

12 façons de devenir à l'aise avec la nudité



STAN MUIR

12 façons de devenir à l'aise avec la nudité

Ce livre est destiné à votre usage personnel seulement. Ce livre ne peut pas être revendu ou donné à d'autres personnes. Si vous lisez ce livre et ne l'avez pas acheté, ou s'il n'a pas été acheté pour votre usage, retournez-le et achetez votre copie. Merci de respecter le travail de l'auteur.

Droit d'auteur 2021 Stan Muir, Éditions Blue Zen. Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations incorporées dans des critiques et certaines utilisations non commerciales autorisées par la loi sur le droit d'auteur.

L'éditeur n'a aucun contrôle et n'assume aucune responsabilité pour l'auteur ou les sites web tiers ou leur contenu.

Visitez le site web compagnon du livre [Nu et heureux](#)

Éditeur : Éditions Blue Zen

ISBN : TBD

L'auteur remercie chaleureusement les contributeurs de PxHere et Unsplash pour les photos utilisées tout au long de ce livre et sur la couverture.

12 façons de devenir à l'aise avec la nudité



TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

Recevez votre exemplaire de

Le confort de la nudité

lorsque vous vous inscrivez au groupe des lecteurs de l'auteur.

Suivez ce lien :

<https://www.nuethoureux.com/le-confort-de-la-nudite/>

amazonkindle

nook

kobo

Apple iBooks

Windows



Stan Muir

*La nudité devient rapidement banale
lorsqu'elle est généralement pratiquée.*

– Martha C. Nussbaum

Table des matières

Bienvenue NU·E !	7
1— Commencez dans la salle de bain.....	10
2— Oubliez le pyjama	16
3— Marchez nu à l'intérieur de votre maison	20
4— Vous n'avez pas besoin de vêtements pour regarder la télévision.....	22
5— Faites vos travaux ménagers nu	24
6— Faites la cuisine avec juste un tablier	26
7— Au jardin, comme Adam et Ève	28
8— Allez sur une plage naturiste	30
9— Allez dans un espace naturiste	32
10— Nagez sans maillot avec des amis.....	34
11— Randonnée	36
12— Organisez une fête naturiste	38
Conclusion	40

*L'homme est le seul animal dont la nudité offense
ses propres compagnons, et le seul qui,
dans ses actions naturelles,
se retire et se cache de son propre genre.*

– Montaigne

Bienve NU·E!

Je suis naturiste. Cela signifie que j'aime passer du temps nu, seul et avec des amis, à la plage, dans les espaces naturistes, à la maison et dans la nature. Beaucoup de naturistes ont commencé le naturisme naturellement, comme quelque chose qu'ils voulaient faire. Les naturistes se sentent à l'aise nus. Mais ce n'est pas le cas de tous nos amis et de notre famille. Alors, comment pouvez-vous aider autrui à se sentir à l'aise avec leur corps et d'être en mesure d'être socialement nu ? C'est la raison pour laquelle j'ai écrit ces 12 étapes simples à partager pour devenir 100 % à l'aise avec votre propre corps dans votre tenue de naissance.

Maintenant, soyez averti ! Ces étapes ne sont pas une garantie de succès. Certaines personnes ont été tellement conditionnées à l'idée que la nudité est mauvaise qu'il sera quasiment impossible pour elle de la voir d'une autre manière. Si quelqu'un ne veut pas adopter le mode de vie nudiste, respectez sa décision. D'autre part, il ou elle doit respecter votre décision d'être ou de devenir nudiste, et potentiellement accepter que vous soyez nu en leur présence.

Cela dit, j'ai deux autres avertissements pour les aspirants nudistes. Le naturisme crée une dépendance. Une fois essayé, vous en voudrez davantage. Par conséquent, votre vie et vos activités vont s'organiser autour du naturisme. Il n'y a rien de mal à ça. Bien qu'il ne devrait pas limiter vos choix. Vous découvrirez bientôt qu'en dehors des espaces naturistes et nudistes normaux, comme les plages, les stations balnéaires et les espaces dédiés, il y a de nombreuses possibilités d'être nu seul ou entre amis. Vous en découvrirez dans ce livre. La nudité deviendra bientôt votre nouvelle normalité.

Le dernier avertissement que j'ai est que le naturisme n'est pas une pratique sexuelle. Le nudisme et le naturisme sont

des modes de vie sociaux nus, tandis que le sexe reste un sujet privé. Vous n'aurez pas de relations sexuelles en public dans un cadre naturiste ou serez le témoin d'orgies. Je respecte le mode de vie échangiste, ce n'est cependant pas ce que sont le nudisme et le naturisme. Voici ce que Wikipédia dit à ce sujet : « Le naturisme est un mode de vie impliquant une pratique collective du nudisme, et basé sur l'idée de retour à l'état naturel » et « Le nudisme est une attitude consistant à se mettre nu dans l'espace public pour pratiquer différentes activités de la vie courante dans le cadre d'un mode de vie particulier, ou pour revendiquer des idées dans le cadre d'un certain activisme politique ».

Si nudisme est le terme consacré en Amérique du Nord, le reste du monde utilise plutôt le mot naturisme. Je les utilise tous les deux de façon interchangeable. Pour moi, ils reflètent la même réalité : considérer le corps humain nu comme totalement naturel et normal, et donc être nu avec les autres comme un choix vestimentaire possible.

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

Fédération naturiste internationale, 4 janvier 2016

Maintenant, avec le changement climatique et le respect aigu de l'environnement, la définition de la Fédération Naturiste Internationale est tout à fait logique.

Dans les pages suivantes, vous trouverez 12 idées pour devenir nudiste ou naturiste, c'est-à-dire adopter le mode de vie nudiste. Vous pouvez les suivre une à la fois si vous aimez les principes directeurs. Je vous encourage à les partager avec vos amis et vos familles afin qu'ils adoptent aussi ce mode de vie. Vous ne voudrez peut-être pas vivre nu vingt-quatre heures sur vingt-quatre, mais vous pouvez apprécier la nudité et chercher

des occasions d'être nu à l'extérieur et avec les autres, sans honte et préjugé. Le naturisme est un mode de vie merveilleux ! Sautez le pas et commencez votre voyage en naturisme maintenant !

Pour plus d'informations sur le naturisme, rendez-vous sur le site compagnon de ce livre : [Nu et Heureux](#). Vous y trouverez des interviews, des références et des informations sur le nudisme.

Dénudez-vous, restez nu, vivez nu, et partagez l'amour du naturisme !

Note

Si vous pratiquez l'échangisme, vous le faites entre personnes adultes consentantes, dans le respect d'autrui et dans des lieux privés. Échangisme ne veut pas dire exhibitionnisme. Cependant, échangisme et naturisme sont deux choses différentes.

1 — Commencez dans la salle de bain



Commencer par la salle de bain peut sembler évident. Il est vrai que c'est la pièce où la nudité semble normale. En général, vous prenez une douche ou un bain nu. Pour beaucoup de gens, c'est le seul moment de nudité de la journée. C'est la pièce où les gens se déshabillent et s'habillent. Je sais que beaucoup de gens entrent dans la salle de bain habillés d'une certaine façon, par exemple avec leurs pyjamas et en sortent habillés d'une autre façon, par exemple avec leurs vêtements. Pour l'instant, si vous êtes une de ces personnes, nous allons nous en tenir à votre routine et limiterons la nudité à la salle de bain.

Note

J'ai appris que certaines personnes prennent leur douche en gardant un slip, voire un maillot de corps. Si je trouve cette pratique hallucinante et totalement non hygiénique, je la respecte. Si vous êtes dans ce cas, je vous propose en premier lieu de vous habituer à vous doucher entièrement nu. Contrairement à tous les principes religieux ou moraux qui guident cette pratique, la nudité simple n'a rien d'immorale et surtout rien de sexuelle. Il s'agit d'un état naturel et tout à fait normal. Cela vous demandera peut-

être un effort et un délai supplémentaire. Je vous encourage à le faire. Il n'y a rien de mal à être nu sous sa douche.

Cependant, je vous propose de rester nu un peu plus longtemps cette fois. Une fois sorti de la douche ou de la baignoire, restez nu pour faire ce que vous avez à faire : vous brosser les dents, vous peigner, appliquer du maquillage, vous raser, etc. Vous pouvez avoir tendance à vous envelopper la taille ou la poitrine dans une serviette. Ne le faites pas cette fois-ci.

Une fois sec, accrochez votre serviette et restez nu. C'est une étape très importante, car il est possible que vous ne soyez pas habitué à rester nu à l'extérieur de votre douche ou de votre baignoire. Cela peut sembler un sentiment bizarre au début. C'est cependant une étape importante pour retrouver la confiance d'être dans votre corps, sans porter aucun vêtement.

Vous avez probablement un miroir dans votre salle de bains. Tenez-vous devant lui et regardez-vous, dans votre nudité glorieuse. Oui, c'est glorieux. Vous vous voyez nu. Vous pouvez vous sentir moins à l'aise que lorsque vous étiez enveloppé dans votre serviette. Dites-vous que votre nudité est tout à fait normale et naturelle. Vous êtes au début de votre voyage en terre nudiste et vous habituer à votre nudité est un processus qui peut prendre un certain temps. Il n'y a rien de mal à être nu et à en profiter !

Regardez-vous dans ce miroir et dites-vous que vous êtes juste beau nu. Oui, vous êtes beau ! Soyez reconnaissant et fier de votre corps. Je sais ce que vous pouvez penser : vous voulez vous débarrasser de vos poignées d'amour, vous voulez des cuisses plus minces ou des seins plus gros. Nous le voulons tous plus ou moins. Nous sommes bombardés quotidiennement par des photos photoshopées de corps parfaits, seins parfaits, ventres plats et abdominaux proéminents. Je ne dis pas que

certaines hommes et femmes n'ont pas de tels corps. Ce sont des exceptions.

Je ne dis pas non plus que vous ne devriez pas chercher à améliorer votre corps en mangeant bien, en faisant de l'exercice et en dormant votre lot d'heures. Avoir une vie saine est une partie importante de la construction du bonheur. Cependant, accepter qui vous êtes et le corps que vous avez est une étape importante pour s'accepter en tant que nudiste. Vous devez accepter votre corps avant d'accepter de vous mettre nu devant les autres. Maintenant, c'est peut-être une question de poulet et d'œufs. Certains nudistes acceptent davantage leur corps en étant nus avec d'autres, et non l'inverse. Trouvez votre voie, mais avant de sortir de la salle de bain, engagez-vous à aimer qui vous êtes et votre corps magnifique.

Essayez de vous souvenir de tous les sentiments qui traversent votre esprit et votre corps alors que vous êtes nu devant ce miroir. Il est possible que vous vous sentiez excité sexuellement. C'est, une fois de plus, normal, car beaucoup associent la nudité à la sexualité. Ne vous absteniez pas de ce sentiment pour le moment. Laissez-le couler en vous. Nous sommes des animaux sexuels et nous avons besoin de profiter de ces moments sexuels intimes. Il n'y a rien de mal à ceci. Cela fait partie de ce que nous sommes.

Cependant, consciemment, dites-vous qu'être excité est normal et naturel, comme d'être nu. Si vous ressentez l'envie de vous masturber, faites-le, ne résistez pas. Cependant, et c'est un aspect important de votre nudité intime, restez nu quelques minutes après l'orgasme, ainsi vous pouvez associer votre nudité à un état non sexuel. Nous allons apprendre dans les prochaines étapes à dissocier nudité et sexualité, alors je vous propose de commencer maintenant.

Passez tout le temps que vous êtes dans la salle de bains entièrement nu et prenez maintenant l'habitude de faire de la

salle de bains une pièce où vous pouvez vous autoriser à être nue, sans arrière-pensée. Bien sûr, il peut arriver que vous soyez habillé lorsque vous entrez dans la salle de bain pour corriger votre maquillage ou vous brosser les dents après le petit déjeuner. Ce n'est pas grave ! Cependant, pensez à avoir une règle implicite que la salle de bains est une zone nudiste. Vous pouvez y entrer vêtu, mais ne pouvez pas y rester plus de cinq minutes. Si vous avez besoin de rester dans la salle de bain plus de cinq minutes, alors vous devez vous dénuder. D'accord ?

Un dernier conseil. Le matin, si vous allez travailler à l'extérieur, vous aurez besoin de vous habiller. Essayez de ne pas apporter vos vêtements dans la salle de bain (si ce n'est pas le premier jour, essayez ceci le deuxième ou le troisième). Préparez vos vêtements dans votre dressing ou votre chambre à coucher, n'enroulez pas de serviette autour de votre taille ou de votre poitrine, et sortez de la salle de bain entièrement nu. Si vous avez besoin de traverser le couloir ou une autre pièce, et ne pouvez pas supporter d'être vu nu, pour le moment, habillez-vous dans la salle de bains. Mais attendez la dernière minute pour vous habiller et sortir.

Assez rapidement, vous entrerez et sortirez de la salle de bain nu, dans le cadre de votre voyage en terre nudiste. Eh oui, si vous vivez avec d'autres personnes et avez besoin de traverser le couloir, vous allez bientôt le faire nu. Mais ne nous pressons pas ! Marchons avant de courir !

Que faire si vous partagez votre maison ?

On me demande souvent quoi faire lorsque vous partagez votre maison avec d'autres. Ma réponse est assez simple : *demandez leur permission de déambuler nu à vos colocataires*. Vous ne voudrez peut-être pas le faire au début de votre voyage en terre nudiste. Mais, quand vous avez pris votre décision, vous vous sentirez plus confiant et confortable nu, et saurez que le naturisme est vraiment un mode de vie que vous

appréciez et souhaiter vivre au quotidien. Ayez alors une discussion avec vos colocataires. Le naturisme est parfaitement normal. Vous pouvez partager mon livre *Le confort de la nudité* et organiser une discussion, tandis que vous expliquez que vous avez découvert le naturisme et que vous souhaitez pouvoir être nu dans la maison, si c'est OK avec tout le monde. Mon expérience avec cette approche m'a montré qu'au-delà de la surprise et de quelques jours un peu gênants, tout le monde est d'accord et vous serez en mesure de vivre nu sur une base quotidienne avec d'autres vêtus ou nus autour de vous.

Il peut également arriver que les autres ne soient pas vraiment à l'aise avec votre nudité. C'est en fait une situation assez intéressante, car ce n'est généralement pas la personne nue qui n'est pas à l'aise, mais celle qui ne l'est pas. Cela montre comment les gens ont le cerveau lavé par rapport à la nudité, un état naturel de l'être. Discutez-en, respectez le point de vue des autres et demandez-leur de respecter le vôtre et de chercher un compromis. Si vous vous souciez les uns des autres, vous trouverez un juste milieu à coup sûr.

*Et n'oubliez pas que la terre est ravie de sentir vos
pieds nus et le vent adore jouer avec vos cheveux.*

- Khalil Gibran

2 — Oubliez le pyjama



Si vous êtes habitué à porter un pyjama, un short ou une chemise de nuit pour dormir, essayez de vous en passer. J’entends déjà les nombreuses récriminations : je vais avoir froid, je vais être excité, et si je dois me lever d’urgence, je ne peux pas déambuler à poil... Oubliez-les un instant et essayez de voir les avantages de dormir entièrement nu.

Un [article sur le site Healthline](#) en mentionnait dix :

- un endormissement plus rapide ;
- une meilleure qualité de sommeil ;
- une peau plus saine ;
- la réduction du stress ;
- un meilleur équilibre de poids ;
- une réduction du risque de diabète ;
- une bonne santé vaginale ;
- une augmentation de la fertilité masculine ;
- une augmentation de l’estime de soi ;
- de meilleures relations intimes.

En ce qui me concerne, si je ne dormais pas déjà nu tous les soirs, cette liste d’avantages me convaincrait de commencer et d’essayer de voir, sur une certaine période de temps, si je ressens un ou plusieurs de ces avantages. Ce que je sais avec

certitude, c'est que dormir nu est incroyablement confortable et depuis que j'ai commencé dans mon adolescence, je n'ai jamais possédé ni porté quoi que ce soit pour dormir. Il n'y a rien entre les draps et ma peau.

Beaucoup de gens pensent qu'ils auront froid, en particulier en hiver quand le lit et les draps sont froids. Il est vrai que si votre chambre est fraîche, voire froide — ce qui devrait être le cas, car il est plus sain de dormir dans une chambre fraîche — votre lit peut être froid lorsque vous y entrez.

Un détour rapide sur les avantages de dormir dans une chambre fraîche, [tel que décrit par le site Sleepadvisor](#) :

- un endormissement rapide ;
- une meilleure qualité du sommeil ;
- un effet anti-âge ;
- une augmentation du niveau de mélatonine ;
- une prévention des maladies métaboliques ;
- une réduction des risques de maladies ;
- une prévention de l'insomnie ;
- une amélioration de l'humeur ;
- une réduction du niveau de stress.

Comme vous pouvez le voir, certains des avantages de dormir dans une chambre fraîche complètent ceux de dormir nu. Maintenant, si vous êtes frileux, ajoutez une couverture supplémentaire et profitez du plaisir de sentir les draps sur votre peau.

En parlant de draps de lit, offrez-vous-en un ensemble de très doux et confortables. Assurez-vous de choisir du bon coton, avec du fil de haute qualité ou du satin. Les draps doux sur votre peau offrent une meilleure expérience de sommeil. Comme vous passerez huit heures ou plus dans votre lit tous

les jours, choisissez soigneusement. Vous devez vous sentir bien dans votre lit et ressentir cette sensation unique des draps sur votre peau.

Être nu dans son lit peut sembler bizarre au début si vous avez toujours dormi en pyjama. Après quelques jours, ce sentiment disparaîtra et vous ne supporterez plus jamais de porter quoi que ce soit dans votre sommeil.

*La nudité est l'expression la plus pure de la
beauté qu'est l'œuvre visible,
parfaite et manifeste de Dieu.*

– Alexandre Najjar

3— Marchez nu à l'intérieur de votre maison



Si vous êtes maintenant confortablement nu dans votre salle de bains et dormez nu depuis plusieurs nuits, vous pouvez passer de votre chambre à coucher à votre salle de bains. Levez-vous et marchez jusqu'à votre salle de bain, faites ce que vous avez à y faire et retournez à votre chambre.

Maintenant, si vous vous sentez bien nu, vous pouvez aller préparer votre petit déjeuner dans cette tenue. Personnellement, je ne m'habille jamais pour le petit déjeuner. Je suis donc nu depuis mon retour à la maison la veille jusqu'au moment où je pars le matin, si je dois sortir, sinon, je reste nu toute la journée.

Engagez-vous à faire de même. Votre chez-vous peut devenir un havre naturiste où vous restez nu et inviter les autres à se déshabiller avec vous lorsque vous serez un nudiste plus avancé et engagé. Cependant, en attendant, il suffit de vous promener nu dans votre maison et de noter ce que vous ressentez.

Cela vous paraîtra peut-être bizarre et gênant. Surtout au début. Vous n'avez jamais été nu dans votre maison et tout à coup vous vous promenez sans vêtements. Si vos voisins peuvent voir votre intérieur, vous voudrez peut-être être prudent. Dans certains pays, si on vous voit nu dans votre

maison de l'extérieur, vous pouvez être poursuivi. Cependant, s'il n'y a pas un tel risque, il suffit de rester nu.

Vous pouvez demander, mais pourquoi être nu à la maison ? Il y a beaucoup de raisons qui viennent à l'esprit. D'abord parce que la nudité est tout simplement confortable. Deuxièmement, parce que vous n'avez pas besoin de vêtements pour de nombreuses activités que vous faites chez vous. Troisièmement, c'est une étape importante sur votre chemin vers le naturisme, juste pour s'habituer à être nu sans honte et sans cette sensation bizarre de ne pas faire la bonne chose.

Que faire si vos colocataires poussent des cris d'orfraie en vous voyant sortir de la salle de bain nu, voire déambuler nu dans la maison, et vous demandent de vous rhabiller ? Saisissez l'occasion pour avoir une discussion sur la nudité et le naturisme. Par exemple, avec ce livre et les autres de la collection Naturisme, des magazines naturistes ou le site de votre fédération naturiste. Comprenez les réticences de vos colocataires et faites-leur accepter votre nudité. Il est fort probable qu'ils accepteront votre nudité et pourraient fort bien aussi devenir nudiste.

À ce stade, je ne vous dis pas de faire autre chose que de vous promener chez vous. Nous allons bientôt ajouter des activités que vous allez faire nu. Mais pour l'instant, il suffit de s'habituer à ce nouveau sentiment d'être nu dans des endroits où vous ne l'avez jamais été. Marchez jusqu'à votre cuisine, à votre bureau si vous en avez un, à votre autre chambre, à votre salon, et profitez du sentiment de liberté que votre nudité procure. Lorsque vous avez terminé, revenez dans votre chambre ou votre dressing et habillez-vous pour tout ce que vous avez à faire. Sauf si vous vous sentez si bien nu que vous voulez rester nu et passer à l'étape suivante. Si c'est le cas, n'hésitez pas, vous avancez plus vite que prévu !

4— Vous n'avez pas besoin de vêtements pour regarder la télévision



Si vous avez suivi les trois premières étapes, vous devriez vous sentir de mieux en mieux nu et maintenant commencer à profiter du sentiment de vous déplacer avec cette nouvelle liberté. Maintenant, si vous avez l'intention de regarder un peu de télévision avant d'aller au lit, pourquoi ne pas vous déshabiller un peu plus tôt et regarder la télévision entièrement nu ?

Si vous y pensez logiquement, vous ne prenez aucun risque en regardant la télévision assis sur un canapé. Il n'est donc pas nécessaire de protéger votre corps avec des vêtements. De fait, la nudité est une véritable option à envisager. Bien sûr, la température de la pièce peut avoir besoin d'être confortable et pendant les saisons plus froides, vous voudrez peut-être porter des vêtements chauds. Personnellement, j'aime juste porter un peignoir chaud. Je peux facilement l'ouvrir et l'abandonner si je ressens une température confortable.

Pour vous habituer à regarder la télévision nu, je vous propose de suivre ce rituel : prenez une douche, brossez-vous

les dents, prenez soin de votre corps pour la nuit, et tout nu, mettez-vous à l'aise sur votre canapé pour regarder votre émission préférée.

Une fois que vous êtes prêt à aller au lit, vous n'aurez qu'à passer dans votre chambre et vous glisser dans votre lit. En général, cette première activité nue augmente votre niveau de confort. Au-delà d'un certain, vous deviendrez convaincu que la nudité est vraiment confortable et que le naturisme est vraiment pour fait vous. Vous êtes prêt à faire maintenant plus d'activités entièrement nu, tout en totalement à l'aise et heureux d'être nu.

5— Faites vos travaux ménagers nu



Si vous avez suivi les quatre premières étapes, vous devriez maintenant être bien nu dans votre maison. C'est une étape merveilleuse sur votre voyage en terre naturiste. En général, les tâches ménagères ne semblent pas spécialement attrayantes, bien qu'elles soient très nécessaires. Très peu de gens aiment faire le ménage. Cependant, en les faisant nu, elles semblent moins pénibles. Je ne sais pas si c'est parce que le confort de la nudité ajoute un niveau supplémentaire de légèreté, mais je prends cela comme un avantage secondaire de la nudité.

Si vous avez l'habitude de faire vos corvées le samedi ou le dimanche matin, je vous propose de saisir cette occasion pour commencer une journée nue : réveillez-vous, prenez votre petit déjeuner, prenez votre douche du matin et continuez votre journée nue, en commençant par les tâches ménagères prévues.

Faire des tâches ménagères nu est agréable et, bien sûr, utile. En les faisant en premier le matin après votre petit déjeuner, vous démarrez votre week-end sur un bon pied. En outre, vous profitez de cette occasion pour être en mesure de, potentiellement, passer nu votre première journée. Vous n'avez peut-être jamais pensé à passer une journée entière nu. Je vais laisser cette idée infiltrer votre esprit pour le moment, mais passer un ou plusieurs jours d'affilée sans avoir à s'habiller est une liberté incroyable. Vous trouverez des expériences, dans

mes autres livres, sur des semaines complètes dans les espaces naturistes, sans avoir à porter autre chose qu'un sourire et une paire de tongs. Pour l'instant, faisons nos tâches ménagères.

Encore une fois, cela peut vous sembler bizarre de passer l'aspirateur dans une pièce ou de dépoussiérer une étagère, entièrement nu. Vous allez vous y habituer, je vous le garantis. Non seulement vous vous y habituerez, mais vous n'y penserez bientôt plus et réaliserez que c'est beaucoup plus confortable de les faire nus que de porter quoi que ce soit d'autre. Si vous vous salissez en faisant vos corvées, qu'il en soit ainsi. Une douche et vous serez de nouveau propre. Rien de plus à laver que vous-même. C'est l'un des nombreux avantages du naturisme : moins de lavage, donc moins de détergent, donc plus de respect de l'environnement.

Si vous craignez que quelqu'un sonne à votre porte pendant que vous nettoyez la maison, ayez un paréo à portée de main. Il n'y a rien de mal à ouvrir la porte nue, mais cela peut surprendre les personnes qui ne vous connaissent pas, donc mieux vaut prévenir que guérir. Un paréo accroché près de votre porte d'entrée fait l'affaire tout simplement.

Comme vous pouvez vous sentir bizarre, vous pourrez résister à l'idée de rester nu pendant l'exercice complet. Ne renoncez pas ! Allez au-delà de l'inconfort. C'est en repoussant les limites de votre zone de confort que vous allez grandir. Augmentez la taille de votre zone de confort nudiste en restant nu lorsque vous sentez que vous devriez vous habiller. Il peut arriver que vous passiez toute la matinée à faire vos corvées. C'est l'heure de cuisiner ? Pourquoi ne pas le faire nu ?

6— Faites la cuisine avec juste un tablier



La cuisine est l'une de mes activités préférées et je la fais presque exclusivement nu. Préparer un repas entièrement nu est formidable. Maintenant, si j'ai besoin de faire une friture, pour des raisons évidentes de sécurité, je porte un tablier. On n'est pas à l'abri de la projection d'huile brûlante. Ce n'est pas une expérience agréable que d'en recevoir sur sa peau nue. Donc, je garde ma peau protégée, comme je le ferais avec mes vêtements, en mettant un tablier. Il est également pratique pour vous essuyer les mains si nécessaire.

Ce que je fais généralement quand je me lance dans une longue session de cuisine est le protocole suivant. J'ouvre une bonne bouteille de vin, je m'en verse un verre, je mets de la bonne musique et je commence à cuisiner. La cuisine est l'une de ces activités, et il y en a beaucoup, qui au-delà du tablier, ne vous oblige pas à être habillé, d'où la tenue la plus confortable : la nudité simple.

Mais pourquoi cuisiner nu, pouvez-vous demander ? Je réponds pourquoi pas ? Si vous avez commencé votre voyage en terre naturiste en suivant les étapes précédentes, vous pouvez remplacer la cuisine par la peinture, la lecture, ou toute activité que vous aimez faire et que vous faisiez entièrement vêtu. Ce n'est pas la cuisine qui est importante, c'est d'être nu

tout en faisant quelque chose que vous aimez faire dans l'intimité de votre maison.

Être nu vous rendra plus conscient de votre environnement. Comme vous êtes au milieu de votre voyage en terre naturiste, les premières minutes peuvent vous sembler bizarres. Vous sentirez que quelque chose a changé et vous pourrez ne pas être cent pour cent à l'aise. Comme dans l'étape précédente, il suffit d'insister. Dites-vous que vous ne faites rien de mal, vous êtes juste en train d'adopter un nouveau comportement, une nouvelle façon de vivre, libre des contraintes vestimentaires.

Cependant, après un certain temps, vous oublierez que vous êtes nu, parce que votre nudité deviendra partie intégrante de ce que vous êtes. La nudité commencera à être normale et naturelle pour vous, ce qu'elle est pour les naturistes et les nudistes. Les nudistes débutants me demandent parfois combien de temps il m'a fallu pour réaliser que je voulais être nu toute la journée. Ma réponse honnête est que je ne sais pas vraiment, mais je me souviens que cela est venu rapidement après ma première expérience, enfant. Je me souviens que je me déshabillais souvent pendant que je restais seul à la maison pour faire mes devoirs, ou en me promenant dans les bois de ma grand-mère. Bien que j'ai eu une période habillée à l'adolescence et jeune adulte, je suis revenu au naturisme vers 25 ans et ne l'ai jamais abandonné depuis. Le moment où vous aurez vraiment réalisé si vous voulez devenir nudiste sera quand vous sortirez au grand air !

7 — Au jardin, comme Adam et Ève



Après les six étapes précédentes, vous devriez être cent pour cent à l'aise nu à l'intérieur de votre maison. Si vous avez un jardin, votre prochaine étape est d'aller à l'extérieur et de profiter de la sensation du vent et le soleil sur votre peau nue. C'est l'un des plus beaux plaisirs de la vie. Allez marcher pieds nus sur l'herbe. Comme lors des activités précédentes, si vous n'avez pas de jardin, vous pouvez connaître un endroit dans la nature pas trop loin de votre maison où vous pouvez vous déshabiller en toute sécurité et rester nu dans la nature. Faites-le !

Tout en marchant nu dans la nature, remarquez comment vous vous sentez. Vous pouvez, comme précédemment, vous sentir mal à l'aise, parce que, fondamentalement, vous enfoncez les règles. Mais si ! C'est vrai dans un sens. Vous enfoncez la règle qui stipule que la nudité est une mauvaise chose. Vous êtes en fait en train de redécouvrir qu'il est simplement merveilleux de marcher nu sur l'herbe, de sentir les rayons du soleil et la caresse du vent sur votre peau. Marcher nu ne coûte rien !

Si vous avez un jardin, allez chercher vos outils, vos graines, et profitez-en pour jardiner en appréciant le soleil sur votre peau. Tondez la pelouse, taillez les arbres, ramassez les feuilles tombées à terre, arrangez votre jardin. Comme pour les

tâches ménagères, je trouve que s'occuper nu du jardin devient immédiatement une activité amusante. Même le travail le plus fastidieux dans le jardin devient agréable. La nudité semble éliminer les difficultés.

Mais le soleil ne brille pas toujours. Que se passe-t-il s'il pleut ? En fait, j'aime quand il pleut, surtout s'il ne fait pas trop froid. Votre peau est le meilleur vêtement possible contre la pluie. Elle sèche rapidement et ne nécessite pas de lavage supplémentaire. En plus, c'est une nouvelle sensation merveilleuse ; oubliée ! Notre peau est faite pour nous protéger. Quand il pleut et que vous êtes vêtu, vous ressentez le froid très rapidement, au point que vous avez vraiment besoin de vêtements imperméables pour rester au chaud. Maintenant, si le soleil brille après une averse, vous aurez encore froid si vous gardez vos vêtements humides. Pas en étant nu ! Vous pouvez vous ressentir un peu le froid quand il pleut. Mais, si vous êtes actif et transpirez, la pluie sur votre peau sera très agréable. Avec le retour du soleil, vous allez sécher très rapidement. Croyez-moi, être nu dans le jardin, qu'il fasse beau ou qu'il pleuve, deviendra bientôt votre tenue préférée et, somme toute, normale.

Maintenant, si vous n'avez pas de jardin, trouvez un coin isolé dans une forêt ou loin des maisons et dénudez-vous. Promenez-vous dans les bois, appréciez le soleil et la brise sur votre peau. Si la peur d'être vu ou surpris est trop importante pour le moment, passez à l'étape suivante, et faites d'une plage naturiste officielle votre première expérience nue en plein air.

8— Allez sur une plage naturiste



Une fois que vous aurez fait l'expérience d'une plage naturiste, vous ne voudrez jamais revenir à une plage textile. Si vous avez déjà fait quelques pas, nu à l'extérieur dans votre jardin ou dans la nature, vous devriez être prêt à visiter une plage naturiste et vous mettre au milieu d'autres nudistes et naturistes.

Sur une plage naturiste, personne ne se soucie de qui vous êtes, ni d'à quoi vous ressembler, parce que tout le monde est nu. Vous craignez peut-être de rencontrer quelqu'un que vous connaissez. Eh bien, il y a des chances que cette personne soit aussi nue et si elle est une naturiste aguerrie, elle vous accueillera avec joie dans la communauté naturiste. Donc, éliminez cette peur, et rendez-vous sur la plage naturiste la plus proche,

Si vous voulez vraiment profiter de votre séjour naturiste, il y a des règles implicites qui doivent être observées, je les appelle les 10 + 1 commandements du naturiste à la plage :

- Tu seras entièrement nu·e ;
- Tu ne regarderas pas les autres ;
- Tu ne prendras pas de photo sans au préalable demander la permission ;
- Tu te comporteras de façon appropriée ;
- Tu couvriras ton corps de crème solaire ;
- Tu prendras assez d'eau pour rester hydraté ;

12 façons de devenir à l'aise avec la nudité

- Tu quitteras la plage en emportant tes ordures avec toi (y compris tes mégots de cigarettes si tu es fumeur) ;
- Tu feras respecter la nudité en demandant aux textiles de se déshabiller s'ils veulent rester sur le côté naturiste de la plage ;
- Tu aideras à expulser les voyeurs et les exhibitionnistes ;
- Tu participeras à des activités organisées ;
- Tu inviteras famille et amis à te rejoindre afin qu'ils puissent découvrir les joies du naturisme.

Les deux premiers commandements sont particulièrement importants. Être nu sur une plage naturiste est pour moi une évidence, mais beaucoup de gens ont tendance à garder leur maillot de bain. Si cela se produit, il suffit d'être poli et de leur demander de se déshabiller ou de passer sur une partie non naturiste de la plage. Ne pas regarder les autres est un comportement standard chez les nudistes. C'est faire preuve de respect. Bien sûr, vous ne devriez pas tolérer que les gens vous regardent avec insistance. Si cela se produit, levez-vous et allez lancer une discussion respectueuse.

Il peut arriver que vous rencontriez d'autres nudistes à la plage. C'est une occasion incroyable de se faire de nouveaux amis qui partagent votre amour du naturisme et qui peut vous aider à passer à l'étape suivante, en augmentant votre temps nu.

9 — Allez dans un espace naturiste



Passer une journée à la plage est super pour découvrir la sensation d'être nu au milieu des autres. Vous êtes maintenant entièrement prêt à passer quelques jours sans porter de vêtements. C'est un sentiment exaltant de pouvoir se promener, discuter, dîner, boire un verre, jouer à des jeux, entièrement nu ! Les espaces naturistes sont d'excellents endroits, pleins de gens sympathiques.

Allez faire quelques recherches sur le web avant. Vérifiez si l'espace en question est affilié à la fédération naturiste nationale. C'est une garantie de qualité et de respect de l'esprit naturiste. Ensuite, appelez pour discuter comment les choses se passent pour les débutants. N'ayez pas honte d'être novice en naturisme. Beaucoup de nudistes et naturistes ont vécu la même expérience. Les gérants des espaces naturistes comprennent cette réalité et accueillent les nouveaux nudistes. Ils peuvent avoir un protocole spécial pour permettre aux nouveaux nudistes de s'habituer à la nudité partagée, en tout cas pour les premiers jours.

Si l'espace n'est pas trop loin de chez vous, prévoyez de rester pendant un week-end. Cela vous permettra de vous habituer à l'endroit et voir si vous l'appréciez. Tous les espaces ne sont pas les mêmes et bien que vous puissiez y rencontrer des personnes super (les nudistes sont généralement plus sympathiques que les non-nudistes), l'endroit peut ne pas être

à votre goût. Par conséquent, passer seulement un week-end offre à la fois une excellente occasion d'être nu tout un week-end et de ne pas rester trop longtemps si l'endroit n'est pas entièrement à votre goût. Maintenant, si vous aimez l'endroit, vous pouvez planifier de venir plus souvent ou plus longtemps.

Le premier jour, vous pouvez être nerveux, c'est tout à fait normal. Beaucoup d'entre nous, moi y compris, étai^{ent} nerveux lors de notre premier séjour, car nous ne savions pas vraiment à quoi nous attendre. Si vous êtes ouvert au fait qu'il s'agit de votre première fois dans un espace nudiste, vous serez accueillis avec une attention particulière. Généralement, les personnes qui gèrent l'accueil dans les espaces naturistes sont agréables. Ils vous feront vous sentir comme chez vous. Ils vous accompagneront pour faire un tour des lieux et vous expliquer toutes les commodités. Bien qu'ils seront sans doute nus, ils vous laisseront choisir d'être nu ou de rester habiller le temps que vous soyez plus à l'aise. Bien sûr, si vous êtes à l'aise nu en face d'autres personnes, déshabillez-vous et, nu, faites la visite. La plupart des espaces ont une politique qui permet aux débutants de rester habillés pendant un jour ou deux. Je vous conseille de ne pas en profiter et de sauter à la nudité dès votre arrivée.

Après cette première journée passée nue et la rencontre d'autres naturistes, il y a de fortes chances que vous ne voudrez jamais revenir à des espaces non naturistes et vous chercherez toutes les possibilités de vous mettre nu. Vous aurez découvert un monde complètement différent où les gens sont amicaux et partagent leur amour du naturisme. Vous allez probablement vous faire de nouveaux amis, et comme ils sont nudistes, cela vous ouvrira plus d'occasions de passer du temps nu avec eux.

10— Nagez sans maillot avec des amis



Se lancer le défi de nager sans maillot est amusant et sera une excellente introduction à rester nu après la natation, la création d'une belle occasion de partager que vous êtes nudiste et parler de naturisme. Cela peut être planifié ou vous pouvez simplement saisir l'occasion d'une randonnée dans la nature si vous vous retrouvez près d'un lac ou d'un ruisseau. La meilleure façon est de le planifier. Choisissez vos meilleurs amis, éventuellement invitez quelques nudistes et proposer à tous une randonnée un samedi ou un dimanche, avec un passage à proximité d'un lac ou d'une rivière.

Quand vous êtes arrivés au lac ou à la rivière, lancez l'idée de vous y baigner sans maillot, comme dans vos années d'adolescence et profiter de se rafraîchir nu.

Si vous avez des amis nudistes, ils se joindront certainement à vous pour abandonner leurs vêtements. Certains seront réticents à se débarrasser de leur maillot de bain et même si vous êtes le seul qui le fait, vous serez sans doute considéré comme le seul courageux. Lorsque vous sortez de l'eau, ne vous habillez pas. Séchez-vous et restez nu.

Certains vous demanderont inévitablement pourquoi vous restez nu. Et votre réponse sera que vous êtes un nudiste, que vous avez découvert ce mode de vie il y a quelque temps et vous sentez bien nu. Il serait dommage de ne pas profiter de ce moment convivial dans la nature avec des amis. Chaque fois que j'ai fait cela, que ce soit dans la nature ou à la maison, il a toujours conduit à la discussion sur le naturisme, la honte du corps, la nudité partagée et, bien sûr, la sexualité, comme beaucoup de gens confondent naturisme et sexualité.

Cela contribue à démystifier ce qu'est le naturisme et à en parler. À l'exception des gens qui ont subi un lavage de cerveau en profondeur par leur milieu social, culturel ou religieux, j'ai toujours reçu des commentaires positifs, même lorsque certaines personnes n'envisagent pas de devenir nudistes. Je respecte leur décision tant qu'ils respectent la mienne d'être nudiste et de rester nu en leur présence. Le dernier avantage évident de cette baignade sans maillot avec des amis et de rester nu après être sorti de l'eau est que certains peuvent s'ouvrir à ce mode de vie. Et c'est une victoire, car, je crois que ce monde a besoin de plus de naturistes et plus d'opportunités de se mettre nu.

Enfin, en vous baignant sans maillot, vous aurez juste créé une occasion pour passer du temps nu, et c'est inestimable. Il n'y a aucun risque à demander, mais beaucoup, beaucoup d'avantages potentiels, à commencer par le fait que vis amis savent maintenant que vous êtes nudiste.

11 — Randonue



Maintenant que vous avez passé beaucoup de temps nu et partagé votre nudité avec d'autres nudistes et textiles, votre voyage en terre nudiste vous amène à sortir dans la nature pour en profiter de la meilleure façon possible : entièrement nu. En discutant avec d'autres nudistes, pendant vos visites régulières d'espaces naturistes et en discutant de votre style de vie avec des amis, vous allez rencontrer des gens qui font de la randonnée nue. Oui, vous avez bien lu, qui font de la randonnée nue. La randonnée nue, ou randonue, est de plus en plus populaire parmi les nudistes et même les non-nudistes y sont exposés à travers des groupes mixtes. Comme beaucoup d'autres activités qui sont pratiquées nu, une fois que vous commencez à marcher nu, vous ne reviendrez plus en arrière pour randonner vêtu, avec le même niveau de confort.

Beaucoup de choses ont été écrites sur la randonue, car elle est de plus en plus populaire. Si vous êtes habitué à la randonnée et avez un peu d'équipement de randonnée, en particulier chaussures, sac à dos, bâtons de marche, vous êtes équipé pour la randonue. Sinon, ne vous inquiétez pas, la beauté de la randonue, c'est que vous avez besoin de beaucoup moins de matériel.

Si vous voulez en savoir plus sur la randonue avant de sauter le pas, Je vous recommande fortement d'acheter le livre

[Randonue](#) de Richard Foley et plusieurs randonneurs nus. Il vous aidera à comprendre le confort, la liberté et le sublime de la randonue, ainsi que de décider si cette activité devrait faire partie de vos activités nudistes (je pense qu'elle le doit, mais c'est vous qui choisissez).

La meilleure façon de commencer la randonue est de trouver un groupe et de se rejoindre à lui. C'est beaucoup mieux de marcher en groupe que seul. Lorsque vous marchez en groupe, la rencontre d'autres randonneurs alors que vous êtes nu est mieux comprise que lorsque vous êtes seul. Seul, vous pouvez être perçu comme un exhibitionniste. Lorsque vous marchez avec d'autres randonneurs nus et rencontrez des textiles, vous pouvez ne pas vous couvrir. En outre, vous serez plus à l'aise d'être complètement nu dans la nature.

Plus vous marchez nu, plus la nudité deviendra votre nouvelle normalité. Elle deviendra votre réalité et une façon tout à fait naturelle d'être. Vous ne verrez pas les corps nus comme des corps nus, mais comme des gens qui aiment juste être nus pour le confort et la liberté que la nudité procure. À ce stade, vous pouvez vous étiqueter un aficionado du naturisme. Un nudiste qui a fait le choix de la nudité pour la simplicité, le confort et l'ouverture d'esprit qu'elle procure à vous et aux autres. Il est temps de faire une grande fête pour célébrer votre voyage. En terre nudiste, bien sûr !

12 — Organisez une fête naturiste



Si vous êtes allé sur des plages naturistes, avez passé du temps en espaces et clubs naturistes, randonnez nue, vous avez probablement beaucoup d'amis nudistes. Vous êtes prêt à organiser une fête naturiste chez vous. Quelle est la différence entre une fête textile et une fête nudiste ? Il n'y a vraiment pas de différence. Une fête est une fête. Maintenant, parce que vous invitez des nudistes, votre fête peut être nudiste.

Que faire si vous voulez inviter des amis non nudistes ? Si vous voulez mélanger nudistes et textiles, vous devez avertir vos amis textiles qu'il y aura quelques nudistes et certains d'entre vous seront nus. S'ils sont d'accord, alors les vêtements sont facultatifs pendant votre fête.

Rendre les vêtements facultatifs a de nombreux avantages. L'un d'eux étant de pouvoir mélanger les gens. Nous sommes tous des êtres humains et il vaut mieux ne pas étiqueter les gens avec une étiquette nudiste ou textile. Ensuite, il offre une exposition au nudisme aux non-nudistes et leur montre que le nudisme n'est pas une pratique sexuelle, mais une pratique sociale. Enfin, vous pouvez convertir plus de textile en nudistes en les faisant réaliser il n'y a rien de mal à être nu, bien au contraire.

Si vous êtes au printemps, en été ou au début de l'automne, votre fête peut aussi être un barbecue. En hiver,

c'est un style de vie intérieur merveilleux et confortable. Si vous avez une piscine ou un jacuzzi, c'est encore mieux, puisque vous pouvez déclarer que ces endroits sont exclusivement naturistes, et nécessitent donc de se dénuder pour en profiter.

La maison est l'endroit où votre nudisme a commencé et où il peut se développer. C'est merveilleux de partager le nudisme chez vous. Un dernier avantage sur les fêtes naturistes : vous n'avez pas besoin de vous demander ce que vous allez porter ! pas de casse-tête sur quoi porter. Venez comme vous êtes. Les nudistes acceptent tous les corps et tout le monde !

Dénudez-vous, restez nu, vivez nu et partagez l'amour du naturisme ! Amusez-vous, toujours nu !

Conclusion

Pouvez-vous dire qu'après avoir franchi ces 12 étapes, vous êtes devenu nudiste ? Je n'aime pas les étiquettes. Par conséquent, vous êtes un nudiste si vous voulez être étiqueté ainsi. Cependant, être à l'aise dans votre propre peau et être capable de marcher nu en toute confiance dans votre maison, sur une plage ou dans une station balnéaire font de vous une personne que nous pouvons étiqueter comme un nudiste.

Qu'est-ce qu'il y a à partir de là ? Y a-t-il d'autres étapes ? Eh bien, le naturisme deviendra ce que vous voulez qu'il soit. Vous pouvez décider de transformer votre maison en un havre nudiste, que le naturisme est la priorité absolue pour vos prochaines vacances, de créer un groupe de randonneurs ou que le naturisme est juste un mode de vie possible parmi beaucoup d'autres.

Si vous voulez aller plus loin et que vous voulez en savoir plus sur le naturisme, vous pouvez vous abonner à mon blog [Nu et Heureux](#) ou acheter mes autres livres sur le naturisme disponibles sur Amazon, en version papier ou électronique.

Le naturisme est un mode de vie incroyable qui va bien au-delà du simple fait d'être nu. C'est une philosophie, un mode de vie et une façon humaine d'être. Il reconnecte les humains ensemble et à mère nature. Je vous souhaite un merveilleux voyage en terre nudiste !

Dénudez-vous, restez nu, vivez nu et partagez l'amour du naturisme !

J'adore ne pas m'habiller à l'extérieur, et le moment idéal pour le faire, c'est quand le soleil brille. C'est une sensation merveilleuse de ne pas avoir de vêtements.

- PJ Harvey



TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

Recevez votre exemplaire électronique de

Le confort de la nudité

lorsque vous vous inscrivez au groupe des lecteurs de l'auteur.

Suivez ce lien :

<https://www.nuetheureux.com/le-confort-de-la-nudite/>

