

2 agosto 2018 16:04

## Perchè il nudismo/naturismo è positivo per i bambini

di [Redazione](#)



Eider è una giovane donna di Bilbao di 22 anni che ha praticato il nudismo da sempre, quando nuda correva in spiaggia con i suoi genitori. Con una pausa "quando era l'età della pubertà", la vergogna del proprio corpo, fino a quando, a 16 anni, è tornata a godere del nudismo, perché dà "una pace interiore, una sensazione che ti fa sentire parte della natura così come sei. Ho avuto la fortuna che i miei genitori mi hanno insegnato questo: si tratta di un corpo umano e niente di più".

Tra i benefici connessi con l'esercizio fisico regolare della nudità non c'è solo un'accettazione più naturale del corpo umano (proprio e altrui), ma anche una migliore autostima, una maggiore consapevolezza ambientale, rispetto di sé e degli altri e una mente ancor più sana, quindi non v'è alcuna ragione per non praticarlo nel proprio piccolo liberamente. "E' quando i bambini sono tali che deve essere insegnato loro che è naturale. E' un importante componente educativa che non ti dà la scuola", dice Iban padre di Eider. E Ismael Rodrigo, presidente della Federazione Naturista di Spagna e consigliere della Fondazione Internazionale per i Diritti Umani, aggiunge che "privare i bambini della visione della nudità naturale è trasmettergli un'ideologia nefasta, che le parti del corpo umano fanno male, che devono essere nascoste, anche se i genitori non se ne rendono conto.

"La nudità deve iniziare a casa, nel seno della famiglia", continua. "All'ora del bagno è un momento facile. Anche se è meglio estenderla il più possibile, soprattutto in estate. Quando arrivi a casa, togli non solo le scarpe e parte degli abiti, ma tutti questi e metti asciugamani su divani e sedie. A casa, i tuoi vestiti sono la tua casa". Se hai un giardino o una terrazza con una piscina gonfiabile, non mettere i vestiti sui bambini "e se l'area è riservata, non godertela da solo. Se andiamo in spiaggia, non mettere i costumi da bagno sui più piccoli. E negli spogliatoi, è meglio che i bambini entrino con la madre e le ragazze con il padre, per abituarli alla nudità dell'altro sesso". Tutto ciò insegnerà loro ad apprezzare la bellezza del corpo indipendentemente dalla sua forma, un processo in cui il ruolo dei genitori come modelli è fondamentale. "Se la madre o il padre mostrano che non ci può essere la bellezza in molti corpi diversi e celebrano la diversità come una risorsa, il bambino o la bambina imparerà a fare lo stesso anche su se stesso", dice Maria Victoria Ramirez, sessuologa e psicologa dell'associazione Lasexologia.com. "Se i genitori mostrare loro la cura per il proprio corpo, che mostrano e accettano tollerando i propri difetti e apprezzando i propri punti di forza, stanno offrendo un modello valido." Eider, d'altra parte, dice che nel suo gruppo di amici ci sono persone che praticano nudismo e altre che non lo fanno, "e tu rispetti ugualmente te stesso".

Per Jesús Paños, psicologo infantile, "la pubblicità e la moda promuovono modelli di bellezza ideali che non corrispondono ai corpi di molti ragazzi e ragazze, e il nudismo può aiutare a migliorare la nostra immagine corporea. Inoltre, l'eccessivo culto del corpo può distorcere la nostra capacità di relazionarci in modo sano con gli altri e con noi stessi". Per contrastare questo effetto, è essenziale un'educazione, che spesso non avviene a scuola o a casa, poiché molti genitori sono impreparati e trasmettono involontariamente gli stessi tabù che i loro genitori hanno instillato in loro. "Il risultato è che i bambini acquisiscono le loro conoscenze sul corpo umano e la sessualità attraverso video pornografici che condividono sul loro cellulare ... Legano il sesso con il dominio e non sanno nulla della sessualità. Conoscono il nudo solo legato al sesso", dice Rodrigo. "Un bambino che guarda solo la nudità commerciale cresce con incomprensioni e aspettative fantasiose sul corpo, basate su pregiudizi e fonti disinformate. Questo porta alla necessità di farsi operare al seno secondo la moda o di pensare di avere un pene piccolo, a volte con possibili traumi". "I ragazzi che non si limitano alla visione della nudità hanno una stima significativamente maggiore di sé rispetto al loro corpo rispetto ai non-nudisti. Coloro che hanno visto i loro genitori nudi si sentono più a loro agio con il contatto fisico e l'affetto, e mostrano maggiore accettazione e conforto con il loro corpo e la loro sessualità.

Al contrario, le persone che durante la loro infanzia hanno avuto una minore esposizione alla nudità dei genitori, hanno livelli significativamente più alti di ansia sessuale quando sono adulti". Un atteggiamento che può essere

estrapolato su altre situazioni quotidiane: per il bambino considerare l'assenza di vestiti come qualcosa di normale è importante e questo grazie ad un atteggiamento aperto e tollerante da parte dei genitori. "Se un padre o una madre reagiscono applaudendo quando passa un ciclonudista, non causerà alcun problema a suo figlio. Se copri gli occhi (e credimi, anche in pochissimi casi) creerai un problema per tuo figlio riguardo alla nudità, problema che probabilmente lo danneggerà per tutta la vita", dice Rodrigo. E anche se normalmente il ruolo educativo è nei genitori, può anche essere invertito. Come nel caso di Marisa, una donna basca che vive a Villajoyosa che ha trasmesso la filosofia naturalistica ai suoi due figli grazie al fatto che lei stessa aveva fatto altrettanto con la madre, portandola molte volte alla spiaggia per nudisti di Sonabia, in Cantabria.

Ramírez, da parte sua, sottolinea che "anche se il naturismo contribuisce ad una migliore educazione sessuale per i bambini, non è l'unico modo. Se una madre o un padre non si sentono a proprio agio a mostrarsi nudi di fronte ai propri figli, non devono forzarsi per farlo. Possono anche parlare naturalmente della loro vergogna e ammetterla. La comunicazione sulla sessualità può essere incoraggiata in molti modi, per spiegare le cose senza chiedere, rispondendo alle domande, raccontando ai figli le diverse parti del corpo e la loro diversità, promuovendo atteggiamenti di tolleranza e di rispetto ... Ed essendo modelli di queste spiegazioni". In ogni caso, è essenziale separare le idee di nudità e sessualità, concetti che non devono essere associati e la cui errata identificazione è precisamente la radice di molti problemi. "Assegnare a tutta la nudità una carica sessuale intrinseca è di per sé una perversione sessuale. È per questo che i casi di pedofilia in ambienti naturisti sono praticamente sconosciuti, mentre avviene tutto il contrario in ambienti religiosi", dice Rodrigo. "L'occultamento di donne incinte, non "normali", "normali", anziane, è ciò che può causare problemi nell'educazione dell'adolescente, e non il contrario. La varietà dei corpi che possono essere visti in un centro di vacanza naturista contribuisce molto positivamente a non far sopraggiungere problemi come l'anoressia o la bulimia, le conseguenze della mancanza di accettazione del proprio corpo." L'idea è persino trasmessa letteralmente dai genitori. È comune sentire la frase "marrano, vestiti", diretta da un genitore verso suo figlio che vaga tranquillamente e senza problemi con la sua nudità. Associare la parola "marrano" con la nudità è un fatto negativo, che si protrarrà automaticamente fino a quando si diviene adulti. "E questo accade anche se ogni analisi di questi fenomeni ci indichino che la negatività è l'aspetto dominante. È evidente che l'igiene è più facile nella nudità. Il sudore rimane sulla maglietta quando corriamo, ma evapora se non la indossiamo. Se facciamo la doccia prima di buttarci in piscina senza costume da bagno è meglio (anche di bagnarsi con il costume da bagno che è del tipo pantaloncini con rete interna), e fa sì che l'acqua raggiunga tutto il nostro corpo. Sono quindi gli abiti che sono fonte di sporcizia e non la nudità. E se invece facciamo riferimento ad un concetto morale di sporcizia, riusciamo solo a dire che il corpo è sporco e per questo deve essere vietato". La normalizzazione della nudità nella famiglia e nella vita in vacanza del bambino, non neutralizza completamente la pressione dei gruppi di amici e compagni di scuola, ma aiuta. E' sicuramente improbabile che contribuisca alla violenza e alla sessualizzazione del gruppo, e forse rende più facile per loro scegliere un gruppo di amici meno ossessionato dal sesso e dalla nudità. Vedere ragazze della sua età - almeno in vacanza - nude e diventare così amici con loro, renderà più difficile unirsi o partecipare attivamente a gruppi che rispettano le donne, e lo stesso accade se lo guardiamo dal punto di vista delle ragazze. Vedere il naturale come naturale è meglio che vedere il naturale come sessuale. "Ci sono degli studi che dimostrano che quei Paesi meno interessati alla nudità hanno meno gravidanze in età adolescenziale e meno aborti. Julian Robinson osserva che "la vergogna del proprio corpo aumenta il desiderio sessuale e il bisogno di ostentazione sessuale, e questi a loro volta rafforzano questa vergogna. È un circolo vizioso", dice Rodrigo. "Il naturismo moderno si definisce come un movimento familiare e per le famiglie. Un centro naturista per le vacanze è uno dei luoghi più sicuri per i bambini, che parteciperanno con i loro nuovi amici alle numerose attività che vengono abitualmente organizzate. I genitori possono riposare senza problemi e persino dimenticarsene".

*(Articolo di Nacho Meneses, pubblicato sul quotidiano El Pais del 02/08/2018)*