

Nudismo



Son cada vez más las personas que ahora declaran que la desnudez es natural y se despojan de su indumentaria, al tiempo que de sus inhibiciones. Les parece que el aceptar su propia desnudez les permite ser mutuamente honestas, francas y mostrarse relajadas.

Para la mayoría de nosotros, el Nudismo es una cuestión muy controvertida. ¿Recuerdan lo de la manzana y Adán y Eva? "Entonces se abrieron a entrambos los ojos y se dieron cuenta de que estaban desnudos, y, cosiendo hojas de higuera, se hicieron unos vestidos". Y Dios les dijo: "¿Quién te ha hecho ver que estabas desnudo?". Son muchas hoy las personas que desdeñan estas palabras como irrelevantes para la vida moderna. Sin embargo, basta con echar un vistazo a una playa cualquier día de verano, y observar a los hombres con sus breves bañadores y a las mujeres con sus bikinis, para comprender que la mayoría de nosotros experimentamos emociones idénticas a las de Adán y Eva. También nos han hecho ver que estamos desnudos.

La elaboración de nuestras inhibiciones

Al llegar al mundo, un bebé no viste más que su piel y acepta su cuerpo indiscutiblemente. De manera gradual, a través de un proceso de observación y de experiencias, el niño que está creciendo no sólo asimila el hecho de que los hombres y las mujeres visten ropas para conservarse calientes y secos, sino que también descubre que las personas van vestidas, aunque, climatológicamente hablando, no sea necesario. Por eso es natural que el niño o la niña se muestren extremadamente curiosos respecto de aquellas partes del cuerpo que siempre parecen estar bien ocultas. De las reacciones de los adultos y de otros niños mayores, el niño probablemente aprenderá a considerar esas áreas ocultas como "escabrosas".

Una vez que ha arraigado en nosotros la noción de que el cuerpo representa una actividad sexual prohibida, somos incapaces de considerar el cuerpo desnudo de otra persona simplemente como lo que es: una persona sin ropa.

¿Es escabroso el desnudo?

¿Qué es lo que empuja a la gente a tomar posición en el tema del Nudismo? Muchas personas se manifiestan profundamente opuestas al Nudismo, tanto en la playa como en la escena o en la pantalla o en la intimidad de sus hogares. Pero, si es natural el desnudo ¿por qué las personas se sienten inhibidas respecto de sus propios cuerpos y trastornadas ante la idea de que otras revelen los suyos? ¿Cómo es posible que para algunos la desnudez signifique liberación, mientras

que para otros sea causa de ansiedad y resulte ofensiva?

Por lo general, quienes se oponen de cualquier forma a la desnudez señalan que ésta debe ser una cuestión privada, al igual que la actividad sexual a la que, en su opinión, inevitablemente acompaña. Afirman también que la desnudez priva al sexo de misterio y amenaza a la sociedad con la horrible posibilidad de que algunos hombres logren erecciones frente a otras personas. Sus argumentos se hallan basados en la firme noción de que un cuerpo desnudo significa sexo y sólo sexo. Cualquier "Nudista" (o "Naturista" como muchos se llaman) señalaría que los sentimientos sexuales no se suscitan simplemente porque dos personas se priven de sus ropas; el sexo se inicia con una atracción química, con la conversación entre personas y con otros muchos factores.

Desde luego, aquellas personas educadas en la idea de asociar cuerpos desnudos, especialmente el pene y la vulva, con el sexo se sentirían probablemente estupefactas durante su primer día en una comunidad Nudista, a la vista de tantos genitales. Pero pronto se acostumbrarían a ver cuerpos desnudos y al cabo de cierto tiempo tornarían a comunicarse como siempre: con la cara, los ojos y la boca.

Hay hombres que carecen de experiencia de la vida Nudista y que temen una erección en un momento inconveniente. Pero un factor de la vida Nudista es precisamente el hecho de que habitualmente los hombres aprenden a encontrar cuerpos atractivos sin experimentar los "agobios" que podrían haber conocido estando vestidos. Sería estúpido decir que no se ha registrado nunca en una comunidad Nudista una erección en público, pero los Nudistas se hallan tan relajados que es improbable que se sientan trastornados ante un hecho como ése.

Entre los adversarios del Nudismo hay personas que sostienen tajantemente que los seres humanos desnudos pierden todo su atractivo sexual. La mayoría de los Nudistas responderían, sin embargo, al respecto, que lo que estas personas revelan es su incapacidad para relacionarse con otra al nivel más simple a menos de tener el sexo como excusa.

Obviamente, cuando se desembaraza de sus prendas de ropa, usted se despoja también de gran parte de la interpretación de un papel ligado a su presencia. Ello permite el conocimiento de las personas de una manera mucho más libre. La desnudez le permite aceptar todo género de formas y tamaños en hombres y en mujeres; descubrirá que existen más tipos de belleza que los presentados por los estereotipos comerciales en la publicidad y en las películas.

Cambio de actitudes

En diferentes partes del mundo están cambiando gradualmente las actitudes respecto del Nudismo. Hombres y mujeres de muchos países europeos comienzan a seguir el ejemplo iniciado por escandinavos de mentalidad abierta y empiezan a disfrutar del aire libre, del mar y del sol, sin el obstáculo de una molesta indumentaria.

Desde el comienzo de este siglo, y tanto en Gran Bretaña como en Francia y en Alemania y,

recientemente, en España, han florecido los clubs oficialmente Nudistas y los lugares que acogen a las personas que desean pasar su tiempo de ocio sin el estorbo de la ropa. Pero en la actualidad el Nudismo en el baño y para tomar el sol se ha popularizado tanto que se reservan determinadas playas para el ejercicio del Nudismo.

El sentirse cómodo desnudo, y no sólo en la playa, puede permitir a adultos y a niños desarrollar una actitud más abierta y relajada respecto de los problemas y la conducta sexuales. Sin ropas tras las que ocultarse, a muchas personas les resulta más fácil "explayarse" emocionalmente y charlar al respecto de interrogantes que les afectan íntimamente.

Como familiarizarse con su propio cuerpo

Acostúmbrese a desnudarse con las luces encendidas y anime a su pareja a que haga otro tanto.

Habitúense a dormir juntos sin pijamas o camisones. Para mantener el calor añada un cobertor o una manta adicional.

No se obsesione por aislarse en el cuarto de baño. Una vez que se acostumbre a compartir con su pareja el dormitorio, disfrutará compartiendo también baños y duchas.

Practiquen un masaje mutuo con una loción corporal o ayúdense a enjabonarse en el baño o en la ducha. Diga a su pareja cuáles son las partes de su cuerpo que le parecen especialmente atractivas y bonitas.

No tema a la desnudez en presencia de sus hijos. Llegarán a familiarizarse mejor con sus propios cuerpos si saben que se hayan familiarizados con los suyos. Si tiene un bebé, déle de mamar sin vestirse. Al bebé le gustará y a usted también.

Pasen los fines de semana sin ropa en la intimidad de su hogar.

Fuente: El Mundo de la Pareja. Editorial Fascículos Planeta S.A.
1982.