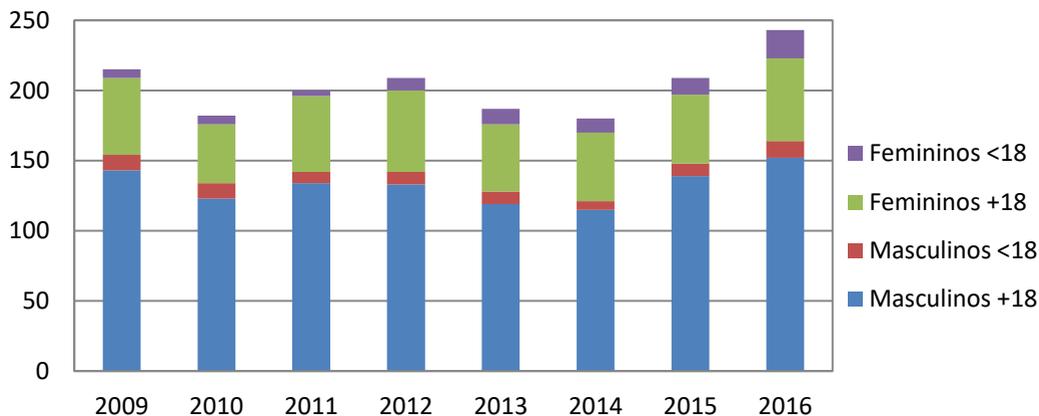
No gráfico acima podemos ver a variação de mulheres aderentes ao cartão naturista de 2009 a 2016.

Em 2016 foi atingido o maior número de participantes femininos dos 8 últimos anos.

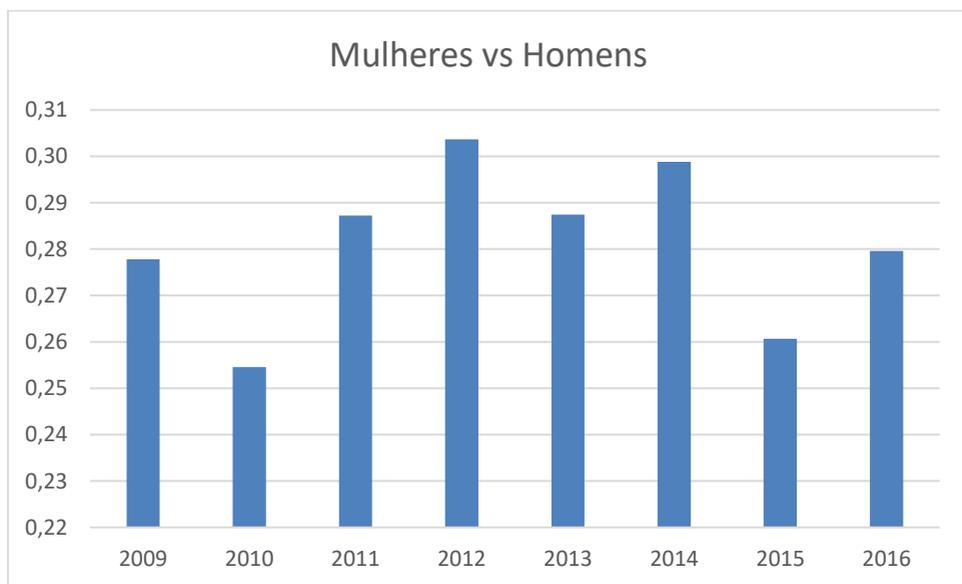
## CNI Jovens até 18 anos



Como curiosidade a partir de 2013 nas idades abaixo dos 18 anos existem mais naturistas femininos do que masculinos.



No gráfico acima podemos comparar o número de aderentes masculinos (azul) com o número de aderentes femininos (verde).



Nos últimos anos a variação do peso mulheres vs homens tem sido muito influenciada pela variação de homens associados, o melhor rácio aconteceu em 2012 com 30% dos cartões emitidos a naturistas femininos.

Em 2016 o ano em que mais mulheres aderiram ao naturismo associativo o rácio foi de 28% devido ao elevado números de homens aderentes.

No gráfico da página 4 podemos observar que na camada dos 0 aos 18 temos mais naturistas do sexo feminino do que masculinos, no entanto nas camadas adultas temos 2.7 homens para cada mulher.

O menor número de mulheres do que de homens é transversal na comunidade naturista internacional apesar dos esforços e do empenho para diminuir ou eliminar esta diferença.

As Mulheres têm por norma mais dificuldade com a sua nudez seja, em ambiente pessoal seja em ambiente social.

Por outro lado a sociedade de consumo, a religião e a família formatam de forma mais intensa e duradora as mulheres.

A fobia pelo corpo perfeito através da visualização maciça de estímulos para adaptar a imagem ao ideal da sociedade, as longas campanhas de dietas cirurgicamente colocadas em vários órgãos de comunicação social e a publicidade de exterior, dificultam a aceitação do corpo individual e único de cada mulher.

O mito que para se estar a nu têm de se ter um corpo imaculadamente perfeito tal como é vinculado pelas revistas e modelos fotográficos contribui para que a [barreira da nudez social](#) seja vista como um grande obstáculo para muitas mulheres.

Cada naturista tem o seu corpo único e pessoal, cada pessoa mesmo sem se aceitar no seu todo, será sempre mais feliz e mais livre se aprender a viver em paz com o seu corpo e com a sua nudez.

A aceitação daquilo que somos é um passo enorme na conquista da nossa felicidade e uma fonte de leveza para a nossa vida.

O naturismo surge como uma porta individual e colectiva para ajudar a aceitar e integrar socialmente todas as formas de corpo, cores, raças, etc.

Atrevam-se a experimentar o naturismo, seja em ambiente controlado seja na natureza, seguindo o exemplo de todas as participantes com artigos nesta revista.



Foto - Facebook

## Mulheres no Naturismo



**Sieglinde Ivo** Presidente da Federação Naturista Internacional (2008 - 2016)

Pela primeira vez foi eleita uma mulher como presidente da Federação Naturista Internacional, desde a sua fundação em 23 de agosto de 1953, no 31º Congresso Internacional de Naturismo do Brasil em 2008.

A FPN agradece publicamente o trabalho realizado ao longo destes anos fazendo votos para que INF /FNI venha a reconhecer a sua dedicação e excepcional desempenho ao longo destes 8 anos.

Agradecemos também todo o apoio dado a Portugal ao longo do nosso mandato e a sua permanente disponibilidade para nos ajudar.

Pessoalmente tivemos excelentes conversas em 2013 e 2015 no decorrer da celebração do 60º Aniversário da INF /FNI e em El Portus no V Encontro de Famílias do Sul da Europa.

Obrigado Sieglinde Ivo!



**Renata Barreto Freire**, 57 anos, é a atual presidente da FBrN, a única entidade brasileira que representa o naturismo oficialmente no Brasil, e está à frente de uma organização que tem Conselho de Ética, Conselho Consultivo, Diretorias de Relações Institucionais, de Sustentabilidade e Meio Ambiente, entre outras. Apesar da estrutura e do arranjo organizacional bem definido, para Renata, o entendimento da filosofia ainda encontra barreiras: “Temos muita dificuldade em encontrar espaços

sérios que realmente queiram explorar a nossa filosofia de vida como algo a se buscar”, conta a presidente, que considera equivocada a imagem do movimento passada pela mídia.

[Fonte](#)



**Wendy Lowe** Presidente da Federação da Nova Zelândia

Para Wendy o naturismo familiar é o futuro da comunidade naturista no seu país, onde luta pela sua aceitação.

[Fonte](#)



**Maja Penko** Presidente da Federação da Eslovénia.



**Angela Russel** Presidente da BN (Federação Inglesa).

*“Um espírito livre não pode ser amarrado. Eu acredito que nós temos uma escolha livre em como viver a vida! Então viva sua vida sem arrependimento!”*

## Sou Mulher, 60 anos, Mãe, Avó...

Há Momentos que ficam marcados para sempre, um desses Momentos foi a minha 1ª experiência Naturista...

Verão, muito calor, grávida do meu 1º Filho, faltava 1 mês e meio para ele nascer, estava com meu marido nas Dunas da Praia de S.Jacinto, o bebê não parava de pontapear a minha barriga, (acredito, que estaria feliz por se sentir tão amado e pelo Sol ),o biquíni incomodava grandemente ,então olhando para um lado e outro ,não vendo ninguém ,ganhei coragem e tirei biquíni, (convém dizer que isto aconteceu há 40 anos atrás )...

Aquela atitude, mudou para sempre a nossa forma de estar, porque a sensação de liberdade, de total comunhão com o Todo e acima de tudo o Respeito para com o outro ,aumentou substancialmente ,naquele momento nasceu uma Família Naturista...

Sempre tive praia a +- 5Kms de casa, a partir daquele dia começamos a ter de fazer quase 80kms diários para fazer praia, na altura éramos os únicos Portugueses na Praia do Palheiro a praticar naturismo, não era fácil fazer tantos Kms e com 2 crianças, mas aquele Espírito já estava enraizado, não por exibicionismo, até porque não sou uma Mulher com corpo magnífico, perfeito... sou uma Mulher normalíssima, com Kilinhos a mais, mas que nunca teve qualquer vergonha em estar sem roupa, meus Filhos cresceram neste ambiente de total comunhão com a Natureza e sempre foram crianças, adolescentes, adultos, muito equilibrados, com um enorme sentido de Respeito pelo outro ...

Agradeço a esta descoberta do Naturismo, os momentos magníficos em família, e Amigos que fomos conhecendo, na altura maioritariamente estrangeiros, em que passamos a acampar junto à praia e à noite fazíamos fogos de campo no areal, onde nossas crianças brincavam felizes e hoje adultos, relembram com muita ternura e saudade.

Para mim estar nua, no meio da Natureza é algo de Sagrado, somos ...Nós...sem vergonhas, medos, falsos pudores, é o Ser Humano na sua verdadeira essência...

Entristece-me ver tanta gente a queixar-se dos mirones, sim, incomodam muito, sempre existiram e hão-de existir, nunca me molestaram, porque também temos

de saber lidar com esses voyeurs e uma coisa tenho vindo a constatar, infelizmente, muitos dos nudistas que se queixam dos mirones, são os próprios a provocarem-nos com atitudes que deveriam ser praticadas no recanto de 4 paredes ou então em locais recatados longe dos olhares ...

O facto de estar sem roupa, em local público, não me dá o direito de exibir atitudes de cariz sexual, faz é aumentar o Respeito, não temos o direito de ferir susceptibilidades, temos de ver que podem haver crianças e adultos que não gostam de exibicionismos...

O Naturismo, fez-me viver a Vida com Intensidade, Simplicidade, muita Serenidade, é um estado de Espírito ...

Por muito estranho que possa parecer, desde há 40 anos que nunca mais frequentei praia têxtil, não por fundamentalismo, simplesmente ...não se identifica comigo, não sou Eu...

Quero se velhinha, já sem o esplendor da juventude e frequentar os mesmos locais Naturistas que sempre frequentei...



Maria Costa

## A minha primeira vez no naturismo

Em início de verão estava a passear com o meu namorado até que vimos algumas pessoas a fazer nudismo e achamos piada pela descontração, pela liberdade e a felicidade que transmitiam, o sentimento de paz e bem estar com eles próprios, mas simplesmente passamos sem tirar a roupa. Mas a imagem ficou assim como a vontade e curiosidade e durante a semana fomos falando do que vimos até que decidimos no fim-de-semana a seguir também fazermos nudismo e claro adorei e isto já foi a mais de 20 anos e continuo a amar.

O que o naturismo mudou em mim;

fez me sentir mais livre, mais feliz com o meu corpo, sem receios de olhares, simplesmente desfruto do sol , do mar como antes nunca desfrutava, sinto-me em paz comigo e triplicou o meu gosto em fazer praia.

Os mirones no feminino;

que os existem e em grande nº mas não podem ser os responsáveis por nos impedirem de fazermos naturismo.

ao início se reparava num homem sozinho a olhar a minha preocupação era tapar-me imediatamente, ou então mudar de local, mas depressa me apercebi que mudava de local mas nas dunas estaria um outro o que pouco adiantava andar a mudar de local, pelo que fui optando a aproximar-me das famílias e aí sim sentia-me muito mais "protegida" Mas não tenham receio dos mirones, a figura estúpida é deles e não se atrevem a fazer mais do que olhar, como tal é ignorar e desfrutar-mos da praia como desejamos e gostamos até que se cansam de olhar e se por acaso quiserem meter conversa. Ignorem com um sorriso :)

Raquel

## A minha primeira vez.



Apesar de se ter passado há já mais de 3 anos, na altura estava já numa relação de longa duração com o meu actual namorado, o R. Vivíamos já juntos e naturalmente já passava-mos férias juntos, ora com amigos ora só os dois.

Fui numa dessas férias de verão só a dois, passadas no algarve, que tudo começou.

Estávamos numa praia só os dois e onde ninguém nos conhecia e motivado por tal o R. sugeriu-me que experimentasse fazer topless... a principio estranhei tal convite! Ele sempre foi um namorado muito conservador,

do estilo de ficar a olhar de lado sempre que uso um decote maior ou uma saia mais curta, e por isso decidi questiona-lo do porquê de tal proposta...

"Olha a nossa volta, há mais mulheres a faze-lo do que a usar bikini... e depois ninguém nos conhece e não!!"

"Então mas se assim é porque não despes também tu os calções?!!" Respondi-lhe eu indignada, em parte, mas também um pouco empolgada pela simples possibilidade de me encontrar em tal situação....

"Sabes bem que não o posso fazer, ainda chamam a polícia"

"Então quado tu despises os calções eu tiro o top" e pensava eu ter terminado por ali com a conversa!

O que é certo é q esse dia não voltamos mais a tocar no assunto e no dia seguinte quando estávamos ainda a tomar o pequeno-almoço, o R. perguntou-me se podíamos ir experimentar uma praia nova, enquanto pesquisava no telemóvel.

Acedi ao seu pedido, nunca imaginando para que tipo de praia ele me levaria... reparei que a viagem de carro foi um pouco mais longa mas até aí tudo normal.

Chegados à praia pegamos apenas numa mochila com as 2 toalhas e despimos a roupa até aos bikinis, deixando tudo o resto no carro, a pedido do R. pois iríamos caminhar junto ao mar.

Esta praia era um lugar muito bonito e apesar de estarmos em pleno verão não tinha muita gente, o que me estava a agradar bastante!

Com o avançar da caminhada cada vez se avistava menos e menos gente no areal, deu-me a sensação de ter visto um ou outro rabo despido nas toalhas, mas como poderiam estar a usar fio dental, não fiz caso...

Passados alguns metros avisto um vulto de uma pessoa que vinha também caminhando na direcção oposta à nossa. Pela sua fisionomia pareceu-me tratar-se de um homem, e ao aproximar-se ainda mais deu-me a sensação que viria "com tudo à solta"!! Comentei com o meu namorado:

"Oh R. aquele homem lá fundo não parece mesmo que vem nu??? lol"

"É possível que sim, esta é uma praia de nudismo!"

Olhei perplexa para ele!!! E nesse momento ele para, despe os calções de banho, guarda-os na mochila e antes de a fechar estende-me o branco e pergunta-me:

"Não te esqueceste da tua parte do acordo pois não?"

Corei que nem um tomate... tinha sido apanhada completamente de surpresa!! ali à minha frente tinha o meu namorado completamente nu, nas minhas costas caminhando na nossa direcção um estranho também despido... lembro-me que o meu coração pulava a 1000... e agora o que fazer?!

Sempre fui uma personalidade muito orgulhosa, senhora da minha palavra, de não dar ponto sem nó, de não me deixar ficar, e acima de tudo, de honrar os meus compromissos!

Respirei fundo, fechei os olhos (pensei para mim mesma: seja o que Deus quiser) e.... despertei o bikini!!

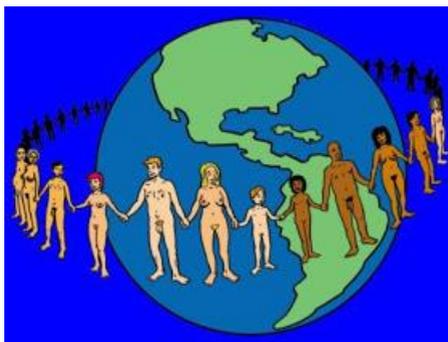
Atirei o bikini na direcção do R. como quem diz "apanha-o se quiseres, eu não quero saber!!" e retornei a caminha na frente dele, toda confiante (por fora, porque por dentro tremia toda eu)

O ilustre desconhecido aproximava-se cada vez mais, e eu pensava: nem acredito que estou mesmo a fazer isto!!!

O meu coração já não saltava a 1000, já batia mesmo fora do meu peito!! Até que nos cruzamos com o ilustre desconhecido, eu sorri nervosamente e ele muito educadamente respondeu "Bom dia".... o mundo pareceu por um segundo! voltei a respirar e seguimos viagem cada um para o seu destino :)

Foi aí, nesse momento que percebi, que todas essas amarras e constrangimentos não existiam em lado nenhum mais senão na minha imaginação!

Somos naturistas ocasionais e hoje sou eu mesma a primeira a sugerir ao meu namorado "vamos numa praia naturista" o que ele nem sempre está muito disposto mas eu insisto... e o que é que o cavalheiro não faz por sua amada, certo?



## Eu e o naturismo

A primeira vez que pratiquei naturismo (nudismo?) foi em mil novecentos e oitenta e oito, numa férias passadas com duas amigas em Porto Covo. Nessa altura a praia do Salto – que nós frequentávamos - ainda não estava legalizada (e penso que nenhuma das praias oficiais que nós hoje temos já o era então), mas muito frequentada, com muito naturismo. Devo dizer que foi tudo muito rápido; elas já praticavam e disseram para eu praticar também, numa boa. Numa boa entenda-se porque estávamos todas na mesma onda. Nem sequer me pus muitas questões, como aliás nunca o fiz; foi apenas despir o biquíni e depois continuar. Só estranhei o momento em que me despi, depois habituei-me, naturalmente. Como ainda hoje.

Depois disso, apenas pratiquei esporadicamente, nalgumas férias em Odeceixe – praia das Adegas – e outras no sul de Espanha e nas ilhas Baleares (Ibiza e Formentera, onde aliás a prática do nudismo é muito comum e não vista como um “bicho de sete cabeças” como em Portugal, infelizmente ainda nos dias de hoje).

Só voltei a praticar “a tempo inteiro” no ano passado – 2015 – por inspiração de um amigo e também por vontade própria. As minhas hesitações quanto a este assunto acabaram após ter visto no Jornal da Noite uma reportagem sobre a praia da Adiça, que tinha acabado de ser legalizada. “Esta é a minha praia”, lembro-me de ter pensado então. Suficientemente perto de casa para poder ir de transporte (na altura ainda não conduzia e ainda hoje não levo carro) e suficientemente longe para alguma “privacidade” (além do pessoal do CNC, lá nunca me cruzei com gente conhecida) e o espaço fantástico: de um lado a arriba fóssil da Caparica, do outro o mar, e a paisagem a perder de vista.

Passado um ano e alguns meses, a Adiça ainda é a minha praia naturista de eleição, apesar de este ano ter frequentado mais a praia da Bela Vista, que a maior parte dos meus amigos do CNC frequentam, e que é também uma praia muito bonita. Engraçado como as minhas vivências em ambas as praias são diferentes; quando

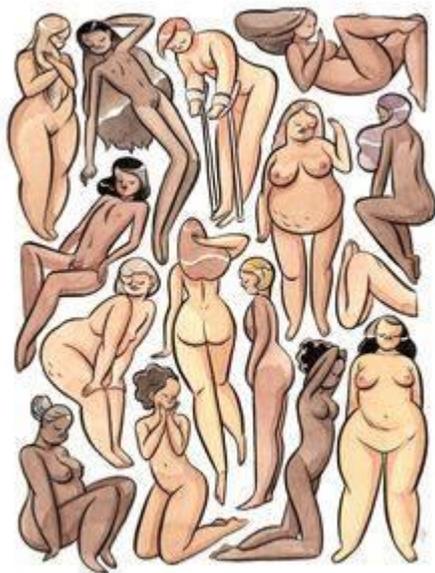
comecei a frequentar a praia da Adiça estive quase sempre sozinha, na praia da Bela Vista nunca estive sozinha. Não sei, por experiência própria, como é uma mulher sozinha na Bela Vista, mas sei como é na praia da Adiça. Nunca tive problemas de maior, exceptuando os olhares furtivos e algumas aproximações indesejadas da parte de alguns homens. Felizmente, a maior parte deles a acaba por ir embora após algum tempo. Não sei se o mesmo aconteceria na Bela Vista – parece ter um ambiente por vezes mais “pesado” – mas será algo que irei experienciar, mais cedo ou mais tarde.

Passados quase trinta anos, penso que muita coisa mudou em relação ao naturismo e à sua aceitação em Portugal, mas muito falta a fazer ainda. Para lá do aspecto material – ainda faltam espaços – as mentalidades são o mais difícil e o que leva mais tempo a mudar, obviamente. É muito mais fácil para um homem sozinho praticar naturismo do que para uma mulher sozinha, e por vezes até nos sentimos um pouco constrangidas; muita gente ainda confunde naturismo/nudismo com libertinagem, quando elas nem sequer são sinónimos. Penso que ainda não há uma atitude saudável face ao naturismo, e não de quem o pratica (a maior parte dos naturistas que eu conheço são pessoas “arejadas”, com uma ou outra excepção, claro!). Como naturista, é normal que não goste de ver o meu espaço ocupado por “têxteis”, que, além de nada estar a fazer num espaço que não tem nada a ver com eles, por vezes ainda têm atitudes hostis. São eles que estão no espaço errado, e não nós. Para já não falar da falta de respeito que por vezes é mais que muita...

Sim, ainda é difícil ser naturista em Portugal, ainda mais quando se é mulher e se está sozinha. Mas, pessoalmente, jamais permito que as atitudes estúpidas de terceiros me estraguem o dia de praia. E muitas das minhas amigas naturistas também pensam assim. Claro que já se vai vendo mais mulheres sozinhas em áreas naturistas, mas seria muito diferente se fossem mais. Penso que muitas gostariam de praticar, mas não o fazem provavelmente por receio do que outros possam pensar, mais do que por pudor ou inibição. A essa eu digo que devem experimentar, sem problemas.

Não vale a pena pensar muito no assunto, e só custa a primeira vez em que nos despimos. Ser naturista trouxe-me uma outra aceitação do próprio corpo e outra forma de estar sem a qual seria muito complicado passar agora. Quem gosta, já não deixa. Estar nu passa a ser como estar vestido, aceitamos e não complicamos. Conseguir-se “estar bem” e isso é fundamental. E acabam muitos complexos e recalcimentos.

Rita Evangelista – Lisboa Novembro de 2016



## NÓS, MULHERES

O nosso Corpo é sereno  
Quer seja grande ou pequeno  
Nosso corpo gera a Vida.  
Emergindo do preconceito  
Gritamos de forma sentida:  
Temos um coração no peito!

Não queremos olhares,  
Sem ternura, sem amor  
Despimos o nosso corpo  
Como o vento despe as arvores  
E não se derrubam  
Apenas com um sopro!  
Elas são o ar que se respira  
E a seiva no seu interior,  
Como o sangue do nosso corpo,  
É tão forte tão superior.

As nossas ancestrais  
Lutaram pela libertação.  
Do seu corpo, tiraram-lhes o coração  
Não as esqueceremos jamais

A sua luta não foi em ingloria  
As suas atitudes, hoje normais  
Eram dadas como abismais  
É delas a nossa vitória.

E é a nossa missão  
Evoluir as mentes  
Mostrar às gentes  
O nosso corpo superior  
Liberta-lo da repressão.

E porque o amamos,  
É na sua transparência

Que se olha a natureza  
Na beleza do seu interior  
Há os sentimentos mais humanos  
A coragem, os afectos, a paciência  
A alegria e as lágrimas também  
E o mais importante  
O amor de Mãe.

Pensa o que quiseres  
Pois temos a certeza,  
Que os humanos  
Que mais são Natureza  
Somos NÓS, MULHERES

Maria Isabel Bonito – Novembro 2016

## A Mulher na Légua Nudista 2016

As Socorristas



A Fotografa



## A repórter e os vencedores







As premiadas





## Entrevista ao 1º lugar feminino na Légua Nudista 2016

**1** - Já tinha corrido em edições anteriores da Légua Nudista do Meco?

Não. Foi a primeira vez.

**2** - O que a levou a correr esta prova?

Quis experimentar uma corrida diferente.

**3** - Como lidou com a sua nudez?

Muito bem. Não tive qualquer problema.

**4** - Correr a nu é diferente de correr vestida?

Sim, é. Ainda tentei, durante o aquecimento, correr sem soutien para testar se me adaptava mas não deu. E claro, correr na areia descalça também não foi fácil. É uma prova difícil.

**5** - Foi a sua primeira experiência de nudez social?

Foi.

**6** - Quais as sensações da sua primeira vez?

Senti-me normal, ou seja, não dei pela diferença entre estar vestida e estar nua.

**7** - Qual a sua opinião sobre a prova e sobre o mergulho coletivo ?

Como referi anteriormente a prova é difícil. Habitualmente não é fácil correr na areia e aquela areia da praia do Meco foi das mais complicadas que já apanhei. Tirando essa dificuldade foi uma excelente prova. A organização está de parabéns! É definitivamente para voltar para o ano.

**8** - Já conhecia o Clube Naturista do Centro e a Federação Portuguesa de Naturismo?

De nome.

**9** - A prova pode contar com sua participação em 2017 ?

Sim, claro!

## 10 - Para si naturismo é?

Uma forma de nos ligarmos à nossa essência sem a artificialidade do dia-a-dia.

Muito obrigada,  
Marisa Costa



## Olá

Olá, sou a Conceição tenho 48 anos e venho dar o meu testemunho no mundo do naturismo.

A minha primeira experiencia com o mundo do naturismo foi por volta dos meus 10, 11 anos. Por esta altura nem sabia que existia algo do género no mundo, pois venho duma família muito tradicional e religiosa, onde falar de certos assuntos era tabu.

Os meus avós paternos tinham uma quinta, e nessa quinta havia um tanque grande rodeado por árvores de frutos, onde a maior era uma figueira, logo sendo a que maior sombra fazia sobre o tanque.

No verão, no final do dia eu gostava de ir nadar, procurava sempre a zona mais escura para poder tirar o fato de banho, primeiro por curiosidade e depois por gostar da sensação de liberdade. Sempre que podia repetia a experiencia!

Com o passar dos anos a traquinice foi ficando de lado.

Casei. Numa das nossas idas á praia, muito naturalmente, o meu marido perguntou-me se eu gostaria de fazer topless, fiquei admirada com a sugestão. Já tinha pensado no caso, mas em público tinha vergonha. A pouco e pouco, sempre no fim do dia, fui tirando a parte de cima do fato de banho.

A sensação era boa, e eu queria mais, só isto não chegava! Quando ia á água acabava por tirar o resto.

Com o passar dos anos comecei a desinibir-me, procurava-mos praias do meio naturista, as primeiras vezes foram um pouco constrangedoras, ou por serem os sítios errados ou por serem pessoas demasiado curiosas, digamos assim.

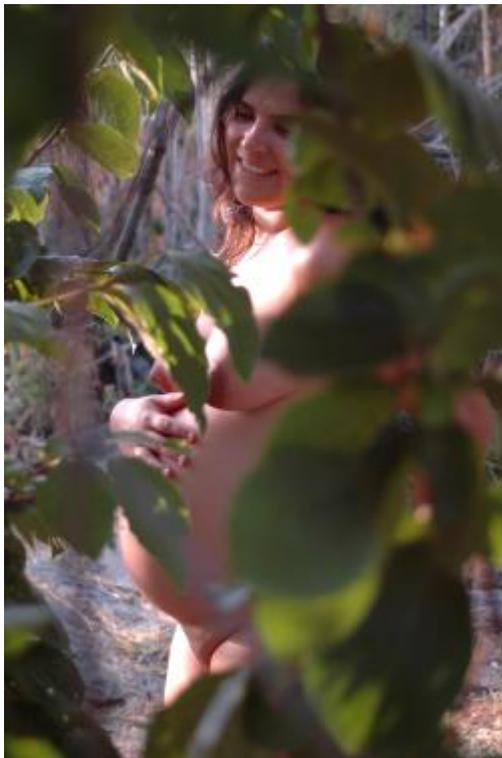
Actualmente já não tenho problemas com a curiosidade alheia.

O ter descoberto o naturismo deu-me mais confiança em mim mesma, no meu corpo e nas minhas capacidades como pessoa. Conheci pessoas magníficas, que hoje são amigos, todos os dias são uma descoberta da minha pessoa.

Obrigado!



## Ser Naturista...



Tudo começou com uma experiência a dois. Depois de termos tido conhecimento sobre o naturismo, decidimos experimentar uma ida à praia do Meço numa tarde de início de Primavera. Fizemos um acordo, caso um de nós não se sentisse confortável iríamos embora! A decisão foi chegar e tirar logo a roupa, pois só assim se pode realmente sentir o que é o naturismo. Sentimo-nos tão bem, que decidimos ficar, e desde esse dia que optamos sempre que possível por destinos naturistas.

Da primeira experiência a um estilo de vida novo foi muito rápido. Acredito que antes de conhecer o naturismo, já o era, pelo menos no que diz respeito ao respeito pelo meio ambiente, ao respeito pelos outros... só faltava mesmo tirar a roupa.

Quanto à autoestima, esta cresceu e muito desde que me assumi como naturista. Confesso-vos que era bastante complexada, tinha alguma dificuldade em encarar o corpo tal como ele era, de tal forma que até aos 16 anos usei sempre fato de banho e de preferência de gola alta, daqueles bem fechadinhos que se usam na natação. Agora posso-vos dizer que em determinadas situações me sinto mais confortável despida do que vestida.

O Naturismo passou de tal maneira a ser um estilo de vida para mim, que a ideia que tinha em conjunto com o Nuno de criar um negócio na área do turismo rural convencional, mudou completamente quando fomos a um parque de campismo naturista. Depois de termos passado por esta experiência durante uma semana,

e o facto de ter-mos sido escoteiros e a nossa paixão pelo campo ser tão grande, decidimos que um parque de campismo naturista seria o nosso projecto de vida.

Enquanto a ideia ia amadurecendo, conhecemos por dentro o movimento naturista, tendo feito parte da JPN onde fizemos amigos para a vida. Partilhámos experiências juntos, conversámos muito sobre o tema, a minha tese final de curso foi desenvolver um plano de negócios para um parque de campismo naturista (muito provavelmente a primeira tese sobre turismo naturista) e por fim, em 2008 fizemos uma viagem a França onde conhecemos 15 parques em 15 dias.



Foi uma bela aventura, que nos permitiu conhecer outra realidade, ver o que há de bom e menos bom, tirar ideias e falar com os respectivos donos/gestores.

Depois de visitar muitos terrenos, muitas lutas burocráticas, conseguimos concretizar o nosso projecto, criámos a Quinta do Maral - Espaço de Férias Naturista. Aqui vivemos o naturismo de uma forma diferente, é a nossa casa, o nosso trabalho, respiramos este modo de vida todos os dias.

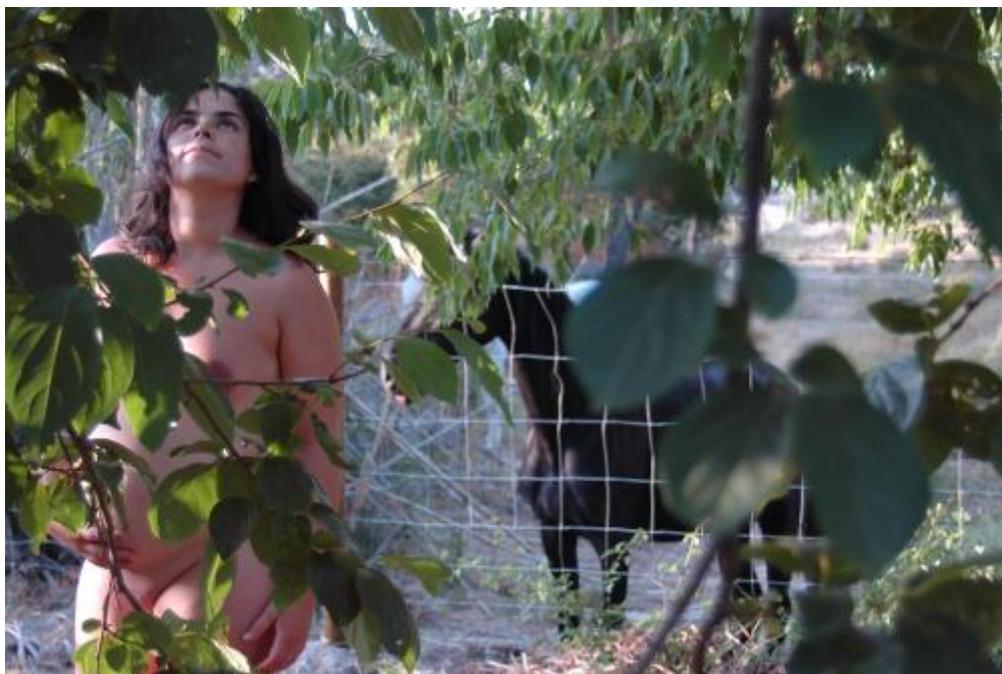
Também é aqui que vejo os meus filhos crescer, e como mãe é habitual que existam algumas dúvidas de como criar os nossos filhos num meio naturista. Por enquanto, para eles que são pequenos andar despedidos ou vestidos é igual, ainda não têm qualquer tipo de bloqueio, fica a dúvida de como será no futuro.

Mas é como mulher e mãe que quero deixar o meu testemunho sobre naturismo e fazer um apelo a todas as mulheres jovens e menos jovens. Experimentem! É libertador! Mas experimentem a 100%. Escolham uma praia ou um parque naturista e decidam ir para chegar e despirem-se por completo. Só assim é que sentem verdadeiramente o que é o naturismo. Porque ir, mas com a ideia de que vão e depois logo veem se tiram a roupa, ou que vão e só fazem topless... é mais complicado para dar o passo seguinte.

Acreditem no que vos digo, o ambiente em espaços naturistas é bem mais tranquilo, sem olhares indiscretos e julgadores. É o local ideal para perder complexos e aceitarmo-nos como somos!

Será um prazer receber-vos na Quinta do Maral onde é possível estar em comunhão com a natureza, no sossego, e conviver com culturas diferentes de todos aqueles que por aqui passam.

Paula Costa









## Naturismo Feminino e Tecnologia

Ultimamente temos ouvido falar bastante da mulher na tecnologia, ou seja uma forma de chegar a igualdade e inclusão social por meio da tecnologia, com o objetivo de inserir, fortalecer e oferecer suporte nesse mercado, ainda tão masculino.

Vale lembrar que “mulher na tecnologia” já se vê há um bom tempo e faço questão de mencionar pelo menos um grande nome que ficou na história, entre tantos outros, é claro.

Amelia Mary Earhart, pioneira da aviação, autora e defensora dos direitos das mulheres e primeira mulher a receber a "The Distinguished Flying Cross", condecoração que foi dada por ter sido a primeira mulher a voar sozinha sobre o oceano Atlântico.

É lógico que quando mencionamos “mulher no naturismo”, associamos rapidamente a Christiane Lecocq, que liderou a Federação Internacional do Naturismo logo após a II Guerra Mundial, criou a primeira revista naturista (Life in the Sun) e o primeiro Resort Naturista no mundo, localizado na França.

Quando falamos em Naturismo, existe uma ligação direta ao ambiente familiar e consequentemente à mulher. Com o passar do tempo, conseguimos ver a presença de mulheres cada vez mais no ambiente naturista juntamente com sua família, companheiros/as e também solteiras.

A mulher que não conhece ainda o naturismo e que tem vontade de conhecer, pode juntamente com a ajuda de tecnologias, principalmente as digitais, (website, blogs e redes sociais) encontrar uma série de informações adequadas sobre o assunto.

Infelizmente quando fazemos pesquisas em qualquer motor de busca (ex. Google) podemos encontrar conteúdos indesejáveis.

Por isso, deixo aqui 5 dicas para encontrar o que realmente se pretende em relação ao naturismo:

1. pesquise no google por exemplo, por palavras chaves como “naturismo + família”,
2. visite websites, blogs e principalmente redes sociais fiáveis, de preferência reconhecidos pela Federação Internacional do Naturismo, com por exemplo: <http://www.fpn.pt/> e <http://www.cncentro.org/>
3. procure conhecer as leis e regras do naturismo,
4. comece a praticar em casa, depois em parques e praias de preferência oficiais.
5. participe das atividades promovidas de preferência por entidades oficiais,

Através destas tecnologias digitais, poderá encontrar muita informação sobre o verdadeiro naturismo e quem sabe fazer história como tantas mulheres ilustres que temos com muito orgulho e exemplo neste mundo.



Foto - Facebook

## Uma experiência maravilhosa

Eram as férias do Natal e a família da Ana e da Mariana iam fazer uma viagem até ao Piódão para ir ao encontro do clube naturista do centro (CNC).

-lupi, vamos para o Piódão-exclamava a Ana

-Que bom-gritava a Mariana

Quando chegaram foram logo para os quartos desfazer as malas para irem almoçar e depois irem para a piscina.

-Adoro estar aqui, sinto-me em liberdade-dizia a Mariana

-Eu também, mas agora vamos descer para ir almoçar e fazer a digestão!!!!

-Tens razão, Ana.

Assim que acabaram de fazer a digestão foram logo a correr vestir os robes. Quando chegaram tiraram logo os robes e a Mariana disse:

-Liberdade, finalmente librei-me da roupa!!!!

Foram por as toalhas e entraram logo na piscina. Elas adoravam fingir que eram sereias.

Os dias foram passando cada vez mais rápido, até que chegou o último dia no

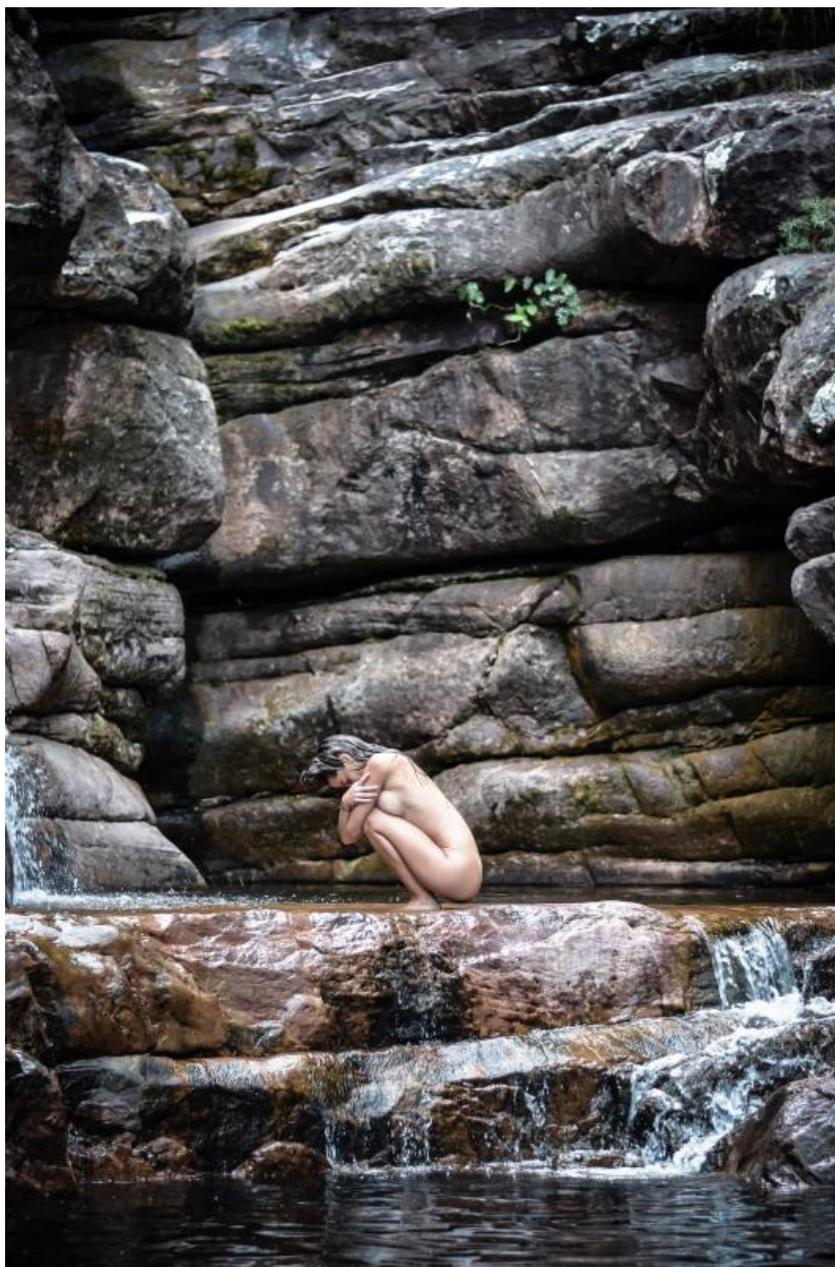
Piódão. 

-Então meninas gostaram desta experiência?-perguntou-lhes a mãe da Ana

-Adoramos, foi uma experiência maravilhosa; inesquecível; uma recordação que ficará para a história das nossas vidas. Sentimo-nos livres e agora vamos ficar presas com roupas atrás de roupas. Apesar de às vezes nos sentirmos um pouco incomodadas quando está na hora de despir.

FIM

Escrito por Ana



## Mãe naturista: um testemunho

Parece que foi ontem que a naturalidade para eles era inata, desapegados de qualquer estigma e condicionamentos. Chegados À praia nem esperavam que lhes vestíssemos os calções de banho, corriam livres e felizes....nasceram nus...naturalmente nus! Que delicia! Pequenos seres no seu estado mais puro que não se vergam a preconceitos nem a vontades alheias! Eles são os meus filhos...têm 9 e 11 anos e começam lentamente a deixar essa espontaneidade nos gestos, nos gostos, nas palavras...é normal, dizem! Que esta coisa da idade e da chegada da adolescência calha a todos...Nós, pais, continuamos a seguir o nosso caminho e a piscar o olho às pequenas contra vontades que começam a aparecer no seio familiar-naturista...‘Eu vou acampar mas não me quero despir!’....Certo, anda lá que vai ser divertido...‘Vou embrulhada com a toalha até À piscina e vou a correr para dentro de água’...Certo, mas anda que vais gostar...E vão, e gostam...Até agora tudo se resume ao momento inicial do ‘deixar cai a roupa’, há a reserva de insegurança inerente à idade, que, nesta fase deles, depois de estarem nus e gozarem a liberdade que dai advém é rapidamente esquecida. As amizades, a sociedade, a escola, não ajudam neste caminho...Na escola não comentam com os amigos, das poucas vezes que o fizeram levaram com uma expressão de surpresa misto de choque... Explico-lhes que a tolerância para as escolhas e para a educação de cada um tem que ser recíproca. Nós vamos devagar sempre respeitando o crescimento, a descoberta da privacidade e da intimidade deles...fazemos a nossa parte... ‘Isto é uma casa de nus !!’ – gritou um dos nossos

filhos há uns tempos da varanda da nossa casa para quem, na rua, quisesse ouvir...a escolha é sempre deles...

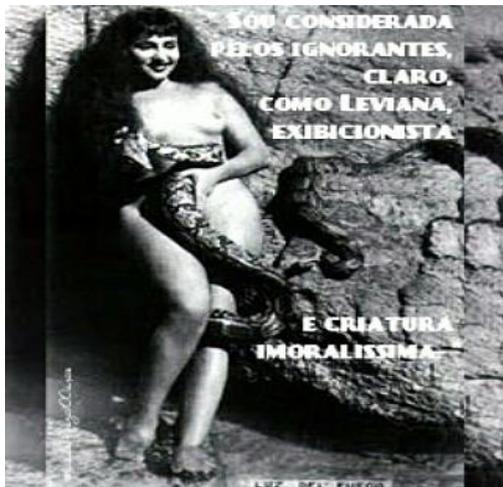
Ana Grilo



Foto: Facebook

## O naturismo no Brasil

### A Mulher e o Naturismo Brasileiro



O naturismo no Brasil foi inicialmente idealizado por Dora Vivacqua, conhecida artisticamente como Luz Del Fuego. Uma mulher, nascida em Cachoeiro de Itapemirim ES, que por volta de 1947, escandalizava a sociedade brasileira, com suas ideias revolucionárias sobre Naturismo. Sendo ela a fundadora do primeiro reduto Naturista na América Latina.

Hoje, em pleno século XXI, A pratica Naturista é deturpada pelos que ignoram a existência de uma filosofia de amor e respeito ao próximo. Uma grande maioria só aceita a nudez vinculada à sexualidade, a sensualidade e a libertinagem. E assim, o preconceito com a nudez natural, que não dá e nem pede nada em troca, ainda cega a maioria dos brasileiros, que insistem em acreditar que o nosso inocente corpo é algo obscuro.

Luz Del Fuego, a vergonha de ser confundida com libertinas, afastam as mulheres das práticas naturistas. Poucas ousam assumir o gosto pela nudez social. Muitas das poucas que se atrevem dizer publicamente que são Naturistas, são incompreendidas e logo assediadas nas redes sociais, como se fossem uma presa fácil a disposição para sanar episódios de carência sexual de estranhos. Por essa e outras atitudes de alguns homens, o percentual de mulheres associadas oficialmente a Federação Naturista Brasileira, em relação ao número de homens, talvez não alcance um terço.

Situação que retrata uma cultura extremamente machista. No entanto, surgem mulheres dispostas a enfrentar o preconceito, se impõem, assumindo abertamente o seu gosto pelo naturismo. Engajadas na luta do reconhecimento a

nossa filosofia, conquistam respeito e admiração de pessoas não naturistas, dentro do seu meio real social. São inevitavelmente vistas como mulheres de personalidade forte e dona de si. Apesar desta tendência de mudança social, infelizmente aqui no Brasil, como em diversas partes do mundo, muitos ainda insistem em erotizar a nudez. Simplesmente por transferir sua frustração em não ter a tal capacidade de respeitar alguém, independentemente de estarem vestidas ou nuas..



Tambada / Paraíba

Mesmo com todos os esforços de De forma geral, um novo olhar, está aos poucos sendo introduzido a imagem das naturistas brasileiras. Nos últimos dois anos homens e mulheres praticantes, começam a sair do armário. Com certeza um grande fator que contribuiu para esta mudança, vem através das redes sociais, pois divulgam relatos de experiências positivas, dentro de um contexto fidedignos a filosofia naturista. Com isso, vem curando o medo de muitas praticantes, de assumir o gosto por esta filosofia.

Algumas já mostram sua cara. Surgem novas propostas, através da internet, totalmente direcionadas a divulgar o que somos de fato. Escritores brasileiros que abordam o tema, passam a usar mídias populares, como facebook, blogs, grupos whatsaps e sites adversos. Criam pensamentos consistentes sobre a filosofia. Com isso, desvendam e curam o medo do desafeto ´seja no trabalho ou mesmo dentro da família por total desconhecimento e ignorância sobre o encantador e apaixonante sentimento de liberdade, com responsabilidade e respeito ao próximo.

Outro fator positivo, está atrelado ao aumento em número de grupos praticantes do naturismo em todo Brasil. Muitos mentores, inovando com projetos e propostas acadêmicas de monografias e pós graduação, artísticas como o ACORDONU 1 e 2, espiritual, ambiental e até social vinculadas a pratica Naturista.

Novos tempos em forma de novos grupos, com garra tentam ser fiéis aos sentimentos que assolam a vida dos que decidem quebrar paradigmas sociais.



Praia de Abrico RJ

Conseguindo com esforço próprio, se adequar a uma viagem no tempo, onde seres humanos nus, eram vistos com total naturalidade.

O Brasil, “ País do Carnaval “, com mais de 3000 praias litorâneas, hipocritamente nega espaços para que possamos interagir integralmente com a natureza. A prova disso, estão nos números. Temos aqui apenas oito praias oficiais destinadas a prática da Filosofia Naturista. No nordeste brasileiro, a praia de Tambaba em João Pessoa, Massarandupió na Bahia, no sul em Santa Catarina Praia do Pinho, Galhetas e Pedra Altas. Região sudeste Praia de Abricó, Olho de Boi no Rio de Janeiro e Barra seca no Espírito Santo. Outra grande referência de espaços

Naturistas oficiais são: Colina do Sol / RS, Território Macuxi/ PB e Ecovila da Mata/ BA.

Com união e amor a causa da prática naturista, estamos ganhando espaço por acreditar que o naturismo trás felicidade, paz, auto estima, consciência Ambiental, Amor ao próximo e amigos muito especiais. Gratidão por estar entre eles.



Foto: Márcia – [Fonte](#)

## Naturismo no Feminino

### Primeiras reflexões: Entre o pudor e a condenação



Vera Inácio Cordeniz

Este artigo é, pela sua dimensão, uma pequena primeira abordagem temática entre uma perspectiva ética e ética da autora em relação ao naturismo, neste caso focado na vertente feminina. Todavia, não se deve considerar este escrito como regido, exclusivamente, por critérios científicos, das ciências sociais e humanas. Não se pretendendo fazer aqui uma revisão da arte, procurou-se, como primeiro impulso, o desvelar de pontos pertinentes e paradigmáticos, especialmente evidentes na sociedade ibérica, que se têm demonstrado como derradeiros impasses ao nudismo social.

A ideia que ressalta de imediato, quando se aflora a dimensão de estudos sobre naturismo, é a sua conotação a um *back to the land*, buscando aquilo que seriam os primórdios da nossa existência. A sua invenção está frequentemente associada a uma vertente cultural, essencialmente germânica, assente em conotações românticas<sup>1</sup>, a partir das últimas décadas do século XIX. Nas Artes Visuais e na Literatura assistimos a esta busca incessante pela originalidade natural e pelas referências históricas que nos aproximam da perfeita ligação Homem-Natureza, em oposição ao mundo urbanizado e industrializado – uma idealização simbólica

---

<sup>1</sup> Destaca-se a propensão do Romantismo alemão para a tendência do Homem em procurar as suas raízes em comunhão com a Natureza.

de um discurso nacionalista<sup>2</sup>. Neste contexto, o princípio era a existência de uma redescoberta pelo Homem renascentista, já inspirado nos ideais da Antiguidade Clássica – *Mens sana in corpore sano*<sup>3</sup> – privilegiando-se uma harmonia entre a saúde física e mental. Não é dado adquirido que esta procura pelas origens nos encaminhe para o naturismo, mas é facto que na Alemanha, nos anos de 1930, existiriam cerca de 3 milhões de “nudistas sociais”<sup>4</sup>. Tudo pareceria simples e “natural” se não estivéssemos a envolver a nudez, pois o seu entendimento é ambíguo e tem funcionado como meio, por exemplo, de estratificação categórica dos seres humanos, bastante visível nas teorias evolucionistas, em civilizados e não civilizados. Embora possamos argumentar que o Homem nasce nu, toda a educação do mundo ocidental tem criado padrões e dicotomias e as atitudes em torno da nudez estão, ao longo da História e do espaço geográfico, demarcadas por extremos, que vão desde a pureza e inocência, em oposição ao poder e virilidade<sup>5</sup>. Parece-nos notório que a nudez humana tem estado intrinsecamente associada a restrições fortalecidas pelo medo, pudor e constrangimentos. Uma conexão da nudez à sexualidade é algo que nos tem acompanhado ao longo de vários séculos e que, por mais discussão que possa haver, entre naturistas e não naturistas, vai continuar a existir nos tempos mais próximos.

---

<sup>2</sup> David BELL e Ruth HOLLIDAY, “Naked as nature intended” in *Body and Society* 6 (3-4) (2000), pp. 127-140.

<sup>3</sup> *Mente sã em corpo sã.*

<sup>4</sup> Sam ANTHONY, *Witness* (documentário de TV sobre naturismo Britânico) (Londres: Channel 4 Television 1998) segundo BELL, *idem*.

<sup>5</sup> Barbara GÓRNICKA, *Nakedness, Shame, and Embarrassment: A Long-Term Sociological Perspective*, (VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2016).

A nossa herança cultural não tem facilitado a dissociação do corpo feminino com o erotismo. Por exemplo, na maior referência histórico-cultural da sociedade ocidental, a Bíblia, S. Paulo, na 1.ª Carta aos Coríntios<sup>6</sup>, apresenta-nos a mulher, com o seu longo cabelo exposto, como uma imagem imprópria na relação com o Divino, pois tal imagem enquadra-a enquanto um objecto de captação de atenção ao sexo oposto. Esta acepção simbólica do cabelo longo, como um veículo de sedução, esteve patente até ao século XX. Esta simbologia é observável no libreto do escritor simbolista Maurice Maeterlinck, *Pélieas et Melisande*, onde Pélieas se deixa encantar pela jovem Mélisande, enquanto esta cantava e penteava os seus longos cabelos, à janela, numa das torres do castelo. A ideia da mulher enquanto objecto de veneração física esteve tão impregnada na sociedade que até algumas organizações naturistas (ou nudistas) não lhe resistiram. Exemplo disso foram os vários eventos de concursos de miss naturista (nudista), destinados desde as adolescentes até às adultas, que se realizavam em comunidades naturistas/nudistas, especialmente ao longo da segunda metade do século XX.

A mulher, para alguns *femme fatale*, objecto de desejo sexual, está imbuída de conotações relacionadas com o erótico. Será possível dissociar as coisas? Há na

---

<sup>6</sup> “Todo o homem que reza ou profetiza, de cabeça coberta, desonra a sua cabeça, mas toda a mulher que reza ou profetiza de cabeça descoberta, desonra a sua cabeça; é como se estivesse com a cabeça rapada. Se a mulher não usa véu, mande cortar os cabelos! Mas se é vergonhoso para uma mulher cortar os cabelos ou rapar a cabeça, então cubra-se com o véu.

O homem não deve cobrir a cabeça porque é a imagem e glória de Deus; mas a mulher é a glória do homem. Pois não foi o homem que foi tirado da mulher, mas a mulher do homem. E o homem não foi criado para a mulher, mas a mulher para o homem. Por isso a mulher deve trazer sobre a cabeça o sinal da autoridade, por causa dos anjos” 1 Coríntios 11, 4-10

educação feminina ocidental, estruturada por dimensões simbólicas, religiosas, morais uma conexão com a própria definição da identidade humana e o seu papel dentro da sociedade. Decerto que alguém se revirá nestas palavras, proferidas pelo elemento matriarcal de uma família: “Cuidado... Uma menina não se senta de pernas abertas...”; “Tens de preservar o teu corpo... Não é bonito andares para aí a expores-te desta maneira”; “Que pouca vergonha... Já viste aquela?! Está praticamente nua”. Mesmo que se ache exagerado, estas mensagens ecoarão nas mulheres e poderão contribuir para o surgimento do pudor. “Como és capaz de te despir à frente de tantas pessoas? Não tens decência? Não te respeitas?” Seriam estas palavras de condenação de outrem ou o pensamento próprio, em jeito de reflexão?

Desconstruindo levemente esta questão, constatar-se-á que este aspecto poderá ser visto através de duas perspectivas: Pudor individual e pudor social<sup>7</sup>. No primeiro caso o pudor estará associado a uma perspectiva transversal a todos os aspectos do meio envolvente do eu. São frequentes as situações onde a condenação é feita na primeira pessoa, por achar que não cumpre certos requisitos físicos estereotipados. O pudor social demarcar-se-á pela sua relatividade conforme os cânones delimitados, por exemplo, pelo espaço. Deste modo, o impacto de uma roupa, ou a sua ausência, estará dependente das contingências a que está sujeita, enquanto um biquíni é geralmente aceite numa praia, poderá ser condenado se for utilizado numa zona comercial urbana.

---

<sup>7</sup>Jean Claude BOLOGNE, *História do Pudor*, (Rio de Janeiro: Elfos Ed.; Lisboa, Portugal: Teorema, 1990).

O pudor nasce assim de uma tomada de consciência pessoal, da vergonha de encarar o outro, desprotegido. A fonte primária, da cultura ocidental, desta consciencialização, é atribuída ao mito de Adão e Eva, que perdurou nos meios educacionais e na sociedade, tendo sido transmitido também a civilizações indígenas aquando dos processos de aculturação. Esta ideia de pudor/vergonha tornar-se-ia claramente uma questão da decência social e um gatilho para a respectiva condenação:

“Então, abriram-se os olhos aos dois e, reconhecendo que estavam nus, coseram folhas de figueira umas às outras e colocaram-nas, como se fossem cinturas à volta dos rins.

Ouviram, então, a voz do Senhor Deus, que percorria o jardim pela brisa da tarde, e o homem e a sua mulher logo se esconderam do Senhor Deus, por entre o arvoredado do jardim.

«Onde estás?» Ele respondeu: «Ouvi a tua voz no jardim e, cheio de medo, escondi-me porque estou nu»<sup>8</sup>

Actualmente ainda é frequente a presença de certo decoro, demarcado pela discrição, na abordagem da temática do naturismo entre pares, desde os contextos profissionais, chegando até mesmo aos círculos mais fechados de amizade. Receiam-se quaisquer atitudes discriminatórias ou condenatórias por

---

<sup>8</sup> Génesis 3, 7-11

parte de terceiros, assentes nas conotações desviantes promovidas pelo peso de uma tradição educacional, a partir da ideia do mito de Adão e Eva.

Numa perspectiva pessoal, aquilo que uma mulher naturista esperará é um respeito transversal, que vai desde a sua opção naturista, até ao modo como vivencia esta experiência, especialmente no que diz respeito à vertente nudista. As nossas escolhas não deveriam ser barradas ou camufladas.

Em suma, o que poderemos concluir, numa primeira perspectiva, é que se desconstruirmos o naturismo o problema da limitação da aceitação social tem incidido somente na sua faceta nudista. Tendo-se a mulher afirmado, no passado, perante uma sociedade demarcadamente patriarcal, tem ainda mais dificuldades em obter um consenso social, no que se refere à nudez, desprezo de conotações desviantes, além de todos os aspectos atrás referidos.

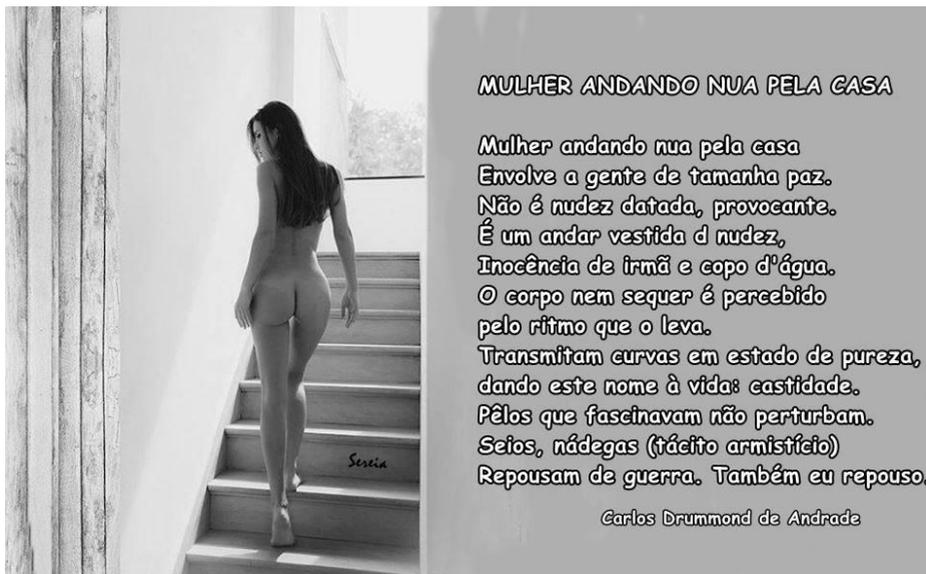


Foto - Facebook

## A IMPORTÂNCIA DA MULHER NO NATURISMO

Liberdade – corpo – cultura: a condição feminina



Eu sou. Sol e Lua, estejam comigo! O óleo solar brilha sob os vossos raios, a minha pele está tão suave, quente, forte. Sinto-me bela: que momento perfeito! – Hei, tu aí, porque perdeste este momento? Sinto o teu desejo, todavia não interferiste comigo, nem tão pouco me ofendeste com o teu olhar nem com palavras. Bem, talvez a tua garganta esteja demasiado seca para dizer o que quer que seja, mas por favor podias tirar detrás daquele arbusto aquele troglodita, suado e cabeludo, que não pára de mexer nos calções? Por favor, podias assustá-lo e ser o meu herói? – Bem, quem sabe, no próximo ano, no mesmo lugar.... talvez....

-----

Falando em termos de cerca de 2000 anos de história europeia, a aceitação de um corpo nu, particularmente um corpo feminino, tem passado por diversas fases, desde uma valorização essencial até uma condenação pública e canónica – alternadamente. À parte disso, podemos encontrar uma certa ambiguidade entre o arquétipo feminino da maternidade e a figura de Eva, que seduziu Adão, levando-o a transgredir o único limite de conhecimento imposto por Deus: o Paraíso Perdido...” Chamou Adão à sua mulher Eva, porque era a mãe de todos os viventes.” (Génesis 3:20) – “Ao que respondeu o homem: A mulher que me deste por companheira deu-me a árvore, e eu comi.” (Génesis 3:12)

Uma vez que a mulher é posta numa posição algo superior, ela torna-se alvo de uma desculpa assaz “esfarrapada”: Assim colocado numa posição subalterna e regressiva, Adão desculpa-se, afirmando-se vitimizado por Eva. Durante centenas de anos, a cena seguinte foi conhecida como “a expulsão de Eva e Adão do Paraíso”. Hoje nós sabemos. Deus não tinha terminado a sua atitude carinhosa – recordemos Génesis 3: 21: “E o Senhor Deus fez túnicas de peles para Adão e sua mulher, e os vestiu.” Assim, ambos disseram adeus - e em termos de análise – passando da inocência à responsabilidade e autonomia adultas.

Esta cena, tal como as vestes de pele que cobriam a zona dos rins, conduzem-nos muito provavelmente a mil e tal anos de conduta de vestuário, que no entanto não se encontra nas sagradas escrituras. Em vez disso, encontramos pistas para um correcto entendimento do facto de vestir os mais pobres e desfavorecidos como sendo um acto desejável de caridade, ou visto como um acto negligente e anti-social altamente condenável quando recusado. Citando Job 24:7, “ Passam a noite nus, sem roupa, não tendo cobertura contra o frio” ou Mateus 25:38: “ Quando te vimos forasteiro, e te acolhemos? Ou nu, e te vestimos?” e ainda Mateus 25:43. “Era forasteiro, e não me acolheste; estava nu, e não me vestiste; enfermo, e na prisão, e não me visitaste.” Nós compreendemos: assim que a nudez se torna um problema, ajudar torna-se num acto de decência. Noutros casos, as escrituras antigas não mostram a nudez como algo reprovável. (nota) Pescadores trabalham nus, e igualmente nus andam provavelmente em casa. O livro de Ezequiel cita Deus como tendo criado uma mulher, que permanece nua enquanto pratica o adultério. Escrituras hebreias fazem a distinção entre Homem, Mulher e Esposo/Esposa. “Homem” é, no entanto, um termo ambíguo, tanto referindo-se a um indivíduo como à humanidade em geral, descendência, nascimento e origem. Na tradição judaica, contudo, a linha de descendência feminina veio a tornar-se crucial. Por isso, “Homem” em certos contextos pode igualmente adquirir a qualidade ambígua de direitos religiosos inerentes às mulheres.

No desenvolvimento das culturas, a mulher transformou-se numa “Forma” complexa e versátil, “abrangendo o sagrado e o libertino”. (nota) Isto pode estar directamente relacionado mais com a auto-estima cronicamente fraca dos homens do que com qualquer característica ou peculiaridade feminina. Todavia, a ideia de ter sido concebida como sendo mais fraca fez com que o Homem dominasse a mulher, concedendo-lhe – melhor, atribuindo-lhe determinados papéis: dona de casa, mãe, santa e pecadora; até mesmo uma demoníaca criatura. (nota) Isto tem algo a ver com os conflitos edipianos e consequentes medos de castração, que podem levar a problemas de disfunção erétil, e estes por sua vez a desprezo e falhanço. Pelo bem da integridade do Homem, a posição feminina foi desintegrada e sua dignidade frequentemente sacrificada no altar das esperanças perdidas.

Em relação a esta hipótese, encontramos sem qualquer sombra de dúvida a importância da mulher diminuída e subordinada a Adão (homem) em diversas culturas nos últimos dois mil anos, o que novamente se refere a um mal entendido crucial, que tem origem em Efésios, 5:22: “Vós, mulheres, submetei-vos a vossos maridos, como ao Senhor” que igualmente é ambíguo. Num entendimento correcto, encontramos uma analogia, ou seja, tanto em como o outro deverão ser obedientes a Deus. Todavia as “Lex Romanorum” (leis romanas, de importância fundamental no direito europeu) reconhecem a figura do PATER FAMILIAS, que definia o papel do chefe de família e que esteve vigente na Áustria até 1970. Uma esposa tinha permissão para procurar emprego ou assinar documentos apenas sob aprovação do “chefe de família”. Só depois dos anos sessenta, com o movimento da libertação da mulher e o movimento hippy norte-americano é que as mulheres começaram a abandonar estas limitações. O mesmo aconteceu na Europa, enquanto nas culturas judaica e muçulmana o papel da mulher como chefe da casa nunca foi posto em causa. Devido a medos masculinos, novamente, as mulheres devem usar véu a partir dos 12 anos de idade. Seja como for, concordante ou não, estas restrições apontam para uma posição masculina posta em perigo por rivalidade com outros, se tivermos em conta uma hipotética infidelidade ou sedução. Os mecanismos de controlo social são notáveis. Podemos ver várias gerações presas a rituais e restrições, enquanto os indivíduos – naturalmente – tendem a seguir regras primitivas de luxúria e reprodução. O cisma atrás descrito deve levar a sentimentos de limitação e agressão contra os outros indivíduos e contra: o próprio sistema. Em reacção, o sistema continua a criar novas e mais restritivas regras. Os jovens rapazes que são apanhados na busca da sua própria individualidade e personalidade, poderão exagerar a chegar à conclusão de que não podem tocar numa rapariga antes do casamento, ou odiar todos os outros homens – hetero ou mesmo homossexuais que tomem a liberdade de ir viver juntos, seja esta uma decisão temporária ou definitiva. Outros começam a odiar pessoas sexualmente activas ou consideradas depravadas, hermafroditas (de nascença), transexuais (seja por tratamento hormonal ou intervenção cirúrgica), “gays” assumidos, pessoas de diferentes crenças e estratos sociais, e assim por diante.

Isto já se tornou conseqüentemente em alimento para o terrorismo (nota) e migração, tal como os conhecemos hoje. Os migrantes estão a ser levados para a Europa Central, onde encontram culturas com crenças e valores diferentes dos

seus, e com uma maior abertura de mentalidades. Mesmo se estão bem informados através dos meios de comunicação “online”, estes migrantes, em termos de mentalidade, são incapazes de lidar com aspectos que eles consideram pecaminosos ou absurdos. O que leva a complicações, assim que encontramos ideologias que tendem a declarar-se elas próprias como sendo as únicas fiáveis, verdadeiras ou genuínas. Um estado como este exclui qualquer forma de interesse e preocupação com os outros, qualquer discussão ou compromisso. Quanto mais restritiva a lei moral, mais árdua a luta entre a psico-fisiologia e qualquer padrão moral. Isto deve romper em relação à liberdade de conduta vigente na Europa Central e na Europa do Norte – incluindo a nudez em público em particular.

Temos de lidar com padrões de pensamento intrínsecos. Como os seguintes:

O homem pensa: - a mulher está nua logo quer seduzir-me sexualmente;

- A mulher mostra a sua nudez para se exhibir;

- Estás nua, mesmo assim não consigo alcançar-te;

- Aparentas ser forte na tua nudez, mais forte do que eu;

- Estás nua porque és uma porca?

- Como és porca, estás sempre disponível, posso ter-te;

- Como não te respeito, não tenho de pagar para ter-te;

- Estás nua, és um animal: Podia matar-te se quisesse.

- Posso matar-te porque és uma infiel. Deus irá abençoar-me por ter salvo uma alma podre. Serei plenamente recompensado

A mulher pensa: - os homens só pensam numa única coisa;

- Porque é que não se metem com uma rapariga “decente”?

- Estão sempre a perguntar se preciso de ajuda para por o creme, È melhor deixar os que parecem mais habilidosos.

- Estou um pouco assustada, eles estão a portar-se como animais;

- Não há nenhum que tome conta de mim?

- Nenhum que me compreenda e respeite?

- Desculpem lá, rapazes – estou a passar pelas brasas. O meu boné cobre a cabeça e os olhos, torna-me invisível. O que ainda julgam ver é pura imaginação: a luz do sol na pele. Tchau!

Como se pode ver, nem sequer estamos a falar de religião. Podemos perceber determinadas sensações, expectativas, necessidades, que quando ignorados ou mal interpretadas, são susceptíveis de causar problemas. O bem-estar psicossomático pode ir contra às limitações impostas pela sociedade e assim causar sanções. Isto é o que nós chamamos sociedade.

A nudez é uma condição natural. A questão é que ela sempre esteve carregada de conteúdo, desejo e emoção. Por isso certas pessoas reagem querendo banir a nudez, ou homens, ou mulheres, de cena. Outros pensam a nudez em termos de moral e religião, mostrando uma posição inabalável, tanto na prática como na teoria. Nem há azo a discussão. A inequivocamente clara posição de um padrão moral ou religioso ajuda a pessoa a tornar-se soberba. Por resolver continua, ainda, a discrepância entre o desejo psicossomático de satisfação sexual e emocional, um sentimento individual de felicidade, porventura junto a um parceiro amado – e as regras externas apelando à disciplina: **Disciplina**, do latim *disciplina-ae,f*, o mesmo que doutrina, lei e ordem, escolaridade e submissão hostil. A discrepância acima referida continua por resolver e por isso pode facilmente gerar frustração, agressão ou acção destrutiva em caso de conflito

Uma mulher que tenta viver segundo as suas próprias regras pode encontrar-se ela própria entre os limites de reivindicações de ordem religiosa, moral, cultural e sexual e desafios criados por instituições ou indivíduos. Agindo de modo contraditório, ela pode deixar de ser respeitada, ou não estar em posição de tomar as suas próprias decisões. Os homens poderão achar-se no direito de ignorar a sua dignidade e invulnerabilidade. À beira do rio ou na praia, eles podem começar a fantasiar cenas obscenas, ou mesmo começar a importuna-la – em grupo (para se protegerem), chamando-a desavergonhada ou porca, deliberadamente, enquanto eles continuam inocentes.

Todos estes mal entendidos devem ser esclarecidos muito antes de um primeiro contacto com o naturismo, e com raparigas e mulheres nuas. Na Alemanha, os panfletos informativos de boas vindas lidam de forma explícita com o fenómeno legal que é o naturismo. É aconselhável informar professores e famílias, e discutir este assunto antes que este se torne um caso sério.

Para tal, é pré-condição básica um acordo social sobre o facto de o naturismo ser um fenómeno natural, aceite socialmente, longe de qualquer religião ou conceito normativo. Raparigas ou mulheres nunca deverão ser apontadas ou incomodadas sob qualquer pretexto, só porque estão nuas. No contexto norte-americano, o seio nu terá de ser visto como qualquer outra parte do corpo humano, sem quaisquer limitações. O hábito de cobrir os mamilos com “stickers” para se adequar à moral e aos usos e costumes vigentes deve ser visto como altamente questionável em termos de discriminação feminina. Os *media* terão de que aprender que – para além de todo o equilíbrio “decente” de opiniões e crenças – nunca deverão fazer troça nem denegrir o bem-estar de uma mulher, de uma família ou até mesmo de um homem naturista, seja pela idade, pelo peso, pela aparência ou por outra característica. Uma rapariga ou uma mulher nua deverão sentir-se seguras, não conotadas com alguma intenção sexual. Como naturistas, raparigas e mulheres não estão nuas para fins sexuais, nem insinuam sedução... o que nos leva de novo àquela cena delicada no Paraíso: podemos considerar Eva culpada da fraqueza de Adão e das respectivas consequências com que ambos tiveram de lidar? Se não, ainda temos de esclarecer mais um mito: o naturismo não é assexuado nem anti-sexual. Isso seria uma tragédia, efectivamente, por significar a auto castração psicológica de todo o membro dessa sociedade global. Podemos dizer que a sexualidade individual está sujeita a um sentimento natural de privacidade – não a vergonha. Se um homem ou uma mulher se sentem mal com a nudez de homens, mulheres ou crianças, isso significa que essa pessoa necessita de fazer alguma análise ou introspecção.

Viena, Berlim, Amesterdão ou Copenhaga, ligadas num perímetro de 1 111 quilómetros, não apresentam diferença significativa na sua atitude em relação ao naturismo «, mesmo se em Copenhaga o facto de estar nu em público, seja para passear, tomar sol ou nadar, é oficialmente permitido. Mais a sul, na zona de Viena, isto não é proibido, o que faz uma ligeira diferença. – Desta forma, os dinamarqueses parecem falar e agir de modo mais liberal do que outros. Berlim

parece enfrentar uma mudança em relação à mentalidade do leste, que era favorável ao naturismo, tornando-se mais capitalista (leia-se: mais repressiva e egoísta).

O que pode – o que deve – ser feito?

Fantasias intrínsecas podem ser elevadas a um nível de reflexão. A sexualidade deve ser liberta de tabus, mesmo se alguns deles sejam conclusivos para não naturistas, A nudez deve ser diferenciada de um significado que conduza à ideia de que uma mulher ou uma rapariga nua tenham como único objectivo a prática de relações sexuais ou qualquer outro prazer físico em público.

Os cavalheiros deverão começar um treino psicológico e mental para entender uma mulher ou uma rapariga nua como sendo uma mulher ou uma rapariga, e não um objecto sexual. As mulheres serão mais elegantes e discretas na “sublimação” de desejos sexuais, os homens podem aprender a fazê-lo.

Por último, mantemos a esperança que a nudez natural continue a ser considerada normal e assim se desenvolva. Uma aceitação geral de mulheres, raparigas, homens nus, hermafroditas e todos os amigos da natureza, levará a três grandes melhorias:

1. Um profundo sentimento de responsabilidade em relação às pessoas e ao ambiente circundante;
2. Um melhor entendimento e cooperação entre as pessoas;
3. Um mundo melhor para se viver.

Como naturistas, somos os primeiros a ser chamados para agir. Por isso o naturismo é e será um movimento importante em prole de uma nova “humanidade”. Não é óptimo?

Por Volkmar Ellmauthaler, Viena, Áustria

Artigo enviado por Sieglinde Ivo

Traduzido por Rita Evangelista

Consulte as notas de rodapé na nossa página.



A FPN agradece o contributo fotográfico de Mel Melissa Maurer para esta edição da Revista N dedicada ao Naturismo NU feminino.

Ao longo da edição encontram 6 fotos do seu trabalho Nude.

Para saber mais sobre o seu trabalho:

[@melmelissamaurer](#)

[facebook/melmelissamaurer](#)

## Nude

*Lançado em outubro de 2015, Nude é um projeto de autoria da fotógrafa brasileira **Mel Melissa Maurer** com a colaboração de mais de uma centena de pessoas que aceitaram expor e fotografar seus corpos totalmente nus como forma de expressão de suas relações com a nudez. O ensaio também mostra a integração entre corpo e natureza.*

*Mel explorou ao máximo a região do município de Alto Paraíso de Goiás, retratando também, as paisagens impressionantes da Chapada dos Veadeiros.*

*O projeto também contou com a participação de poetas e escritores que produziram poemas e textos especialmente para as fotos.*

Por Lorena Rodrigues

Chapada dos Veadeiros

Brasil

A nudez é um tabu. Podemos afirmar isso e reconhecemos que vivemos em uma sociedade onde mostrar o corpo é e não é errado - um antagonismo que se equilibra, como uma troca de favores entre hipócritas. Convivemos com indústrias, empresas, marcas, músicas, mídias sociais, televisivas e impressas que pregam e multiplicam diariamente a objetificação do corpo feminino. As pessoas acostumaram-se a aceitar os dogmas que amaldiçoaram o corpo humano em sua busca pelo prazer e pela livre expressão e por outro lado, santificaram o corpo fechado, lacrado e portanto, a alma e a atitude “santas”, como se somente isso tivesse o real valor. Apresentar-se de forma nua não é normal e sim, um grande pecado aos olhos de uma sociedade que há muito tempo se desconectou com o que é natural.

Nude, como foi chamado por Mel, é um projeto que foi além da fotografia em si. Também foi além da ideia da forma do corpo integrado com a natureza. O

projeto lançou luz sobre o tipo de relação com a nudez que cada pessoa retratada revelou frente a frente com a lente fotográfica e contribuiu para o processo de empoderamento social-feminino de muitas mulheres.

Ao longo de 01 ano, Mel fotografou mais de cem pessoas, entre homens e mulheres para o Nude. O número inicial estipulado foi de 80 pessoas, mas o alcance foi tão grande, que mais pessoas participaram. As poesias e crônicas que legendaram as fotos surgiram como um complemento para enriquecer o projeto e também para mostrar quanta história mora num corpo, num ser humano. A maioria dos poetas que escreveram para as fotos também posaram para Mel, escrevendo posteriormente sobre a própria experiência de desnudar-se.

Acima de tudo, a fotógrafa queria inovar e se desafiar ao mesmo tempo, já que estamos falando de fotos de pessoas nuas. Não é fácil ser autora de um projeto com essa proposta numa sociedade conservadora e machista. Embora as fotos não sejam de nu frontal, algumas polêmicas e críticas surgiram, mas no geral o projeto foi bem aceito e teve um grande e bom alcance.

### Fotografia Terapia

Assim que começaram as sessões de fotos, foram surgindo relatos emocionantes de auto-conhecimento e celebração do corpo como ele é, sem rótulos, sem regras, sem estética definida. Muitas pessoas chegaram até Mel assumindo não ser totalmente satisfeitas com o próprio corpo ou com medo de tirar a roupa e revelar a nudez e para elas, a participação no projeto teve um impacto forte e pode-se dizer, efeito terapêutico. Outras pessoas, revelaram após as fotos, um processo de cura de traumas e dores, causadas pela imposição de um padrão estético e pela não aceitação da sociedade do corpo como ele é.

*“ Voltei da Chapada dos Veadeiros e minha mala desapareceu. Voltei pra casa sem minha bagagem. Metáfora clara e escancarada: você não precisa mais carregar isso! Há um tempo que tenho tentado me curar de muita coisa. Muita coisa doída que trago na memória e muita coisa que de tão doída eu não lembro, só tenho as claras consequências em minha vida. E das coisas que me lembro bem é de quando eu era obesa. Quanta ofensa por eu ser quem era. Quantos “ você tem um rosto tão bonito!”, quantos “gordas, baleias, sacos de areia”, quantas agressões que foram tão fundo em mim que ainda, 16 anos após emagrecer, trazem marcas severas no meu ser. A incapacidade de me olhar e conseguir ver beleza em meu corpo. E aí eu conheci o trabalho de Mel. E me permiti me ver através de outro olhar. Tão sensível tudo que vi, que me lancei mais uma vez no desconhecido. Muito além da nudez que quase se vê. O nu é de alma. É um trabalho de entrega. Confiança. E tenho aprendido desde então uma forma de me amar mais. **Bárbara Leite.***

Após se verem nas fotos, depois de editadas, muitas mulheres relataram uma sensação de aumento da auto-estima e aceitação de si mesmas. O fato das fotos terem sido feitas na natureza, em estado natural, sem maquiagem, sem acessórios ou seja, totalmente natural, também promoveu uma reconexão com o sagrado e com a alma.

*“ Sabe quando você se sente em total entrega, confiança e liberdade de se expressar, de viver novas experiências, de descoberta e conhecimento. O Nude é muito mais que um ensaio fotográfico, é o empoderamento do seu corpo, da sua natureza, da sua participação” . **Laryssa Jardini.***

A relação da fotógrafa com a própria nudez também sofreu grandes impactos. Retratada pela amiga e parceira, a fotógrafa Camilla Albano (@camillaalbano) numa das cachoeiras da região. Acostumada a apoiar mulheres ao encontro de si mesmas através da fotografia, Mel se deparou com o próprio medo de expor seu corpo. O resultado é pura beleza mas a sensação da fotógrafa exemplifica o que acontece com muitas mulheres, resultado de milênios de repressão da nudez.

Nude foi encerrado em outubro de 2016, mas muitas mulheres continuam entrando em contato com Mel para ensaios de nu artístico e isso com certeza contribui para disseminar o fim do famoso dito: “toda nudez será castigada”. Assim esperamos que seja!

### **A fotógrafa**

Mel Melissa Maurer tem 37 anos, nasceu em Brasília, capital do Brasil, localizada há 230 Km de Alto Paraíso de Goiás, onde mora há 12 anos. Fez faculdade de Turismo e além da fotografia, também trabalha com produção de eventos com foco em bem-estar, música e auto-conhecimento. Seu trabalho tem como foco o ser humano e suas diversas expressões integradas à natureza.

### **A autora do texto**

Lorena Rodrigues tem 36 anos, é moradora de Alto Paraíso de Goiás e foi a primeira pessoa a ser fotografada em um ensaio de nudez com Mel Melissa Maurer, realizado em Janeiro de 2015. “Renda-se, como é chamado, foi um ensaio com uma proposta de cura e aceitação do corpo. Foi uma das poetas que escreveu poemas e textos para o projeto Nude.

Conheça mais sobre o trabalho da fotógrafa:

@melmelissamaurer

facebook/melmelissamaurer



Foto: Facebook

## Espaço FPN

A próxima edição da Revista N será publicada em Setembro.

Até lá!



## Praias Naturistas Oficiais

Lista das praias legalizadas em Portugal para a prática do naturismo:

- ✚ Praia da Bela Vista;
- ✚ Praia da Adiça;
- ✚ Praia do Meco;
- ✚ Praia do Salto;
- ✚ Praia dos Alteirinhos;
- ✚ Praia das Adegas;
- ✚ Praia da Ilha Deserta;
- ✚ Praia do Barril;



## Praias de Uso e Costume Naturista

Lista das praias mas divulgadas para a prática de uso e costume naturista:

- ✚ Estela
- ✚ Palheirão
- ✚ Cova Gala
- ✚ Salgado
- ✚ Ursa
- ✚ Comporta
- ✚ Monte Velho
- ✚ Malhão
- ✚ Furnas Sul – V.N. Mil Fontes
- ✚ Bordeira
- ✚ Beliche
- ✚ Zavial
- ✚ Furnas - Salema
- ✚ Cabanas Velhas
- ✚ Canavial
- ✚ Pinheiros
- ✚ Ilha da Armona (Fuzeta)
- ✚ Quatro Águas
- ✚ Fabrica
- ✚ Cacela Velha



## Espaços Naturistas em Portugal

Lista dos espaços mais divulgados para a prática do naturismo:

- ✚ Naturviana;
- ✚ Quinta do Maral; (\*)
- ✚ Monte Naturista O Barão;
- ✚ Somantura; (\*)
- ✚ Quinta dos Carriços; (\*)
- ✚ Maison Africain;
- ✚ Cabana del Sol. (\*)

(\*) Proprietários portadores de Cartão Naturista Internacional emitido pela FPN.



## 20 Motivos para aderir à FPN



**1** - Os Naturistas Federados estão todos sob o mesmo guarda-chuva, nacional e internacional.

**Só o facto** de se pertencer a organizações de maior alcance (nacional e global), é motivo suficiente **para participar deste movimento**.

**2** - INF e FPN são organizações democráticas: Todos os representantes são escolhidos de acordo com os respectivos estatutos.

**3** – Os seus membros reúnem anualmente para decidir democraticamente o orçamento e actividades para cada ano.

**4** - Os nossos representantes reúnem anualmente com todas as entidades filiadas (Clubes e Associações) para decidir democraticamente sobre o orçamento, actividades e caminho a seguir em Portugal pela [FPN - Federação Portuguesa de Naturismo](#), e indicar as opiniões/orientações que a FPN deve seguir na sua relação com a [Federação Naturista Internacional](#) e Federações congéneres.

**5** - Da mesma forma as Federações Naturistas Europeias seguem o mesmo caminho aprovando um orçamento europeu dentro da estrutura da EUNAT e tomando decisões sobre o naturismo na Europa e respectivas actividades, reunindo em congresso Europeu anualmente.

**6** - Apoio às Federações: A INF - Federação Naturista Internacional (International Naturist Federation) apoia as Federações nacionais a pedido destas.

Apoia ainda a realização de [encontros familiares](#) permitindo preços e actividades muito vantajosas para os [portadores de Cartão Naturista](#).

**7** - Através da participação activa nas actividades, encontros e estruturas das

organizações naturistas é possível dar um contributo para a influência ideológica nacional e mundial levando o naturismo cada vez mais longe.

Mesmo sem participar activamente ao ser portador de Cartão Naturista está a apoiar e a contribuir para manter todas as organizações a funcionar.

**8** - Poderá se assim o desejar vir a ser eleito para os corpos sociais da Federação contribuindo ainda mais para o seu desenvolvimento.

**9** - Pode desenvolver trabalho voluntário dentro da estrutura do naturismo em diversas áreas.

**10** - A Federação Portuguesa de Naturismo defende os direitos dos membros de cada uma das suas associações junto das entidades competentes reforçando assim os Clubes e Associações nela filiados.

**11** - A FPN trabalha ainda em conjunto com os Clubes e Associações nela filiadas para o aumento do número de espaços e praias em Portugal.



**12** - INF tem verbas próprias para apoiar despesas relacionadas com os direitos dos naturistas junto dos órgãos de soberania.

**13** - E, claro, o [Cartão Naturista Internacional](#) com o selo anual INF-FPN, permite o acesso a muitos locais de férias e obter descontos, permite visitar clubes de outras regiões e países.

E dá oportunidade de participar em eventos apoiados pela INF como a Gala de Natação, Torneio de Petanca, encontros de juventude e de famílias todos muito baratos, sendo subsidiados pela INF.

**14** - Aproveitar os protocolos da [FPN](#).

**15** - Participar nas actividades indoor a preços de reduzidos.

**16** - Participar na Légua Nudista do Meço com desconto na inscrição

representado a equipa da Federação ou do Clube /Associação pelo qual está federado.

**17** - Participar no Yoga Naturista em Lisboa cuja actividade é exclusiva para portadores de Cartão Naturista Internacional emitido pela FPN.

**18** - Participar nas actividades com e sem roupa organizadas pelas entidades filiadas, como caminhadas, encontros de praia, encontros em campings e outras.

**19** - Conhecer, partilhar ideias e conviver com outros naturistas facilitando assim a socialização e integração dos naturistas no naturismo.

**20** - Organizar as tuas próprias actividades ou propor actividades não programadas.

Se ainda estás indeciso encontra [aqui](#) mais 30 razões para aderir ao Naturismo.

### **E tudo isso quanto custa?**

Pode consultar todas as possibilidades de adesão ao Cartão Naturista Internacional e de filiação nas entidades naturistas nacionais, no final da Revista.

A sua inscrição pode apoiar até 3 entidades entre as quais a Federação Portuguesa de Naturismo e a Federação Internacional de Naturismo.

Assim de uma só vez está a **apoiar até 3 instituições naturistas** a nível local, nacional e mundial, contribuindo para o desenvolvimento, a promoção e a defesa do naturismo em 3 patamares diferentes.

**De 22.5€ a 40€ por** ano ou seja por cerca de 2 a 3.5€ por mês contribui e apoia uma filosofia de vida que se encontra divulgada por todo o mundo.

Ao aderir ou renovar o seu Cartão Naturista está automaticamente a realizar tudo o que acima foi dito.

Sinta-se orgulhoso de pertencer e contribuir para este grande movimento de libertação que é o Naturismo.

Todos, mas mesmo todos somos importantes neste movimento e só todos juntos podemos dar força e utilidade às organizações a que pertencemos, bem como utilizar a utilidade que elas nos proporcionam.

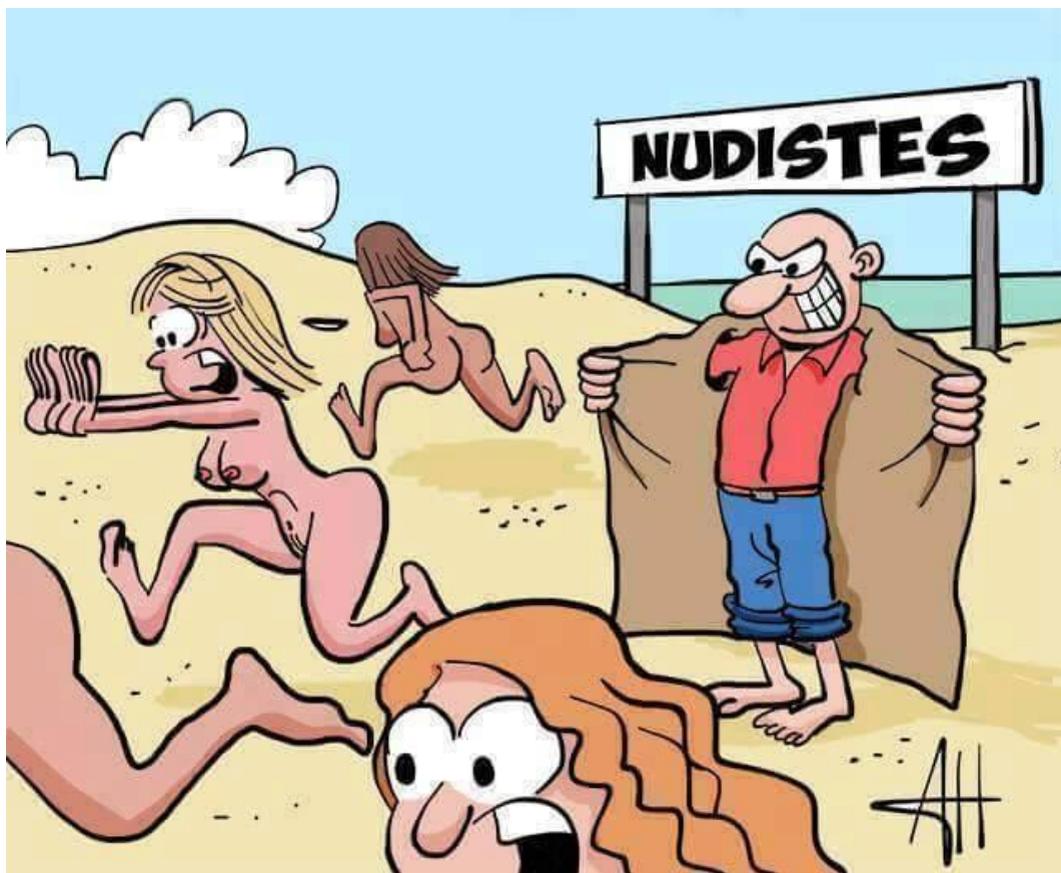


Foto: Facebook

## CNI – Cartão Naturista Internacional



A Federação Portuguesa de Naturismo representa em Portugal a Federação Naturista Internacional (FNI) emitindo o CNI que é válido e reconhecido em todo o mundo quando validado pelo respectivo selo anual da FNI.

Nalguns espaços naturistas a 1ª entrada é realizada com a

apresentação obrigatória do CNI, noutros pessoas singulares apenas acedem com o respectivo cartão e em muitos deles a apresentação do cartão concede desconto na estadia.

Ser portador de CNI é fazer parte de um movimento que estende actualmente por 43 países inscritos na FNI, e por milhares de naturistas espalhados por todo o mundo.

É fazer parte de um movimento consciente e com capacidade de mudar e defender a filosofia naturista através da sua representatividade, divulgação e promoção.

### Adesão ao Cartão Naturista

A adesão ao CNI pode ser realizada directamente à FPN ou preferencialmente através de uma entidade filiada.

Nas próximas páginas encontra a ficha de inscrição e as condições e documentos necessários à sua adesão.

Aderir é apoiar e defender uma filosofia de vida e as respectivas instituições que a representam.

As instituições citadas dependem da sua adesão para a realizar o seu trabalho, sendo associações sem fins lucrativos as suas receitas dependem da sua

generosidade e apoio através das respectivas quotas, emissão de CNI e selos anuais.

**Contamos consigo, para que possa contar connosco!**

### **Contactos das entidades filiadas**

**CNA:**

Site: <http://www.clubenaturistaalgarve.pt/>

Email: [geral@clubenaturistaalgarve.pt](mailto:geral@clubenaturistaalgarve.pt)

**CNC:**

Site: [www.cncentro.org](http://www.cncentro.org)

Email: [cncentro@gmail.com](mailto:cncentro@gmail.com)

**SPN:**

Site: <http://www.spnaturalogia.pt/wp/>

Email: [geral@spnaturalogia.pt](mailto:geral@spnaturalogia.pt)

**PVA:**

Site: <http://www.pensamentos-ao-vento.pt>

Email: [geral@pensamentos-ao-vento.pt](mailto:geral@pensamentos-ao-vento.pt)



# Federação Portuguesa de Naturismo

Sede: Rua da Qt. das Lavadeiras,14, loja A

1750-239 Lisboa

Foto

Fundada a 1 de Março de 1977 Web: [www.fpn.pt](http://www.fpn.pt) Email: [fpn@fpn.pt](mailto:fpn@fpn.pt) Tlm: 926 507 755

Filiada na Federação Naturista Internacional  (INF-FNI)

Ano de Admissão \_\_\_\_\_ Cartão Naturista N° \_\_\_\_\_ Sócio \_\_\_\_\_ com o N° \_\_\_\_\_

Cartão emitido por:



Nome : \_\_\_\_\_

Data de Nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ BI /CC nº \_\_\_\_\_ NIF \_\_\_\_\_

Nacionalidade \_\_\_\_\_ Estado civil \_\_\_\_\_ Profissão \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_ Localidade \_\_\_\_\_

Código postal \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Envio do Cartão: Morada do titular

Contacto telefónico: \_\_\_\_\_ email \_\_\_\_\_ Clube do titular

## Declaração

Declaro, conhecer e aceito cumprir as normas estatutárias, regulamentares e éticas do Movimento Naturista e Nudista Federado.

Autorizo a FPN a contactar-me através dos meios disponibilizados na ficha de Associado.

Declaro saber que em qualquer altura, posso alterar o meu estatuto de membro associado, passando de associado extraordinário( FPN) a membro associado de um clube, ou mudar de clube e vice versa, bastando apenas declarar por escrito à FPN e ao Clube associado, a nova situação.

Para inscrição de menores:

Declaro como tutor autorizar a inscrição do meu filho menor.

Local e data \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_ (Dispensada se for inscrição electrónica)

## RESERVADO AOS SERVIÇOS DA FPN

**Aprovado/Recusado**

**DATA** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**A Direcção**

(assinatura e carimbo)

## Reservado aos clubes associados

Confirmamos os dados e co-responsabilizamo-nos pelo seu cumprimento de todas as normas estatutárias e éticas

**DATA** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**A Direcção**

(assinatura e carimbo)

**IMPORTANTE:** Deve ser enviada uma fotografia tipo passe para o email da FPN ou clube e ainda o comprovativo de pagamento da quotização em vigor. A FPN enviará o Cartão Naturista para o Clube ou morada do titular quando o processo estiver concluído.

## ADESÃO AO CARTÃO NATURISTA

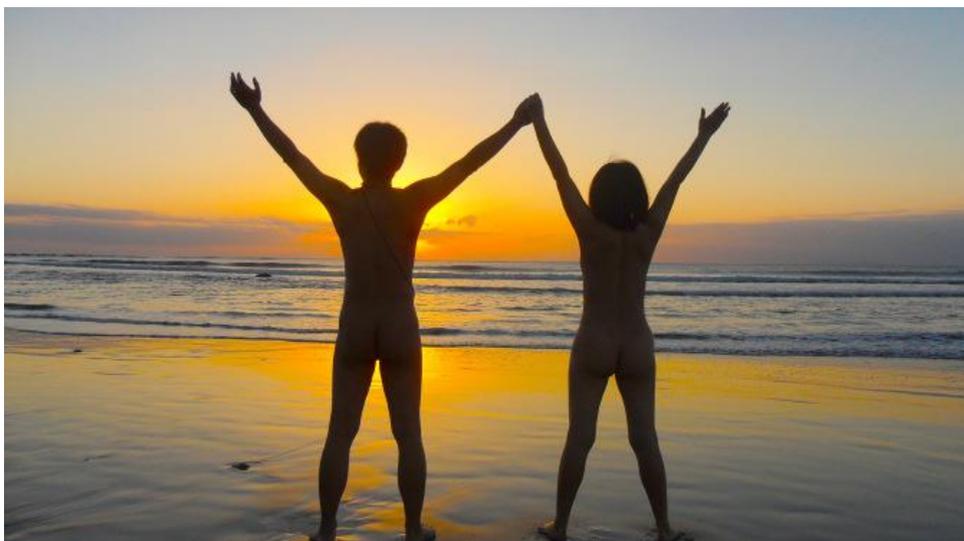
Para aderir ao Cartão Naturista Internacional emitido pela Federação Portuguesa de Naturismo visite a página da FPN e escolha uma das entidades filiadas na federação.

Se desejar aderir directamente à FPN visite a nossa página e veja as diferenças entre a adesão directa e a adesão através dos nossos filiados.

Para aderir directamente envie os seguintes documentos por email:

- ✚ Ficha de inscrição;
- ✚ Fotografia tipo passe;
- ✚ Cópia do documento de identificação;
- ✚ Comprovativo do pagamento.

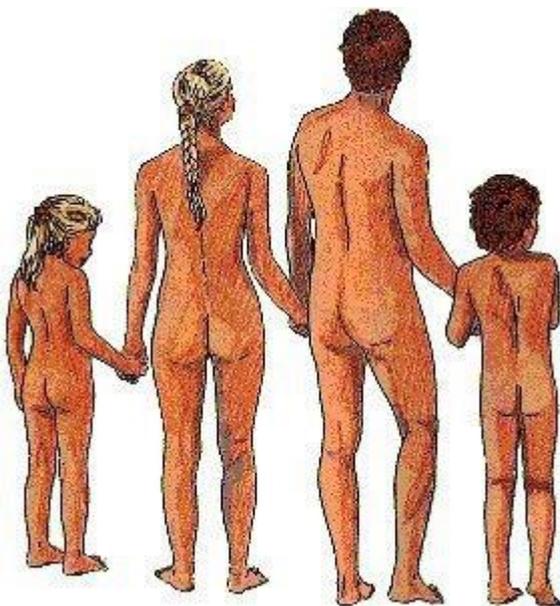
O pagamento da emissão do cartão deverá ser realizado por transferência bancaria, por motivos de segurança o nib será directamente enviado por email.



## PROTOSCOLOS FPN

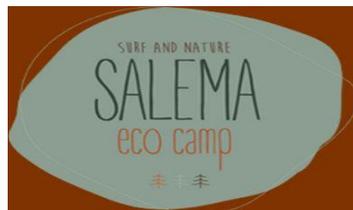
A Federação procura realizar protocolos com entidades que possam constituir uma vantagem acrescida para os portadores de CNI emitido pela FPN.

Estes produtos e serviços valorizam o CNI permitindo várias modalidades e formas de amortizar o seu custo anual superando em muitos casos várias vezes o seu valor.



## Alojamento em Portugal

A Federação procura realizar protocolos com todos os espaços naturistas em Portugal bem como com outros espaços não naturistas que pela sua localização ou serviços possam ser uma mais-valia para todos os naturistas.



Patricia & Serge  
Monte da Charneca  
8100-012 Alte-Loulé. Aleave PORTUGAL



## Alojamento em Espanha

Para os naturistas nacionais que optam por fazer férias em Espanha a Federação realizou em 2014 vários protocolos que permitem usufruir do CNI emitido pela FPN.



## Diversos

Protocolos de produtos e serviços diferenciados constituindo uma mais-valia para os portadores do CNI emitido pelo FPN.



## Entidade filiadas na FPN

Um espaço dedicado às entidades filiadas na FPN.

Uma forma de estas mostrarem a quem nos visita as vantagens acrescidas que oferecem aos seus associados e em simultâneo valorizarem os seus protocolos juntos das empresas e serviços com quem têm acordos.



**Culinária Educativa e Vitalizante**  
*Paúcha Perdigão*  
Aulas de Culinária

Refeições equilibradas  
Bolos saudáveis e artísticos

Informações e inscrições  
Tel: 963624649

[pauchaperdigao@hotmail.com](mailto:pauchaperdigao@hotmail.com)  
[conversasnaquintafeira.blogspot.com](http://conversasnaquintafeira.blogspot.com)  
Facebook Paúcha Perdigão

primeiros passos  
clínica de psicologia e saúde familiar

**Baoba**  
Espaço de Massagens

**K-9 TRAINING CENTER**  
Treino personalizado de cães no domicílio

[k9unit.center@gmail.com](mailto:k9unit.center@gmail.com)  
917279155 ou 917399190  
20% de desconto a sócios com quota válida



## Divulgação no site da FPN



DEPILAÇÃO MASCULINA E FEMININA

**Messagera**

- Back & Neck
- Bomba Massage
- Ginecologia
- Relax
- Terapêutica

Tratamentos Estéticos

- Carpe e Rosto

**4men**  
Clinic

☎ +351 969 306 511  
☎ +351 917 758 943  
✉ 4mensino@gmail.com

Entidades que apoiam o site da FPN através dos seus donativos. Se desejar apoiar-nos saiba como [aqui](#).

## CONTACTOS E REDES SOCIAIS

### Morada:

FPN  
Rua da Quinta das Lavadeiras, 14 – A  
1750 – 239 LISBOA

**E-mail:** [federacao.portuguesa.naturismo@gmail.com](mailto:federacao.portuguesa.naturismo@gmail.com)

**Telefone:** 92 650 77 55

Blog: <http://fpnat.blogspot.pt/>

Blog inglês: <http://fpnaten.blogspot.pt/>

Facebook – página: <https://www.facebook.com/federacao.denaturismo/>

Facebook – grupo publico: <https://www.facebook.com/groups/fpn.pt/>

Facebook – grupo para mulheres naturistas:

<https://www.facebook.com/groups/FPN.Naturismo.NU.Feminino>

Facebook – grupo para portadores de Cartão Naturista:

<https://www.facebook.com/groups/fpn.portadores.cartao.naturista>

Twitter: <http://twitter.com/fpnaturismo>

Google+ : <https://plus.google.com/u/3/+FederaçãoportuguesadenaturismoFPN>



Forum JPN: <http://www.fpn.pt/jpn/forum/>

Filiada na Federação Naturista Internacional desde 1978

A FPN emite em Portugal o Cartão Naturista Internacional

[www.inf.org](http://www.inf.org)

