

Le confort de la nudité



STAN MUIR

Le confort de 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 : 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.

Le confort de la nudité



TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

Recevez votre exemplaire électronique de

Le confort de la nudité

lorsque vous vous inscrivez au groupe des lectrices et lecteurs de l'auteur. Suivez ce lien :

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

amazonkindle

nook

kobo

Apple iBooks

Windows

ANDROID

Stan Muir

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

– Martha C. Nussbaum

Table des matières

Bienvenue NU·E !	7
Le corps nu n'est qu'un corps nu	9
Nudité et liberté.....	15
Regarde-toi !	19
D'autres vous regardent	25
Bien-être	29
Confort.....	35
Conclusion	41

Stan Muir

*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!

On me demande souvent pourquoi je suis naturiste ou nudiste. La première réponse qui me vient à l'esprit est le confort. Être nu est incroyablement confortable. C'est ce confort qui a inspiré cette série d'articles publiés à l'origine sur mon blog, édités, réécrits et mis en valeur dans ce court livre. J'espère qu'il vous inspirera et vous aidera à comprendre pourquoi être nu est si confortable et pourquoi être naturiste.

Ces pages fournissent une introduction à la relation que nous entretenons avec notre corps que j'ai développé dans mon autre livre, 12 moyens pour devenir à l'aise avec la nudité, disponible gratuitement en format électronique pour la communauté naturiste du site [Nu et Heureux](#), ou pour un prix abordable sur Amazon.

Il est crucial de tracer une ligne entre la nudité simple et la sexualité, de se concentrer sur la nudité, hors de tout contexte sexuel. La nudité, le fait d'être nu chez soi, avec d'autres ou dans la nature n'est sexuelle que si on fait de cette nudité un état sexuel. Ce sont ces êtres doués de raison, nous-mêmes, qui décidons si nous faisons de notre nudité un état sexuel ou non.

Le but, modeste, de ce livre est de déconstruire la relation que nous entretenons avec notre corps, généralement imposée par la société, la religion, la culture ou l'éducation, afin que nous puissions la reconstruire comme simple, harmonieuse et naturelle. Ce qu'est la nudité. Elle est simple, harmonieuse et naturelle. Elle n'est entachée d'idées immodestes que quand nous la considérons comme honteuse et sale.

Ce petit livre, premier tome d'une série de livres consacrée au naturisme et au nudisme, est une porte d'entrée, un moyen de réfléchir et de découvrir les bienfaits de la vie nue, saine et naturelle. Si je n'ai pas l'âme militante, j'ai celle de la

transmission. Et transmettre le bonheur et le confort de la nudité simple et partagée est un besoin que ces livres satisfont.

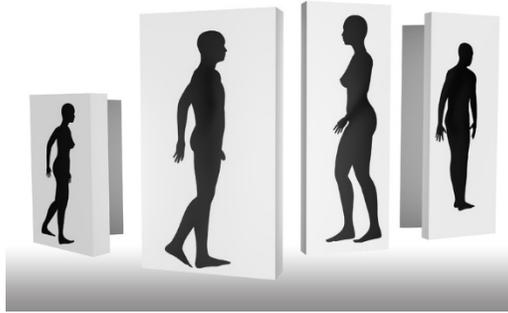
Il est temps d'honorer la nudité et lui donner de l'espace dans nos vies. La nudité est incroyablement confortable, tant physiquement que psychologiquement.

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

Note

Il existe un débat sur la signification des mots naturisme et nudisme. Ils ont en commun la nudité et c'est ce qui m'importe. Je laisse ce débat aux personnes qui le souhaitent. Dans ce livre, j'utilise l'un ou l'autre pour faire référence à cette philosophie de la vie nue dont je suis un disciple.

Le corps nu n'est qu'un corps nu



La nudité et la sexualité sont deux concepts différents. La preuve simple se trouve, par exemple, dans la salle de bains. Prendre une douche exige de se mettre nu et n'est pas un acte sexuel. Il en est de même pour un examen médical.

Malheureusement, les religions, les cultures et la société ont lié nudité et sexualité. Ils ont fait de notre nudité quelque chose dont il faut avoir honte. Brisons cette association et partons du principe que la nudité et la sexualité ne sont pas liées et que vous pouvez être nu sans aucune connotation sexuelle du tout. Même si cela semble bizarre et artificiel pour vous, essayons !

Je ne vous demande pas d'être d'accord avec cela, mais juste de faire semblant. Ce n'est pas comme si je disais que le soleil se lève à l'ouest. Il n'existe aucune preuve scientifique que la nudité implique la sexualité et que la sexualité implique la nudité. Je peux être nue sans avoir de relations sexuelles ou éprouver de désir sexuel. Tout comme je peux avoir des relations sexuelles sans être nue. Il s'agit d'un postulat important, et nous devons commencer par là.

La nudité et la sexualité sont deux concepts différents !

Se déshabiller

Allez dans votre salle de bain, fermez la porte, déshabillez-vous, complètement, y compris vos bijoux. Ne gardez rien si vous le pouvez, à l'exception de vos piercings, si vous en avez. Regardez-vous dans le miroir. Si vous avez un miroir en pied, l'exercice est encore mieux. Que voyez-vous ? Votre corps ! Juste votre corps. À aucun moment le miroir ne vous renvoie ce qu'il y a dans votre esprit, vos entrailles ou vos pensées. Il ne vous envoie que l'image de votre corps nu.

Prenez un moment pour regarder votre corps nu. Pour beaucoup de gens, c'est la première fois qu'ils regardent leur corps nu. Observez-vous, comme vous observeriez une peinture ou un paysage. Soyez curieux, regardez-vous en détail ! Profitez de chaque centimètre carré de votre corps, y compris les parties souvent considérées comme « sales » : les seins, les organes génitaux, les fesses... Tournez-vous, observez et aimez ce corps qui accueille votre âme. Essayez d'oublier la honte. Il n'y a pas de quoi avoir honte.

Note

Il se peut que vous ressentiez une certaine excitation sexuelle. Vous voir nu dans ce miroir déclenche peut-être du désir. C'est normal au début de votre découverte de la nudité simple, car vous êtes en train de déconstruire la relation nudité-sexualité. Cette dernière va chercher à imposer sa présence.

Après quelques minutes d'observation, demandez-vous ce que vous voyez. La réponse est simple : votre corps nu. Rien de plus. Votre corps nu n'est qu'un corps nu, avec ses qualités et ses défauts. Il y a certainement certaines parties que vous aimerez plus que d'autres. Il est également possible que vous n'aimiez rien de votre corps. Que vous le trouviez trop cela ou pas assez ceci. Si ces pensées sont normales, arrêtez-vous quelques instants et demandez-vous pourquoi ces pensées viennent à vous.

Ne serait-ce pas le reflet de votre conjoint, de vos frères et sœurs ou de vos amis ? Ne faites-vous pas une comparaison avec ces corps parfaits vus dans les magazines, à la télévision ou sur Instagram ? Rappelez-vous une journée à la plage ou à la piscine. Avez-vous vu des corps « parfaits » ou des gens normaux avec leurs qualités et leurs défauts ? Probablement plus de gens « normaux » que parfaits, n'est-ce pas ?

Aimez votre corps !

C'est l'un des cœurs des problèmes que nous verrons plus tard. Nous ne pouvons nous empêcher de nous comparer aux autres, inconsciemment ou parfois totalement consciemment, et donc de ne pas aimer ce corps qui est le nôtre. Loin de moi l'idée d'accepter par résignation que notre corps est ce qu'il est. Nous pouvons vouloir perdre du poids, des poignées d'amour ou de la cellulite tout en appréciant le corps que nous avons aujourd'hui. Nous avons juste besoin d'éliminer aussi vite que possible l'idée que notre corps est laid et que nous avons honte de ce que nous regardons.

Mais quid de nos cicatrices, de notre cellulite, de cette peau d'orange, de ces poignées d'amour qui résistent, et de tous les petits défauts qui sont visibles et attirent irrésistiblement notre attention ? Vous avez deux attitudes vis-à-vis d'eux : soit les laisser vous obséder au point où vous en avez honte, soit les accepter et décider, ou non, de vous en débarrasser.

Se débarrasser de ses défauts corporels est une démarche louable, par exemple, en faisant un régime et du sport. Ce n'est pas tout le temps possible, pour diverses raisons. Il est aussi possible que malgré vos efforts, rien n'y fasse. Il convient alors de revenir à la première attitude : acceptez vos défauts et oubliez-les. Cela ne signifie pas pour autant d'arrêter vos démarches, votre régime, vos séances de sport ou de kiné, cela signifie d'arrêter d'avoir honte de votre corps.

Regardez-vous à nouveau dans ce miroir et forcez-vous à chasser toutes ces pensées négatives sur les défauts visibles de votre corps. Dites-vous que tous les êtres humains sans exception ont des défauts, qu'aucun n'est parfait. Souriez, aimez ce corps dont le miroir vous renvoie l'image. Ce corps nu que vous voyez, votre corps nu est juste ça, un corps nu. Le même corps que tous les êtres humains sur cette planète.

Nous sommes tous pareils. Cependant, quand on regarde les corps sur une plage, et encore plus si c'est une plage naturiste où les gens sont nus, on voit une impressionnante diversité de corps. Chaque être est unique, tous sont différents, mais tous ont les mêmes caractéristiques. Nous sommes différents et pourtant similaires.

C'est la base de cet exercice d'observation. Vous vous voyez nu dans ce miroir, et vous voyez vos différences tout de suite. Oubliez ces différences. Ne voyez que les similitudes. Ce corps nu est identique à tous les autres corps nus. Pourtant, il a des différences qui font que vous êtes unique, et c'est votre trésor. Mais à la fin, un corps nu n'est qu'un corps nu, ni plus ni moins. Et ce corps nu est un chef-d'œuvre de l'évolution biologique qui a pris des centaines de milliers d'années à être conçu.

Être nu est naturel

Si vous en avez le courage, ouvrez la porte de votre salle de bain et marchez à travers votre appartement ou votre maison, entièrement nue. Si vous n'êtes pas naturiste, vous pourrez éprouver de l'inconfort. Être nu, naturellement, hors de sa salle de bain, est une forme de transgression. L'idée que vous ne devriez pas être nu dans votre maison va certainement envahir votre cerveau. Et si quelqu'un vous voyait? Que penserait-il? Écartez ces pensées avec bienveillance et continuez à parcourir votre maison en vous disant que vous ne

Le confort de la nudité

faites rien de mal, vous êtes juste nu. Si l'anxiété que vous ressentez est trop grande, retournez dans votre chambre, laissez-la faire son chemin et, le cas échéant, habillez-vous. Le but n'est pas de vous mettre mal à l'aise, mais de changer votre perception de la nudité simple. Petit à petit. Le changement demande du temps. Ne soyez pas trop pressée ! Recommencez demain et les jours suivants, jusqu'à ce que le simple fait d'être nu dans votre maison soit normal et naturel.

Vous pouvez dire que vous ne pouvez tout simplement pas ! Il est tout simplement impossible d'être nu et de se promener dans votre maison. Pourtant, des millions de naturistes le font. Si vous voulez changer votre point de vue sur la nudité et le naturisme, vous aurez besoin de vous convaincre que cela est possible et refaire l'exercice précédent tous les jours, dans l'intimité de votre maison et laisser le temps faire son travail.

Le doute peut alors envahir votre esprit. Pourquoi faire ceci ? Pourquoi changer ? Pourquoi devenir naturiste ? Pourquoi prendre le risque de se marginaliser, de ne pas faire comme tout le monde, de ne pas tomber dans le moule ? Je ne peux pas répondre à votre place. Cependant, beaucoup de personnes souffrent de leur apparence corporelle et devenir naturiste est un moyen pour faire disparaître cette souffrance. S'accepter est un acte de bienveillance et être à l'aise avec sa propre nudité, et à terme, celle d'autrui, contribue à un bien-être physique et psychologique.

Il n'est pas nécessaire d'être naturiste et de se promener nu chez soi pour être bien dans son corps, penserez-vous. Certes ! Le naturisme est un choix. Des millions de personnes ne le font pas et sont bien dans leur peau. Je vous propose juste d'essayer, de tester cette nudité dans l'intimité de votre chez vous.

Après quelques jours ou semaines, votre propre perception et vos idées auront évolué. Il est alors possible que vous voyiez votre corps nu comme un corps nu et ressentiez votre nudité comme tout à fait normale. Souriez-vous dans un miroir, vous venez de franchir une ligne invisible, celle du naturisme.

Lorsque vous commencez à ne plus ressentir de honte et de l'inconfort, il est temps de passer à la deuxième étape : assimiler la nudité à la liberté.

Nudité et liberté



Dans le chapitre précédent, nous avons vu comment considérer la nudité simple pour ce qu'elle est : un corps nu est un corps nu, rien de plus. Dans celui-ci, nous regardons comment une fois cette réalité assimilée, nous pouvons ressentir et approfondir la liberté que véhicule la nudité. C'est l'un des aspects qui me semble essentiel au naturisme : la liberté de mouvement, de conscience et d'être.

Liberté naturelle

Aussi petit que soit le vêtement que vous portez, c'est une interface entre votre corps et le monde extérieur. Certes, il peut être agréable de sentir la caresse d'un tissu. Le vêtement est aussi un élément sensuel et social, au-delà de sa fonction

protectrice. C'est d'ailleurs souvent sur ce registre que jouent les marques.

Une fois le stade de l'assimilation de la nudité à son expression la plus simple, c'est-à-dire juste l'expression naturelle de notre corps, nous pouvons en apprécier la liberté. Liberté de mouvement, liberté de souffle et liberté d'expression. C'est en effet dans cette dimension que l'on peut placer ce corps pour se débarrasser de ses « béquilles ». Rien n'entrave le mouvement, rien n'empêche le regard, le corps est exposé dans sa fragilité totale et est totalement libéré.

Réalisation

Réalisez ce qui se passe quand vous êtes nu. Soyez conscient de tout sentiment et sensation qui frappent votre esprit et votre corps. Sentez l'air autour de vos jambes, de vos bras, de votre ventre, de votre dos. Rien n'interfère. Sentez chaque morceau de votre peau. Remarquez toutes ces sensations oubliées depuis longtemps. Remarquez également votre état d'esprit. Ne jugez pas, ne pensez pas trop, remarquez juste les sentiments et la sensation. Cet exercice peut sembler simpliste. Il est cependant proche des premières minutes d'une séance de méditation, quand on prend conscience de sa respiration, des points de contact avec le sol et des sensations. Ressentez cette liberté de votre corps nu.

Je trouve, sur une note personnelle, que la réalisation de cette liberté est essentielle à son propre développement. La société, l'éducation, la religion, les conventions et la culture nous définissent souvent. Ils mettent des limites, des barrières, des contraintes sur nos vies. Non pas que ce soit mauvais en soi, dans la mesure où nous avons besoin de règles de vie dans la société. Mais elles interviennent souvent inconsciemment sur le chemin de notre développement personnel. Ils créent des contraintes que nous éprouvons. En devenant conscient de la

liberté que procure la nudité, nous nous recentrons, apprenons à redevenir nous-mêmes.

Nouvel être

Il peut arriver que ce sentiment de liberté soit si fort qu'il provoque une perturbation réelle et profonde. On se remet en question. Nous pouvons nous demander pourquoi nous avons attendu si longtemps pour ressentir cela. Il n'y a rien de curieux ou d'unique. Beaucoup de naturistes se découvrent ou se retrouvent tardivement. Il n'est jamais trop tard !

D'autre part, une fois cette liberté trouvée, il faut la laisser s'épanouir. On entend souvent des naturistes dire qu'ils ne reviendraient pour rien au monde dans un monde sans naturisme. Comme un prisonnier libéré qui veut refaire sa vie pour ne pas revenir derrière les barreaux. La liberté procurée par la nudité peut être si intense qu'il devient impensable de revenir en arrière, de porter des vêtements, de « rentrer dans le moule ».

Si vous ressentez cette liberté, vous êtes sur un chemin unique, presque incroyable. Il vous conduira, cependant, à vous regarder en face, à confronter vos sentiments avec la façon dont vous vous regardez dans les yeux. Êtes-vous vraiment prêt à vous regarder honnêtement et profondément ?

Il se peut aussi que tout ceci soit intériorisé avec facilité, sans y penser, juste en appréciant cette liberté retrouvée. La nudité s'impose alors à vous, naturellement. Ce petit livre ne fait alors que renforcer votre choix. Il vous donne l'assurance supplémentaire que vous partagez ce confort de la nudité avec des millions d'autres naturistes.

Liberté multidimensionnelle

Je vous propose un autre petit exercice pour apprécier encore plus cette liberté. Trouvez un endroit calme de votre

chez-vous, de préférence un jour où vous êtes seul et dénudez-vous. Comme dans l'exercice précédent, dénudez-vous complètement, bijoux compris.

Faites alors lentement le tour de votre appartement ou maison, en observant vos meubles, les cadres ou affiches qui sont accrochés aux murs, les bibelots, etc. Tentez d'oublier que vous êtes nu. Si votre attention revient tout le temps vers votre nudité, reportez-la vers un élément de votre chez-vous que vous appréciez particulièrement.

Il se peut, une fois encore, que vous ressentiez un malaise à être ainsi nu pour déambuler chez vous. Il se peut aussi que vous ne ressentiez rien de particulier. Dans tous les cas, une fois que vous avez terminé votre petit tour, asseyez-vous. Qu'avez-vous ressenti ? Si votre nudité vous semble normale, vous êtes sur la voie du naturisme. Si votre nudité vous semble incongrue, souriez et dites-vous qu'elle ne l'est en fait pas du tout. Elle est tout à fait « normale ». Ce ne sont que des règles normatives imposées qui la rendent anormale. Notre corps est physiquement fait pour être nu. Lui redonner cette liberté est un acte simple, naturel et normal.

Reportez votre attention sur ce que vous ressentez. Vous sentez-vous bien nu ? Si oui, parfait. Si non, identifiez ce malaise. Que ressentez-vous ? De la honte, de la peur, du dégoût ? Ne bloquez pas ces sentiments, laissez-les exister, ils sont le fruit de votre éducation, des messages de la société, de votre religion. Dites-vous simplement qu'ils ne sont que la réflexion d'un point de vue et que vous avez décidé d'en changer. Que dorénavant, la nudité simple devient normale, que vous retrouvez votre liberté perdue, physique et psychologique, de vivre nu, sans honte, sans peur et sans dégoût. Une liberté multidimensionnelle inconnue jusqu'alors.

Regarde-toi!



Si vous avez un corps parfait, passez des heures d'exercice, dans les salons de beauté et avez des milliers de fans sur Instagram, vous voudrez peut-être passer votre chemin. Vous avez sans doute un regard critique et pointu sur votre propre corps nu. D'autre part, si vous êtes une femme ou un homme « normal », si vous pensez que vous avez quelques kilos de trop, des poignées d'amour trop visibles, une peau pas assez ferme, tout autre « défaut visible » ou vulnérabilité invisibles, alors cette partie est pour vous, pour nous tous devrais-je dire.

Cela est particulièrement vrai si vous n'êtes jamais allés sur une plage naturiste (même si vous êtes resté vêtu ou avez gardé votre maillot de bain). C'est vrai aussi si vous pensez que les naturistes sont bizarres et qu'un corps nu doit être caché.

Enfin, cela est vrai si vous sentez que le naturisme n'est pas fait pour vous parce que vous méprisez le corps que l'univers vous a donné, ou sans aller jusqu'à le mépriser, ne l'aimez pas beaucoup. Cependant, le naturisme est pour tout le monde et tous les corps. Il n'y a pas de bon et de mauvais corps pour le naturisme. Il n'y a pas de corps beaux, moyens ou laids pour le nudisme. Il n'y a que des corps qui accueillent notre âme. C'est la raison pour laquelle la plupart des naturistes se regardent dans les yeux. Assez parlé, allons-y...

Aime-toi toi-même

Même l'Instagrammer a quelques défauts à effacer ; sinon, les filtres ne seraient pas utilisés. Quels que soient le défaut ou les défauts, vous devrez apprendre à vous regarder dans le miroir et à vous aimer. Une précision, quand je dis s'aimer soi-même je ne parle pas de satisfaire une pulsion sexuelle. Cela signifie apprécier l'être humain que vous êtes, l'aimer et aimer le corps qui accueille son âme. Vous connaissez tous le dicton, Charité bien ordonnée commence par soi-même et la Bible rappelle d'aimer autrui comme soi-même. Il est important de s'aimer pour pouvoir aimer les autres. Dès que vous aimez votre corps et qui vous êtes, vous appréciez le corps et l'âme des autres. Dès que vous aimez votre corps, vous rayez sa signification sexuelle de l'équation, et vous vous éloignez de la représentation sexuelle que la société attache à la nudité.

Note

On reproche souvent aux naturistes ce rejet de la sexualité. Il ne s'agit pas ici d'un quelconque rejet de la sexualité. La sexualité est un élément de la vie des êtres humains. Ce n'est cependant pas le sujet de ce livre. Ici, il convient de séparer nudité de sexualité, pas de supprimer ou de réprimer la sexualité. Je vous encourage à vivre une sexualité épanouissante. Je vous invite ici à ne plus associer la nudité simple avec la sexualité.

Le confort de la nudité

S'aimer soi-même, aimer son corps, aimer son image, ce n'est pas vouloir garder le statu quo et ne rien changer. C'est ne pas arrêter d'aller à la salle de gym ou de ne plus prêter attention à ce que vous mangez. Il ne s'agit pas de s'arrêter de faire tout ce que vous pouvez pour améliorer votre santé. S'aimer soi-même, c'est accepter son enveloppe corporelle, en être fier, « se sentir bien dans sa peau » et être vraiment honnête sur qui on est vraiment.

Se sentir bien dans sa peau est une expression linguistique commune. Se sentir bien, c'est être épanoui, heureux dans la situation actuelle et assumer parfaitement sa personnalité. Qu'y a-t-il dans cette phrase ? Se sentir bien, c'est aussi se sentir bien dans son corps. Se sentir bien, c'est aussi être sûr de soi, être capable de se regarder dans les yeux et dire que non seulement on se sent bien, mais qu'on est bien. Il peut être difficile d'en arriver là. Vous pouvez vous sentir dépassé par les sentiments négatifs, par le fardeau de la culpabilité de ne pas en faire assez ou d'en faire trop et de ne pas obtenir les résultats que vous voulez. Débarrassez-vous de ces idées. Il suffit de vous regarder et de commencer à vous aimer !

Regardez-vous

Maintenant que vous avez trouvé ou commencé à sentir cette liberté d'être nu, dénudez-vous complètement et tenez-vous face à votre miroir. Si vous avez un miroir en pleine hauteur, l'exercice sera encore plus bénéfique. Regardez-vous nue devant ce miroir. Regardez-vous et remerciez ce corps, cette peau qui héberge votre âme. Car c'est ce qu'est ce corps : l'enveloppe de votre vie. Cette enveloppe est magnifique. Elle vous va bien. Elle a été faite sur mesure. Si votre voix intérieure vous dit que non, vous n'êtes pas si beau, taisez-la ! Vous êtes le meilleur que vous puissiez être en ce moment précis. Inutile de se cogner la tête contre les murs. Comme je l'ai écrit et

comme vous l'avez lu, je suis sûr qu'il y a certainement des choses que vous voulez changer. J'ai des choses que je veux changer, j'ai terminé certains changements, mais certains restent à faire. Décidez ce que vous voulez changer, faites un plan et commencez. Pour le reste, souriez et dites que vous êtes belle et beau.

Un mot d'avertissement. Bien que je ne sois pas un expert en planification et gestion du temps, mon expérience de la gestion de projet m'a appris que vous ne pouvez pas faire d'une pierre deux coups. Cela signifie que vous ne pouvez pas poursuivre trop d'objectifs à la fois. Vous devez choisir vos batailles. Choisissez une ou deux choses que vous voulez changer, engagez-vous à les changer et concentrez-vous exclusivement sur celles-ci. Une fois terminé, vous pouvez passer à la suivante.

Maintenant, vous êtes belle comme vous êtes ! Vous allez me dire que Yves ou Sophie sont mieux que vous, qu'ils sont « mieux foutus ». Quels efforts ont-ils mis en œuvre pour cela ? Êtes-vous prêt à faire les mêmes ? Et puis, cette beauté plastique ne cache pas-t-elle d'autres défauts ? Pensez-vous que tous les Ken et Barbie de ce monde sont vraiment heureux ? Pourquoi comparer ? Malheureusement, la société, la télévision et la publicité nous inondent de ces corps « parfaits », la plupart du temps retouchés sur un logiciel adéquat. Alors, regardez-vous dans ce miroir et dites-vous que vous êtes beau. Parce que oui, c'est une vérité.

Votre âme est unique

Vos seins peuvent tomber, la peau de votre ventre peut être flasque, ou celle de vos cuisses peut ressembler à de la peau d'orange ! Nous sommes des milliards comme ça ! Mais ces seins, ce ventre, ces cuisses, ils sont à vous. Et vous devez aimer ces seins, ces cuisses et ce ventre. Ils sont uniques. Ils font ce

Le confort de la nudité

que vous êtes, et ils sont l'enveloppe de votre âme, qui vous anime.

C'est ce que les naturistes regardent. C'est pourquoi, entre naturistes, on se regarde dans les yeux. L'enveloppe n'a pas l'importance qu'elle a pour les textiles. Notre corps est notre corps. Nous pouvons ne pas juger et nous ne le faisons pas. C'est aussi pourquoi la nudité est importante. Nous n'avons rien à cacher, il n'y a pas de quoi avoir honte, rien à craindre.

Et ces bijoux, ces tatouages ? Quelles fonctions ont-ils ? Embellir votre enveloppe ! Ils sont les repères de votre corps. Ils reflètent votre personnalité. Soyez fier d'eux.

Alors regardez-vous encore dans le miroir. Rapprochez-vous. Regardez de plus près. Regardez tous les détails de votre corps, soufflez-vous un baiser et souriez ! Vous êtes beau ! Vous êtes belle ! Vous êtes magnifique ! Vous vous sentez bien ! Si un sourire orne votre visage, vous êtes prêt à faire face aux yeux des autres. Sinon, donnez-vous un peu plus de temps. Revenez à ces dernières pages. Passez plus de temps devant le miroir jusqu'à ce que vous sentiez vraiment que l'amour coule dans vos veines. Jusqu'à ce que vous aimiez vraiment qui vous regardez. Passez ensuite à l'étape suivante.

Stan Muir

*Il y a quelque chose de thérapeutique dans la
nudité... Supprimez les Gucci et Levi's, nous
sommes tous les mêmes.*

– Kevin Bacon

D'autres vous regardent



Le regard des autres peut déshabiller, juger et dénigrer. Il peut également être bienveillant, souriant et agréable. La nudité est le test ultime de confiance en soi. Si je suis assez confiant pour rester nu en présence d'autres personnes, habillées ou non, alors cette confiance sera la base de nombreuses autres actions. Ce n'est pas le regard des autres qui est gênant, c'est ce qu'on en fait. Bien sûr, un regard insistant et voyeur peut rapidement devenir insupportable. Cela ne doit pas être toléré. Voyeurs et exhibitionnistes n'ont pas leur place, ni dans les lieux publics en général, ni dans les lieux naturistes en particulier.

Une petite parenthèse sur le voyeurisme. Je ne condamne ni ne juge ici. Il y a des voyeurs parce qu'il y a des exhibitionnistes. Tout le monde trouve du plaisir dans ses pratiques sexuelles personnelles. Une ligne est franchie lorsqu'il ne s'agit pas de personnes consentantes. Si je bronze nu, je ne veux peut-être pas qu'une ou plusieurs personnes prennent du plaisir sexuel grâce à ma nudité. Si je suis exhibitionniste, je pourrais l'apprécier, mais la nudité simple n'est pas sexuelle, et l'amalgame ne devrait pas être fait. Parenthèse fermée.

Tout le monde s'en fiche

Cette question du regard des autres est souvent plus simple, de prime abord, dans un espace naturiste clos. Dans un tel environnement, la bienveillance est souvent la règle implicite, et les voyeurs sont exclus. Le regard de l'autre est alors tourné vers l'être et non vers le corps. Tout le monde est nu. Et même quand une personne n'est pas nue (il faut par exemple se rendre au bureau d'accueil tout habillé avant de partir ou d'arriver, ou quand nous avons eu un coup de soleil méchant et avons besoin de protection), elle sait qu'elle est dans un environnement naturiste et que tout le monde est nu.

Note

Il existe un débat au sein de la communauté naturiste sur la notion de « clothing-optional », c'est-à-dire des espaces dans lequel la nudité est optionnelle. De nombreux espaces naturistes adoptent cette stratégie pour attirer des non-naturistes. Si je suis personnellement favorable à cette mixité qui favorise la normalisation de la nudité, elle peut être gênante pour les nouveaux pratiquants, même si, comme je le décris ci-après, l'habitude de sa nudité au milieu des textiles est une étape supplémentaire importante pour rendre sa propre nudité totalement confortable psychologiquement.

C'est souvent ce qui étonne le néo-naturiste. Personne ne le regarde. Personne ne le regarde de la tête aux pieds. Personne ne se moque de ses défauts. Ce qui surprend alors, c'est la diversité des corps. Peu de perfection, beaucoup d'humanité. Après quelques instants, on oublie sa nudité pour ne ressentir que le bien-être et le confort.

Bien sûr, cela ne signifie pas que certains autres nudistes ne regarderont pas votre corps ou ne peuvent pas vous complimenter sur vos bijoux ou poser des questions sur vos tatouages. Cependant, ce ne sera pas un « regard déshabillant », ce sera, la plupart du temps, un regard bienveillant.

Le moment où vous réalisez que personne ne vous regarde vraiment est l'aboutissement de ce processus d'habituation à sa nudité et à celle des autres. On est à l'aise dans son corps, cette aisance peut alors devenir confort, lorsque la nudité devient partagée. Une fois ce confort et cette aisance intégrés, il est généralement impossible de revenir à une vision textile. Non pas qu'il sera impossible de porter des vêtements ou des maillots de bain dans d'autres circonstances, mais le confort et le bien-être associé à la nudité ne nous quittent plus, et nous le cherchons dès que nous le pouvons. Nous pouvons prétendre devenir de « vrais nudistes », même si je n'aime pas les étiquettes.

Moi nu, l'autre habillé

Cette expérience de nudité partagée augmente votre confiance personnelle. L'idée sexuelle attachée au corps nu s'estompe, et votre nudité devient un état familier. Après quelques semaines ou mois de telles expériences nues, la nudité deviendra pour vous un état normal d'être.

Il devient alors possible d'être à l'aise avec des gens habillés pendant que vous restez nu. Je l'ai vécu récemment à la plage. Ce n'était pas une plage naturiste, même s'il y avait très peu de gens dispersés, certains étaient nus, comme je l'étais. À un moment donné, un homme habillé est venu poser une question. Je me suis levé et nous avons discuté normalement. C'était une conversation informelle avec un monsieur entièrement habillé, vêtu d'un short et d'un t-shirt, alors que j'étais totalement nu. Si quelqu'un avait pris une photo à ce moment-là, il aurait juste montré deux personnes en train de discuter. Notre état d'être habillé ou nu n'avait aucune importance.

Certaines personnes ne sont pas à l'aise au début. Un certain inconfort est créé. Mais il ne reste que s'il est partagé. À

partir du moment où la personne habillée ne fait aucun cas de votre nudité, l'inconfort disparaîtra, et vous serez en mesure de vivre nu, au milieu des textiles sans vous en rendre compte. Vivre cela, par exemple, lors d'une randonnée est un moment unique et précieux. Le corps nu devient alors normal et naturel, ce qu'il n'aurait jamais cessé d'être.

Le regard des autres perd toute son importance. Le bien-être est alors durable.

Bien-être



Le [bien-être](#) ne peut être atteint que lorsqu'il n'y a rien à craindre et que nous sommes détachés du regard d'autrui. Si vous avez peur d'être vu nu, votre bien-être ne sera pas complet. Vous êtes peut-être bien nu, mais cette peur gâchera votre plaisir. Il faut du temps pour atteindre ce point de confiance totale. Certaines personnes ne l'atteignent jamais, car la peur ne disparaît pas. Il est vrai que jusqu'à ce que les lois donnent droit au nudiste d'être librement nu dans les espaces publics, le risque restera. Par conséquent, le choix des compagnons et des endroits pour profiter de la nudité complète est important.

Le bien-être de la nudité est une sensation hédoniste. Tu te sens bien dans sa peau. Nous sentons le vent, le soleil et l'air sur chacun des pores de notre plus grand organe, notre peau. Cette sensation unique est un élément de la sensation de bien-être que nous ressentons. L'autre élément est psychologique. Être nu, sans crainte, offre une liberté que très peu d'autres situations permettent. Cela permet d'être fidèle à soi-même, de renoncer à la nécessité de se cacher ou de se conformer à des règles non écrites. Nous revenons à nos besoins fondamentaux d'être exactement ce que nous sommes.

Liberté et bien-être

Cette liberté de mouvement et d'être est l'un des principes fondamentaux du bien-être ressenti lorsque vous êtes nu et celui que vous cherchez quand vous êtes habillé. Beaucoup de gens ne comprennent pas, par exemple, cette volonté d'aller toujours sur une plage naturiste ou de marcher nu. Ils se demandent ce que le maillot de bain ou la tenue du randonneur a à voir avec notre bien-être au point de vouloir systématiquement s'en passer.

C'est difficile à expliquer rationnellement, tant que nous ne sommes pas passés, consciemment ou inconsciemment, à travers les étapes précédentes. Si vous ressentez l'inconfort de votre propre corps, que ce soit pour vous-même ou pour les autres, il est impossible de comprendre le bien-être que ressent le naturiste et le besoin de se déshabiller dès que possible.

C'est quelque chose qu'il faut vivre. Il m'a fallu des années pour réaliser et être en mesure d'exprimer cette volonté d'être nu. Au début, j'étais confus. Quand j'étais sur une plage textile, je ne me sentais pas bien en portant un maillot de bain. J'ai commencé à acheter les plus petits que je pouvais trouver, jusqu'à ce que je réalise que je ne voulais pas en fait porter de maillot de bain et a commencé à choisir que les plages naturistes ou moins fréquentées afin que je puisse rester nu.

Puis, un jour, je me suis déshabillé en randonnée et j'ai découvert une nouvelle dimension de la randonnée, même si j'étais encore confus par cette sensation et ces besoins. Et j'ai découvert que beaucoup d'autres nudistes pratiquent la «randonue». Ce jour est venu quand j'ai découvert le livre *Randonue*, de Richard Foley. Ce fut le tournant de ma vie de nudiste. Non seulement je n'étais pas seul, mais la sensation que je ressentais et la recherche d'activités nues étaient partagées par de nombreux autres naturistes. Je me suis alors autorisé à être

qui j'étais en étant nu dans la plupart des situations de la vie qui n'avaient pas besoin de vêtements. La liberté s'installait.

Bien-être et être

Une partie de ce bien-être couvre la simple notion d'être. Soyez vous-même, comme un livre ouvert, sans rien cacher de qui vous êtes. Et pourquoi cacher ce qui est naturel et humain ? Être nu pour beaucoup de naturistes est juste ! C'est vivre une vie simple en contact avec les éléments.

Il est, cependant, facile de passer du bien-être à l'hédonisme et à la satisfaction sexuelle de la nudité. La ligne est parfois fine entre le bien-être hédoniste et le bien-être sexuel. Ce petit quelque chose que vous ressentez dans votre ventre parfois est tout à fait humain. La nudité totalement déssexualisée est impossible. Être nu provoque parfois le franchissement de cette ligne fine. Rien de grave tant qu'on en est conscient et que l'on sait que la limite vient d'être franchie. Je suis nue, donc je vais bien. Je suis juste nue.

Beaucoup de choses ont été écrites sur la sexualité et le naturisme. Les naturistes sont des êtres humains et la sexualité est une partie importante de nos vies. En tant qu'être humain, j'aime le sexe et j'aime avoir des relations sexuelles. Cependant, le sexe est personnel et devrait le rester. Maintenant, que faire si je sens du désir sexuel quand je suis nu sur une plage ou dans un espace naturiste ? Et si, pour les hommes, j'ai une érection ? Eh bien, si nous prenons comme principe que le sexe doit rester une affaire privée entre personnes consentantes, nous devons faire un geste conscient pour mettre de côté le désir sexuel croissant et continuer notre chemin. Si vous avez une érection, allongez-vous sur votre ventre et faites un effort conscient pour penser à autre chose. Je sais que cela peut être dur, mais c'est le seul comportement pour éviter de franchir la ligne entre sexualité et naturisme.

Avoir cette compréhension profonde vous aider à grandir en tant que nudiste. Elle permet d'expliquer aux autres la raison d'être nu et les différences entre sexualité et nudité. C'est, à mon avis, ce qui fait vraiment de nous des êtres humains. On peut être nus et ne pas être sexuels.

La nudité oubliée

Lorsque vous atteignez ce niveau de bien-être et de nudité confortable, comme nous le verrons dans la prochaine et dernière partie de ce livre, la nudité devient secondaire. Nous n'y pensons plus ; c'est notre « seconde nature ». Vous pouvez ouvrir la porte au livreur de pizza ou marcher le long de la plage franchissant la limite de la plage naturiste, oubliant que vous êtes nu.

Tu te retrouves si bien nu que tu oublies que tu es nu. Cela peut, malheureusement, jouer des tours dans notre société qui ne tolère pas toujours bien la nudité et qui l'assimile souvent à l'exhibition sexuelle, mais c'est un autre sujet. Cependant, dans la grande majorité des cas, la nudité simple et naturelle sera vue et acceptée avec sympathie, même en dehors des structures naturistes. C'est à cause du bien-être que le praticien rayonne.

Bien sûr, certaines personnes que vous pouvez rencontrer ne penseront pas de cette façon et verront votre nudité comme une agression. Vous devez respecter ce point de vue même si vous n'êtes pas d'accord avec lui. Le bon plan d'action est de s'excuser et de se couvrir, tout en expliquant avec un sourire que vous êtes un naturiste, ne voyez pas le corps nu comme une mauvaise chose, et en respectant le fait que vous ne voulez pas blesser d'autres sentiments. Lorsque cela se produit, je continue généralement en disant que je n'ai fait de mal à personne en étant nu. Ce n'était pas une agression violente. L'autre partie a violemment réagi à un état d'être non violent. Puis, je m'en vais, car j'ai tendance à penser que nous

Le confort de la nudité

ne pouvons pas forcer un âne qui n'a pas soif à boire. Je dis au revoir et pars tout en souriant.

Ce bien-être ressenti en étant nu est la condition préalable au confort total ressenti par ceux d'entre nous qui vivent nus autant qu'ils le peuvent.

Stan Muir

*La nudité est naturelle, mais pas tant qu'une
personne n'accepte et n'aime qui elle est.*

– Jolene Blalock

Confort



Et nous voilà presque à la fin de cette aventure nudiste et naturiste, à la découverte de cet incroyable confort. Faisons un rapide retour en arrière. Nous avons vu que le corps nu n'était qu'un corps nu, rien d'autre. L'éducation, la société, la culture et la religion en ont fait une représentation sexuelle, honteuse et devant être dissimulée. En enlevant toutes ces étiquettes et connotations, le corps nu retrouve sa simple intégrité. Il est alors possible d'apprécier la liberté de mouvement assurée par la nudité. Vous n'avez pas besoin de vêtements pour vivre au quotidien et trouver cet espace de liberté — la liberté de mouvement — mais aussi vous libérer des ukases de la société et de la mode. Il est possible de regarder votre corps sans aucune référence aux canons de beauté. On peut alors se libérer du regard des autres, l'accepter, le laisser glisser sur notre peau.

C'est souvent le moment où le bien-être physique et psychologique s'installe, celui où le confort fait son apparition. Un profond sentiment de confort, comme s'asseoir devant un feu en hiver pendant qu'il neige à l'extérieur, ou couché sur une plage de sable et ensoleillé, à l'ombre d'un arbre, tandis qu'une légère brise caressant votre peau.

Confort, liberté et doute

La société nous impose des obligations, parfois consciemment, mais généralement inconsciemment. Ces obligations vont des règles du vivre ensemble aux vêtements que nous portons. Ces obligations, lorsqu'on en prend conscience, peuvent devenir des contraintes, limitant notre libre volonté et nos choix. Le naturisme nous permet de nous libérer de certaines de ces contraintes et de retrouver la liberté perdue : celle de se déplacer nu, celle de ne pas suivre la mode, celle de vivre une vie plus simple, moins matérialiste. Ce confort libérateur est parfois déstabilisant par la remise en question des règles qui ont souvent guidé nos vies. Comme tout changement de mode de vie, il peut y avoir des moments de doute. Est-il acceptable de ressentir ce confort ? C'est généralement le bon moment pour discuter avec d'autres naturistes, pour partager des moments de nudité avec des amis et pour se laisser aller à la réalisation la justesse de ce choix.

Il est normal de douter. Après une période d'euphorie, le doute accompagne généralement chaque décision. Il est nécessaire de passer par ce moment, de s'accrocher à notre croyance et à nos sensations fondamentales de bien-être. Nous devons quitter la chrysalide du papillon. C'est une période difficile avant que la nouvelle vie commence. Cette nouvelle vie de liberté et de confort que vous avez touchée du doigt et dans laquelle vous allez maintenant vous immerger.

Il m'arrive, encore parfois, de me demander si je dois me conformer à la norme, et cesser d'être nu, ou de faire fi de ces normes et d'être simplement nu. Cela m'arrive parfois après une rencontre avec un textile sur un chemin ou plage, mécontent de ma nudité, ou quand je ne peux pas être nu même si je souhaite vraiment l'être. Cependant, cela ne dure jamais longtemps. J'en reviens aux étapes précédentes couvertes dans ce livre et les nombreux avantages du nudisme reviennent. De

plus, la camaraderie avec d'autres nudistes et l'incroyable liberté que cela me procure prennent vite le pas. Le doute et la peur sont normaux, il faut les accepter et les laisser passer, avec respect.

Simplicité, minimalisme et confort

Le besoin de minimalisme accompagne parfois l'abandon des vêtements et des contraintes sociétales. Quand la nudité devient confortable, il n'est plus nécessaire de mettre à jour garde-robe et objets qui s'accumulent dans nos vies. La simplicité de la nudité nous invite souvent aussi à libérer notre intérieur et notre vie du superflu. Il n'est donc pas surprenant de trouver de nombreux naturistes embarqués dans le mouvement minimaliste. Trouver un confort simple devient alors une seconde nature.

Minimalisme et naturisme fonctionnent bien ensemble. Les deux ont la même approche pour trouver des choses et des situations réelles qui sont utiles, plaisantes, et que vous aimez vraiment. Le bien-être nu se transforme en amour de la nudité, au point qu'il devient presque impossible de rester habillé quand on peut être nu. C'est la même chose avec le minimalisme. Vous ne gardez que ce que vous aimez, et vous n'achetez que ce dont vous avez besoin. Un changement radical dans la vie, si épanouissant.

Si vous avez lu les livres de Marie Kondo, à la racine du mouvement minimaliste, vous vous souvenez peut-être qu'elle vous dit de ne garder que les objets et les vêtements que vous aimez vraiment. Bien sûr, le jour où vous commencez à vider vos armoires, vous vous retrouvez avec trop de choses que vous aimez. Vous devez donc décider combien de chaque chose que vous voulez garder. De cette façon, vous pouvez vraiment garder les choses que vous aimez vraiment. Il en va de même pour la nudité, du moins pour moi. Il se trouve

maintenant que j'ai choisi des événements, des lieux et des situations que j'aime vraiment et où je peux être nu.

Non pas que je ne vais pas à des événements ou des lieux où la nudité est impossible, mais quand j'ai le choix, la nudité vient en premier. Cela contribue énormément à réduire la fatigue mentale d'avoir à faire un choix. La nudité est mon choix minimaliste quand il s'agit de choisir quoi porter : rien !

Partage, nudité et amitié

Partager le confort physique et psychologique du naturisme en est un des fondements. On remarque souvent que les naturistes sont plus amicaux et que les relations sont plus simples que dans les environnements textiles. La nudité joue un rôle simplificateur dans les relations. Le masque social disparaît, pour le bénéfice de la personne et de son âme. Le naturisme véhicule cette notion de nudité partagée qui aplanit les différences et rend les relations plus simples et, sans doute, plus vraies.

Un avantage géant d'avoir des amis nudistes est que la nudité n'est jamais une question ou un défi avec eux. Si vous voulez vous déshabiller, ils vous laisseront le faire et se déshabilleront généralement aussi. Avec des amis non nudistes, leur demander si vous pouvez vous dénuder dans leur jardin peut être gênant et mal interprété. Avec des amis nudistes, ce ne sera ni gênant, ni mal interprété. Le nudisme adopté comme mode de vie préféré est encore plus épanouissant quand il est partagé.

Si vous méditez ou faites du yoga, vous avez été confronté à la notion de lâcher-prise. Cet état qui nous fait nous détendre, ne plus être en réaction et apprécier le moment présent. La nudité partagée et le confort qui l'accompagne vont dans le sens de ce lâcher-prise. Lorsque vous appréciez physiquement et psychologiquement le confort de la nudité,

vous êtes dans un état de lâcher-prise. Vous n'avez plus de dépendance à votre image habillée, aux yeux de l'autre, avec les règles imposées. Vous appréciez le moment présent, avec des amis qui partagent ces mêmes valeurs de respect les uns pour les autres. Un confort rare de nos jours, mais un confort que nous offre la nudité, augmentée par la joie du partage.

La liberté ultime

La nudité est normale, naturelle et libératrice. Elle est incroyablement confortable quand on accepte qu'elle ne transmette aucun des messages que la société, l'éducation, la culture et la religion veulent nous imposer. Certes, dans notre société actuelle hypersexualisée, il est difficile de séparer la nudité de la sexualité. Le corps nu peut induire des réactions physiques, psychologiques et émotionnelles d'attraction. Il n'y a rien d'inhabituel. L'être humain est un animal pensant, et cette capacité de penser doit nous permettre de faire la part des choses, de séparer la nudité et la sexualité, d'apprécier le bien-être, la liberté et le confort de la nudité simple.

Le naturisme véhicule des valeurs de respect et de tolérance, non seulement à notre prochain, mais aussi à la nature qui nous entoure. En devenant nudiste ou naturiste et en appréciant le confort physique et psychologique de la nudité simple, il est possible de trouver la paix et d'apprécier la diversité qui nous entoure et fait la richesse de nos vies.

Je vous souhaite un bonheur infini, naturellement nu !

Stan Muir

*La nudité se révèle. La nudité est affichée.
Le nu est condamné à ne jamais être nu.
La nudité est une forme de robe.*

– John Berger

Conclusion

Bien que vous soyez à la fin de ce livre, je souhaite que ce ne soit que le début de votre voyage nudiste. Le nudisme n'est pas seulement un mode de vie, c'est un voyage à la découverte de soi. C'est un rappel constant de la beauté, de la fragilité et de la complexité de notre corps et de notre esprit.

Quand je cuisine nu, nage nu, randonne nu dans la forêt, prends un verre nu avec des amis nudistes ou joue nu à la pétanque, je me sens profondément détendu, vivant et connecté. Porter même un maillot, un string ou un short m'ôte un peu de cette détente, de vie et de connexion. Je ne peux pas expliquer les raisons d'un tel sentiment, mais je sais qu'au fond de moi, mon corps et mon esprit me disent que la nudité est la façon dont je suis le meilleur et ils me le font savoir dans ma peau. La nudité est une expérience.

Si vous avez commencé votre voyage nudiste et ressentez ce besoin viscéral d'être nu le plus souvent ; si vous avez besoin de communiquer avec d'autres nudistes pour partager vos pensées et découvrir les leurs ; si la première action que vous faites lorsque vous rentrez chez vous est de vous dénuder ; profitez de ce voyage en naturisme, profitez du style de vie nudiste, et partagez, partagez, partagez les avantages, la joie et la plénitude de la nudité.

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

Stan Muir

Le corps est destiné à être vu, pas à être couvert.

– Marilyn Monroe

Le confort de la nudité



TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

Recevez votre exemplaire électronique de

Le confort de la nudité

lorsque vous vous inscrivez au groupe des lectrices et lecteurs
de l'auteur. Suivez ce lien :

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

