

Sueños que hablan al corazón • Sex sano... in corpore sano • Fauna en el balcón • Un lugar común

Alimentación, salud y vida natural

revista vital

Vital

Marcia Grad
Encontrar el amor verdadero

Jugar es cosa seria
Juegos tradicionales

Gastronomía de Bali

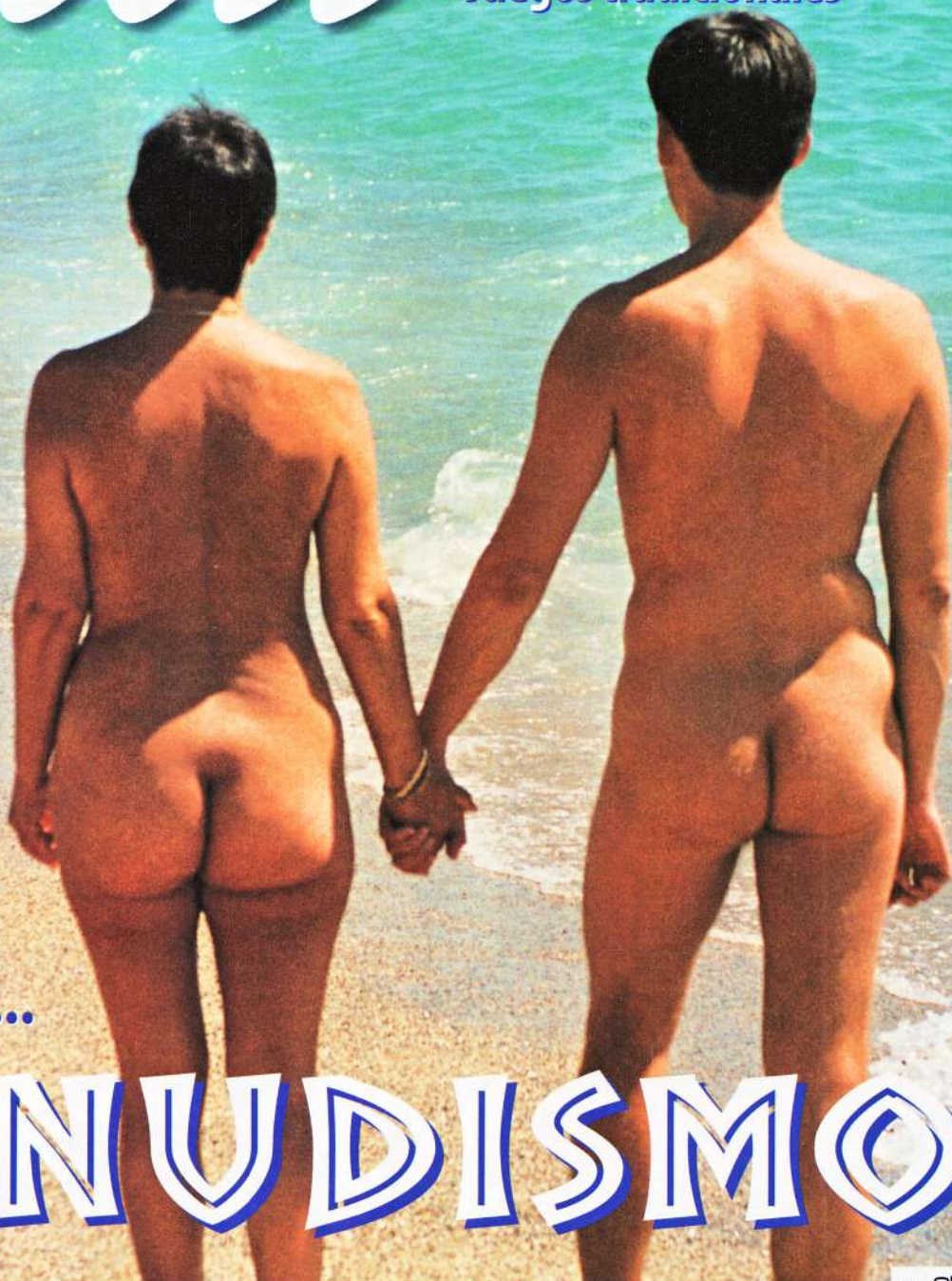


Cocina natural

Sabor de verano
Vegetales y niños

Salud alternativa

Sex sano in corpore...
Deporte en la vejez
Alimenta tu piel



NUDISMO

¡SORTEO DE VERANO!

Suscríbete en el mes de Julio
y disfruta de unos días
en Marbella (pág. 82)



N.º 40 • 500 ptas. - 3,50 Euros
00040
8 414090 200639



Históricamente siempre ha habido una estrecha relación –no completamente coincidente– entre el naturismo, la medicina natural y el nudismo. Y es que, con la llegada del verano y el buen tiempo, la Naturaleza nos brinda una ocasión de oro para que, a través del desnudo, entremos en un contac-

to mucho más directo con la Naturaleza y sus cuatro elementos.

En este artículo, nos sumergimos en el mundo del nudismo y presentamos las claves para practicar la denominada Cultura del Cuerpo Libre y sus beneficios tanto higiénicos como mentales.

La belleza del

NUDISMO

La desnudez original

El mito del Paraíso terrenal o Arcadia, transmitido por la mayoría de las culturas antiguas, nos presenta a Adán y Eva inconscientes de su desnudez, pero felices en su integración directa con la Naturaleza y con Dios. Con la expulsión del paraíso que simboliza el fenómeno del origen de la conciencia, Adán y Eva advierten su desnudez, y es en ese momento cuando se avergüenzan y sienten la necesidad de cubrirse con pieles. El vestido es, pues, compañero de viaje de la salida del hombre fuera del paraíso como lo son la enfermedad, la conciencia de la muerte, la guerra y las desavenencias. El hombre rompe con su estado original y primigenio y **la ropa se convierte en un elemento cultural añadido necesario en una sociedad llena de tensiones y contradicciones, dramáticamente alejada de las leyes de la Naturaleza.** Así, las par-

tes sexuales podrían ser un factor de discordia social y emocional y deberán ser reprimidas y ocultadas. Sin embargo, en todas las culturas queda aún el recuerdo de la desnudez original y su inocencia positiva, el anhelo de que, cuando el hombre se posea a sí mismo, el desnudo pueda ser de nuevo posible como pretende el nudismo moderno.

Exaltación griega de lo natural

La belleza griega encierra en su interior una **exaltación del desnudo como algo natural** que nos devuelve a aquel tiempo en que hombre y Naturaleza no se hallaban en contradicción.

Los desnudos helenos son nobles, armonizan lo natural con lo más sublime, lo espiritual.

Negatividad de la visión judeocristiana

Con el triunfo de la visión judeocristiana, **lo corporal es condenado como origen de lo negativo.** Se sospecha ahora incluso de la misma naturaleza humana corrompida por el pecado, y la noción rigorista de pecado y culpa asocia el desnudo con el dolor y el tormento. De hecho, en el arte cristiano, el único desnudo permitido es el de Cristo en la cruz, un desnudo inseparable de las heridas, la sangre y el sufrimiento. La cultura de la Edad Media enfatiza más aun, si cabe, esta pos-



La belleza del nudismo

tura: el cuerpo debe ser ocultado y el mismo arte se llena de muertes, sepulcros y naturalezas extinguidas en un intento por mostrar que lo importante es, por encima de todo, la trascendencia.

Fascinación por la belleza

Con el Renacimiento y el redescubrimiento de la cultura grecorromana, el desnudo vuelve a recuperar la posición que tenía en Grecia: el hombre del Renacimiento se halla fascinado por la belleza antigua y trata de integrar el arte griego sin renunciar, por ello, al cristianismo. Por vez primera podemos contemplar un

Jesús desnudo, pero no sufriende ni victimista, sino heroico al estilo de Heracles.

El desnudo moderno

Las ciudades de la primera industrialización en Gran Bretaña, Francia y Alemania vieron nacer los grandes suburbios y, con ellos, la insalubridad, las pésimas condiciones higiénicas y las consiguientes enfermedades como la tuberculosis y el tifus. Fue entonces cuando, primero en Alemania y más tarde en otros países, gentes de las clases humildes, hastiadas de la ciudad que vivía de espaldas a la Naturaleza, empezaron a desarrollar el gozo del desnudo: excursiones campestres, lucha contra las normas sociales tomando el Sol semidesnudos y bañándose

en ríos y acequias... Es la corriente conocida en Alemania como **Cultura del Cuerpo Libre**, pioneros del nudismo centroeuropeo vinculados al movimiento germano de medicina natural nacido pocos decenios antes.

Desde la Europa Central, a principios del siglo XX, la Cultura del Cuerpo Libre se difundió en Francia bajo el nombre genérico de *Naturisme*. Con esta denomi-

nación, llegó el movimiento a España, lo cual ha provocado siempre una cierta confusión terminológica. En la actualidad, bajo la denominación de "naturista" se entiende básicamente **aquella persona que sigue la filosofía global de vuelta a lo natural y auténtico, frente a lo industrial y artificial.**

Nudismo en España

La Cultura del Cuerpo Libre lo tuvo muy difícil en España. No hay que ocultar que una parte importante de estos primeros nudistas pertenecía a la ideología anarquista y libertaria o simpatizaba con ella, dándose una cierta confluencia entre nudismo, anarquismo y naturismo que marcó, en parte, la evolución posterior del nudismo en España.

II República: con la II República, llegó un espacio de libertad y, con él, el nudismo se afianzó de la mano del movimiento de la medicina natural con grupos como "Helios" (Valencia) y el grupo "Partenón" (Cataluña) promovido por el naturópata italiano Nicolás Capo. En el Madrid de los años treinta apareció el colectivo nudista-naturista "Frutas de la Libertad".

Franquismo: con el franquismo, la represión del nudismo corrió paralela a la represión sociopolítica. Además de la persecución de las personas de ideología libertaria, el franquismo reinstauró la moral católica tridentina y prohibió todas las asociaciones relacionadas de un modo u otro con el nudismo o la simple vida al aire libre.

En España, una de las asociaciones pioneras fue el **Club Catalán de Naturismo**, con sede en Barcelona, activo impulsor hasta nuestros días de la Cultura del Cuerpo Libre. Pero pronto, bajo el rótulo de Asociación Naturista, aparecieron otros centros y asociaciones en Valencia y Andalucía. A finales del siglo XX, el fenómeno nudista se disparó, no sólo con la aparición de numerosas playas sino también con los campings y, recientemente, incluso con un pueblo en recuperación en la provincia de Tarragona (El Fonoll).





LA PRÁCTICA DEL NUDISMO

El bañador mental

La Cultura del Cuerpo Libre o nudismo, también denominada naturismo en los países latinos, **implica un retorno a la armonía original del hombre con la Naturaleza**, un retorno al tiempo en el que no existían la vergüenza ni las normas sociales. Pero esta vuelta no es simétrica ni absoluta: el nudista actual no se convierte en un cándido homínido, sino que la vuelta al nudismo se realiza gracias a la evolución cultural plena y consciente, de forma que lo corporal ahora se halla en armonía con lo mental y lo espiritual. Por esta razón, **el nudismo es un estado evolucionado del ser humano**. De ahí que el nudismo sea mentalmente emancipador y de ahí también que se encuentre en las antípodas del *striptease* y la pornografía.

Bajo las normas sociales actuales, desnudarse todavía significa mostrar morbosamente un cuerpo y unos genitales ocultos que son rechazados por el Super Ego en forma de valores judeo-cristianos y que, paradójicamente, al mismo tiempo, por la represión, pasan a ser fetiches de la obsesión meramente sexual. Frente a esta visión morbosa del desnudo lascivo, el nudismo integral propone implícitamente la superación de la excitación mental provocada por la represión social; la posibilidad de que hombres y mujeres desnudos convivan en actitudes normales mitigando o anulando el fetichismo sexual de los genitales. En el nudismo, **el hombre y la mujer se despojan de cualquier actitud mental provocativa y son capaces de relacionarse más allá de antiguos valores que los condicionan**.

Nudismo en el hogar

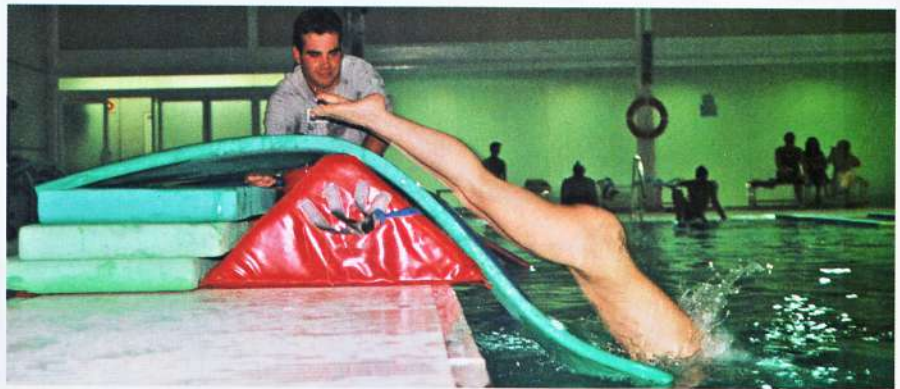
Podemos acostumbrarnos a ir desnudos, empezando por ir descalzos y ligeros de ropa. Las casas mediterráneas, además, poseen el inestimable balcón o terraza donde podemos tomar el Sol.

Beneficios higiénicos

- ▶ Yendo descalzos o semidescalzos daremos un fabuloso descanso a nuestros pies.
- ▶ Al no usar prendas sobre la piel, ésta se acostumbra de nuevo a contactar directamente con los elementos naturales y recobra una mayor sensibilidad y una mejor circulación sanguínea periférica. Se elimina la electricidad estática de las prendas artificiales y las dificultades que cinturones y hebillas ponen a nuestra circulación cutánea.

Beneficios mentales y emocionales

- ▶ El nudismo en el hogar implica, para muchas personas, redescubrir su cuerpo por primera vez desde la infancia. Usando nuestros espejos podremos entender que no todo en el mito de Narciso es condenable, como señala la tradición judeo-cristiana. Contemplar nuestro cuerpo nos aporta autoestima personal y felicidad interior.



Nudismo en la montaña y en el camping



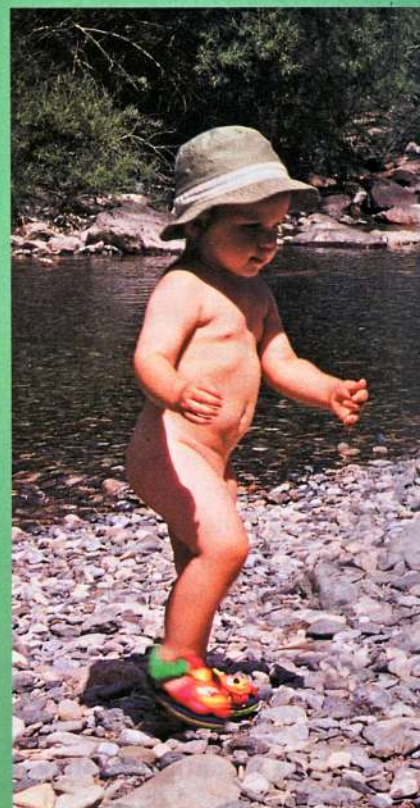
Son instalaciones de camping modernas, con lavabos y tomas de luz y agua. Incluso con supermercados y tiendas en donde, si lo deseamos, podemos ir desnudos. Estos campings suelen hallarse junto a un río o lago, de forma que los usuarios puedan combinar ir desnudos con las tomas de Sol y el deporte. En Europa existen, además, campings mixtos, donde la Cultura del Cuerpo Libre es optativa.

Beneficios higiénicos

- ▶ Practicar el nudismo en campos, bosques y valles nos pone en contacto con los cuatro elementos naturales.
- ▶ El contacto directo del cuerpo con la Tierra aporta beneficios a nuestra salud: la tierra emite un magnetismo específico aparte de la fuerza de gravedad, que suele regenerar nuestro cansancio y ayuda a nuestra fuerza vital a eliminar sustancias tóxicas. Por otro lado, yacer desnudo sobre rocas antropomórficas o rocas en forma de tabla en los bosques es también muy beneficioso para nuestro sistema nervioso. Quienes padezcan estrés, insomnio o alteraciones funcionales del sistema nervioso pueden mejorar notablemente.

Beneficios mentales y emocionales

- ▶ La práctica frecuente del nudismo en un camping elimina ideas distorsionadas con respecto al sexo y los genitales. A través del nudismo practicado a menudo por familias enteras, uno participa de ideas comunes con mucha gente y supera así una serie de tópicos. Precisamente, gracias a esa cotidianidad, la contemplación de los desnudos del sexo opuesto deja de ser una materia morbosa y obsesiva para convertirse en algo natural y lúdico.



Nudismo en la playa

El 90% de la Cultura del Cuerpo Libre se concentra en las playas.

Beneficios higiénicos

► El primer beneficio es el **contacto integral con el Sol**, cuya acción biológica se traduce en un mejor riego sanguíneo y un ensanchamiento de nuestros capilares, así como también una mejora de la circulación arterial. El beneficio se completa con una mayor eliminación de anhídrido carbónico, resultado de una respiración más profunda conseguida al ganar en fluidez la circulación sanguínea. Recordemos que los rayos solares estimulan el sistema inmunitario y el endocrino, es decir, que vitalizan el metabolismo celular optimizando la función de la tiroides.

Beneficios mentales y emocionales

- La sudación que tiene lugar cuando realizamos los baños provoca la **eliminación de sustancias tóxicas**. Es lo que se ha definido como "sauna mediterránea" que tiene grandes beneficios alternada con chapuzones marinos.
- El efecto del aire sobre nuestro cuerpo produce una **tonificación de las terminaciones nerviosas de la piel**, a la vez que entona todo nuestro sistema nervioso simpático y parasimpático. Por otra parte, la acción del aire impactando sobre nuestra piel **limpia impurezas y ayuda a cicatrizar heridas y lesiones**.
- La brisa marina, rica en yodo y efluvios de algas marinas, constituye un poderoso **depurativo de los alvéolos pulmonares** y produce una intensa oxigenación de la sangre, en especial si los vientos soplan de mar a tierra.

EL BAÑO MARINO

Como todo medio acuoso, a través de su efecto antigravitatorio debido al principio de Arquímedes, el agua de mar provoca una gran relajación en nuestra masa muscular, generando una sensación de euforia y liviandad cuando entramos en el agua y empezamos a flotar y nadar.

Acción tonificante sobre los nervios, en parte por la temperatura fría del agua, pero también por el magnetismo de las aguas, gracias a las sales y a su especial densidad.

Natación: la densidad y resistencia del agua de mar ejerce un masaje sobre nuestro cuerpo y mejora de inmediato la circulación sanguínea. Recordemos que, en el agua, el corazón necesita mucha menos energía para cumplir sus funciones de bombeo. Todo esto lleva, a su vez, a una regulación positiva de la tensión arterial.

La frialdad del agua encoge los capilares y aleja la sangre de la periferia. Al salir y tumbarnos sobre la arena y al recibir calor solar, se produce el efecto contrario: la sangre es atraída desde nuestros órganos hacia la piel, produciéndose la dilatación de los vasos capilares y, por tanto, irrigación en lugares de nuestro organismo faltos de circulación. De aquí esta sensación de profundo bienestar físico que sentimos cuando, tras tomar un baño, nos tumbamos unos minutos al Sol para calentarnos.

Ajuntament  de Barcelona

Parcs Jardins

Platja Naturista
Playa Naturista
Naturist Beach

Beneficios higiénicos del baño marino

Nos referiremos ahora a las zonas que, en un baño tradicional, no entran en contacto directo con los elementos naturales, es decir, los órganos genitales y los senos. El nudismo en la playa reporta beneficios específicos tanto para el hombre como para la mujer:

► **Mejoría en el metabolismo intestinal:** las zonas del bajo vientre y las ingles, a nivel del intestino grueso y delgado, son las que acumulan más residuos metabólicos en el tejido veloso reticular intestinal. La incidencia de los rayos ultravioletas solares de onda larga, aplicados con moderación en la región de nalgas y bajo vientre, mejoran el metabolismo intestinal. Por ello, es básico que el Sol y el aire incidan directamente y sin intermediarios en estas zonas.

► **Estimula el sistema linfático:** dado que la zona del coxis es rica en ganglios linfáticos y que rara vez entra en contacto directo con los cuatro elementos, este contacto estimula el sistema linfático, vector central de nuestro sistema inmunitario.

► **Producción de hormonas masculinas:** la acción del baño marino y del Sol sin bañador sobre los genitales del hombre favorece la producción de hormonas masculinas y de semen.

► **Producción de óvulos:** la acción directa de los elementos naturales sobre el pubis y los labios vaginales es beneficiosa porque estimula la

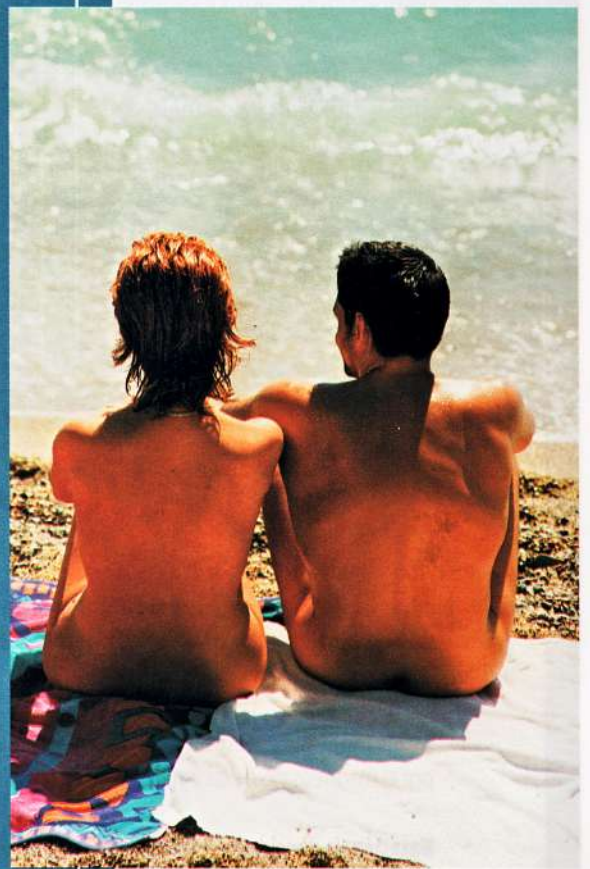
producción de óvulos. Además, los rayos ultravioletas actúan como desinflamatorios de la región ovárica en caso de que exista alguna dolencia. El baño directo sobre la vulva y la entrada de agua en la vagina constituye un excelente medio para eliminar infecciones puntuales leves que, a menudo, sufren las mujeres incluso sin advertirlas.

► **Mejora la circulación de los senos:** los senos femeninos son órganos muy delicados. Sin duda, una exposición desmesurada de los senos al Sol puede resultar contraproducente, en especial por la fragilidad de su dermis. Pero, en general, el baño solar y el baño marino directo sobre los senos mejora, y muy notablemente, la circulación periférica en los mismos.

► **Drenaje linfático:** además, el baño solar y el marino actúan también como un drenaje linfático natural para los senos.

La legislación española actual

Desde la abolición de la Ley del Escándalo Público en 1989, la legislación española no contempla como delito el nudismo. En realidad, no existe ninguna legislación que impida la desnudez en lugares públicos. No obstante, la experiencia demuestra que, a menudo, el simple nudismo es tomado por exhibicionismo o voyeurismo y entonces la autoridad suele buscar una fórmula jurídica para multar o denunciar.



3 consejos prácticos

1 Protección solar: Los primeros días protegeremos con crema nuestros genitales y senos. Son zonas de alto riesgo, ya que normalmente siempre han estado cubiertas. Poco a poco podrán perder su color pálido y adquirir de modo seguro el bronceado del resto del cuerpo.

2 Cuánto tiempo: El primer día de la exposición de nuestras partes íntimas no debería exceder la 1/2 hora. Algunas personas no acostumbres, y tras exposiciones solares largas, pueden sobreexcitarse e incluso tener insomnio, dado que en estas zonas se encuentran miles de terminaciones nerviosas y energéticas.

3 Momento idóneo: En verano es aconsejable practicar el nudismo fuera de las horas altas de Sol o, por lo menos, en las horas en que el sol es más flojo. Si estamos en la playa y, si estamos en la playa, trataremos de mantener la cabeza cubierta o en la sombra.



EMILI VIVES

Promotor del pueblo naturista
El Fonoll. Presidente del Ateneu
Naturista Cultural y Lúdico



ORIOI ÀVILA

Fundador del Club Català
de Naturisme y Presidente
del Centro de Estudios Naturistas



Mª FERNANDA NEVADO

Presidenta de la Federación Española
de Naturismo y del Club Català
de Naturisme

1 ¿Qué es para usted el nudismo y su práctica?

Una parte del naturismo es una liberación del cuerpo y de la mente que nos aproxima a la Naturaleza sin barreras. La práctica del nudismo es para mí una filosofía de vida, una manera de vivir en armonía con la Naturaleza, obteniendo todos los beneficios que ella nos ofrece.

Desde El Fonoll, intentamos divulgar esta filosofía de vida. Los cerca de 1.000 volúmenes que componen nuestra Biblioteca-Archivo Naturista Nudista recogen numerosa información sobre el nudismo escrita en varios idiomas.

Hay una definición oficial de naturismo-nudismo que se tomó hace ya años en el congreso de Agde al que asistí. Pero, para mí, el nudismo es mucho más: es como una ruptura con una cultura falsa e hipócrita en la que, por medio de la ocultación del cuerpo, se ha pretendido ocultar una gran podredumbre moral y mental. Además, para mí, es también como un sistema, inconscientemente añorado desde siempre, para gozar de una más estrecha comunión (comunidad) con toda la Naturaleza: aire, agua, tierra, Sol, etc. Es el gran placer del piel con piel, con la madre Naturaleza y sus agentes de salud y bienestar.

El nudismo es la aceptación del propio cuerpo, la opción de Naturaleza y salud tanto física como mental. Mostrarse desnudo tiene un claro efecto psicológico. Así, por ejemplo, la anorexia es un fenómeno prácticamente desconocido entre los nudistas. Si se supera el tabú, eres más libre y ello conlleva unos efectos positivos en la psicología. Te "obligas" a mirar a la gente y a aceptarla con respeto, sea cual sea su aspecto. Además, el nudismo mejora sensiblemente la relación entre sexos y puede ser un estilo de vida que favorezca un modo de vivir más sano y natural con un claro efecto igualitario entre las personas que lo practican y que se liberan de tabúes y provocaciones de la sociedad.

2 ¿Cómo ve usted la expresión del nudismo y la cultura del Cuerpo Libre hoy en España, a pesar de la moral convencional?

La Cultura del Cuerpo Libre está en auge, pero reprimida por los sectores moralistas del poder.

En España todavía estamos en los inicios. Pero, a medida que se normalice la democracia y evolucione la mentalidad, el nudismo-naturismo se "asimilará".

La Cultura del Cuerpo Libre se extenderá paulatinamente por todo el mundo, no sólo en España. La moral, llamémosla convencional, tiene que ir evolucionando, ya sea de buen grado o a la fuerza. Precisamente en el tema del nudismo es en el que menos problema tiene que haber, ya que el nudismo se fundamenta en el respeto a la verdad, el respeto a las personas y a la Naturaleza.

Hoy el nudismo vive un momento dulce de franca expansión. Ciertamente, nos ha costado años hacernos respetar. Cada vez son más las personas que se acercan al nudismo para beneficiarse del hecho de compartir la desnudez natural en las playas, terrenos o lugares siempre muy tranquilos, limpios y relajados. Hoy, en España, existen 400 playas donde se practica un inigualable contacto con la Naturaleza en plena desnudez.

3 ¿Cuáles son, a su juicio, los beneficios corporales y psíquicos de la práctica del nudismo?

Es evidente que el nudismo con buen criterio aporta unos beneficios físicos y psíquicos, pero también debemos considerar los riesgos de los excesos.

Los beneficios son notables, dado que el que desnuda su cuerpo, por lo general, también desnuda su mente eliminando tabúes y prejuicios que a veces castrarían al individuo de por vida. El bronceado integral supone una acumulación de energía de la cual el cuerpo dispone a lo largo de las épocas de frío para ayudarle a superar enfermedades, después de las cuales se puede observar la palidez del cuerpo. No recomiendo los bronceados parciales (bañadores, etc.) ni artificiales (UVA) por su antinaturalidad.

En primer lugar, el nudismo no se limita a los baños de Sol en las playas.

El nudismo es un nuevo enfoque de la vida, con el cual se obtienen resultados que benefician a la salud tanto física como mental de quienes lo practican. Con el nudismo se fomenta la igualdad, la solidaridad y el compañerismo entre las personas, a la vez que el cuerpo recibe el beneficio de la actividad del aire libre, con la práctica de una gran diversidad de deportes, de jardinería y de agricultura ecológicas, reconstrucción de pueblos abandonados, etc.

Sus beneficios se deben a los cuatro elementos naturales:

Sol: con su acción antiséptica, posibilita la síntesis de la vitamina D, estimula los procesos metabólicos y favorece la asimilación del calcio; mejora la síntesis inmunitaria, estimula el sistema hormonal y tonifica el sistema nervioso. Siempre sin eludir ninguna parte del cuerpo.

Agua marina: sus más de 90 minerales contribuyen a reequilibrar el medio en que viven nuestras células, aumentando así el número de glóbulos en sangre.

Aire: el oxígeno es muy beneficioso para la salud y favorece la relajación.

Tierra: la Tierra nos ofrece los baños de fango en un tratamiento calorífico muy útil para problemas reumáticos, depurativos y cutáneos.

Para el bienestar del cuerpo y de la mente pueden realizarse muchas actividades (masaje, sauna, relajación, yoga...) Los nudistas, creo, se vuelven personas más sanas y equilibradas y, en definitiva, más felices.

ASOCIACIONES, CENTROS Y CAMPINGS NUDISTAS DE ESPAÑA

ASOCIACIONES NATURISTAS

► Associació d'Amics de la Platja Naturista del Torn

Apdo. de correos 410
43200 Reus (Tarragona)
Tel. 977 751 557
www.naturismo.org/torn

► Asociación para el Desarrollo Naturista de la Comunidad de Madrid

Apdo. de correos 50370
28080 Madrid
Tel. 629 92 43 48
www.naturismo.org/adn
adn@naturismo.org

► Asociación Naturista de Aragón

Apdo. de correos 474
50080 Zaragoza
Tel. 610 95 01 44

► A. Naturista Balear

Apdo. de correos 20104
07080 Palma de Mallorca
Tel. 971 13 26 06 - 610 76 51 34
anbalear@jet.es

► A. Naturista de Cantabria

Apdo. de correos 57
39300 Torrelavega (Cantabria)
Tel. 667 44 34 34
asnatan@hotmail.com

► A. Naturista Camp de Morvedre

Apdo. de correos 111
46520 Port de Sagunt (Valencia)
Tel. 626 18 79 91

► A. Naturista de Euskadi

Apdo. de correos 861
48080 Bilbao (Bizkaia)
mon@euskalnet.net

► A. Naturista de Galicia

Apdo. de correos 1030
15406 Ferrol (A Coruña)
Tel. 629 88 74 64 - Fax 609 79 16 50
angalicia@terra.es
http://terra.es/personal/angalicia

► A. Naturista de la región de Murcia

Apdo. de correos 9
30360 La Unión (Murcia)
Tel. 617 88 67 23

► A. Naturista valenciana

c/ Pintor Gisbert, 18 bajos
46006 Valencia
Tel. 96 341 38 17
http://orbita.starmedia.com/
anvaweb/index.html
anva@wanadoo.es

► Club Català de Naturisme

Hotel d'Entitats, c/ Pere Vergés, 1
08020 Barcelona
Tel. 93 305 46 52 - Fax 93 278 02 94
ccn@ccn-naturisme.org
www.ccn-naturisme.org

► Euskal Naturista Elkarte

A. Naturistas Vascos
Apdo. de correos 162
48950 Erandio (Bizkaia)
Tel. 649 78 11 38
ene1998@euskalnet.net

CENTROS NATURISTAS

► Camping Mas Pericot

17720 Maçanet de Cabrenys (Girona)
Tel. 972 19 31 14

► Camping RelaxNat

Mont-Ras (Girona)
Apdo. 19 - 17230 Palamós (Girona)
Tel. 972 30 08 18 - Fax 972 60 11 00
www.6tems.com/relaxnat
campingpal@grn.es

► Pueblo Naturista El Fonoll

Ctra. de Forés a Passanant
Passanant (Tarragona)
Tel. 977 26 61 38 - Fax 934 22 89 71
www.kadex.com/fonoll
fonoll@kadex.com

► Camping El Templo del Sol

Camping-Caravanning
Platja del Torn
43890 L'Hospitalet de l'Infant
(Tarragona)
Tel. 977 82 34 34 - Fax 977 82 34 64

► Camping Sierra Natura

Finca "El Tejerico"
Ctra. de Moixent - Navalón km 11
46810 Enguera (Valencia)
Tel. 962 25 30 26
www.sierranatura.com
s-natura@terra.es

► Camping Naturista El Portús

Las Canteras
30393 Cartagena (Murcia)
Tel. 968 55 30 52 - 968 55 30 36
www.welportus.com

► Camping Las Rozas

Cuevas de Almanzora
04610 Las Herrerías (Almería)
Tel. 608 75 22 19 - 617 71 26 32

► Camping Almanzora

Ctra. Garrucha - Villaricos s/n
04620 Vera (Almería)
Tel. - Fax. 950 46 74 25

► Hotel Vera - Playa Club

Ctra. Garrucha - Villaricos s/n
04620 Vera (Almería)
Tel. 950 46 74 75 - Fax 950 46 74 76
vera@hotelesplaya.com
www.hotelesplaya.com

► Urbanización Nat. Parquevera

Ctra. Garrucha - Villaricos s/n
Apdo. 154 - 04620 Vera (Almería)
Tel. 950 26 73 44 - Fax 950 26 00 94

► Urbanización Nat. Natsun

Ctra. Garrucha - Villaricos s/n
Apdo. 129 - 04620 Vera (Almería)
Tel. 950 46 70 27 - Fax 950 46 70 28
www.veraplaya.es
natsun@veraplaya.es

► Apartamentos Gavisa-Veramar

Ctra. Garrucha - Villaricos s/n
04620 Vera (Almería)
Tel. 950 46 74 09

► Residencial Bahía Vera - Marenostrum

Ctra. Garrucha - Villaricos s/n
04620 Vera (Almería)
Tel. 950 52 91 95 - Fax 950 52 91 95
www.marenostrumsa.com
comercial@marenostrumsa.com

► Urbanización Natura World

Ctra. Garrucha - Villaricos
04620 Vera (Almería)
San Bernardo, 120 - 28015 Madrid
Tel. 914 44 45 90 - 950 61 70 46
www.almeriacosta.com
sarimc21@worldonline.es

► Camping Naturista Almanat

Carril Torre Alta s/n
29749 Almayate (Málaga)
Tel. 952 55 64 62 - Fax 952 55 62 71
www.almanat.de
info@almanat.de

► Complejo Nat. Costa Natura

Ctra. de Cádiz km 151
29680 Estepona
Tel. 952 80 80 65 - Fax 952 80 80 74
www.costanatura.com
info@costanatura.com

► Camping Cala del Aceite

Ctra. Puerto Pesquero, km 4
Apdo. 34 - 11140 Conil (Cádiz)
Tel. 956 44 29 50 - Fax 956 44 09 72
www.caladelaceite.com
camping-conil@caladelaceite.com



► Charco Natural

35543 Mala de Lanzarote
Tel. 928 52 95 95 - Fax 928 52 95 95

► Apartamentos Las Piteras

Contratas Baranbio S.L.
Charco del Palo
Mala - Teguisse (Lanzarote)
Tel. 928 81 15 49 - Fax 928 80 04 67
www.laspiteras.es
naturismo@laspieteras.es

► Casa Samanthika

W. Maier Rebrain
c/ Orion, 6
35543 Mala/Charco de Palo
Tel. 349 28 17 36 68

PISCINAS NATURISTAS

► Piscinas Bernat Picornell

Avda. de l'Estadi, 30-40
08038 Barcelona
Tel. 93 423 40 41 - Fax 93 426 78 18
www.bcn.es/picornell
picornell@sease.es

► Picas Municipal de Artxanda

Bilbao - Tel. 944 45 23 00

SOLARIUMS NUDISTAS

► Piscina Municipal "Barrio del Pilar"

c/ Monforte de Lemos, s/n
28029 Madrid
Tel. 91 314 79 43



PLAYAS NUDISTAS DE ESPAÑA



GALICIA

LUGO
1- de los alemanes

A CORUÑA
2- Ponzos
3- Lumebo
4- Insua
5- Bastiaqueiriño
6- "Cabouzas"
7- "Barra"

PONTEVEDRA
8- Area Blanca
9- Lariño
10- Area Maior
11- "Area Longa"
12- Espiñeirido

PONTEVEDRA
13- P. N. do Carreirón
14- Castiñeira
15- Bascuas
16- Os Namorados
17- Tuia
18- Melide
19- Barra y Donón
20- Figueiras
21- S. Martiño
22- Sirenita

CANTABRIA / ASTURIAS

CANTABRIA
1- Somo
2- Langre
3- Puntal
4- Somocuevas
5- Covachos
6- Arenal de Sonobia
7- "La Arena"
8- Antuera

ASTURIAS
9- La Ballota
10- Torimbia
11- Aguilera
12- Bayas
13- Barayo "de la Vega"
14- Mexota

GIJÓN
SANTANDER

EUSKADI

BIZKAIJA
6- Oguella
7- P. Nachitua
8- Matxibako
9- "La Cantera"
10- Mar Abierto
11- Meñakoz
12- "Barinabxe"
13- "Gorrondatxe"
14- Tunel Boca
15- La Arena

GIPUZKOA
1- Murguita
2- Mormpas
3- Tximistarri
4- Zarautz
5- Saturrarán

ARABA
16- Arrangua
17- Caseta de la presa

BILBAO

CATALUÑA

GIJÓN
1- Cala Burró
2- Cala Murtra
3- de Can Comes
4- de la Txarraca
5- de Pals
6- de la illa roja
7- Cala roca bona
8- del Sr. Ramón
9- Cala Vallpresona
10- Cala Boadella

BARCELONA
11- "el Far"
12- de la Murtra "el refugi"
13- Musclera
14- de la Mora
15- de la Mar Bella
16- Morisca
17- Balmins
18- de l'Home Mort

TARRAGONA
19- "Waikiki"
20- Sabinosa
21- de Calabecs
22- del Torn
23- Justell
24- del Serrallo
25- del Trabucador

BARCELONA
TARRAGONA

VALENCIA

CASTELLÓN
1- Urbs. Font Nova
2- Argilaga
3- Ruso
4- Torre de la Sal
5- Les platjetes

VALENCIA
6- Malvasur
7- Pinedo
8- Devesa del Saler
9- Sant Llorenç
10- Xeraco
11- l'Aranya
12- N. del Riu Fraile

Alicante
13- Cala de les Rotes
14- Cala de la Barraca
15- Platja Torre
16- Cala de l'Embolo
17- Cala els Testos
18- Cap Blanc
19- Cala de la Barra
20- La Solsida
21- Cala de la Mina
22- Racó del Ti Ximo
23- Racó del Conill
24- Cala Fonda
25- Cantalars-Cap d'Horta

CASTELLÓN
VALENCIA
ALICANTE

26- Jueus-Cap d'Horta
27- l'Albufera
28- del Saladar
29- del Carrabassí
30- Urbanova
31- del Tamarit
32- dels Tussals
33- de Tabarca
34- El Salt

MURCIA

1- "Cabo de Palos"
2- "playa larga"
3- el Portús
4- de la cueva de los lobos
5- El Rincón
6- de las Covaticas
7- Amarilla
8- La Grua
9- Cala Leño

10- Cala desnuda
11- Barranco Ancho
12- ElBallenato
13- Percheles
14- Las Inas
15- Parazuelos
16- Calnegre
17- Matalentisco
18- Las Higuiercas
19- Cuatro Calas

BALEARES

MALLORCA
1- des Mago
2- Bella Dona
3- Caló des Monjo
4- Lluçalari
5- Sa Canova
6- Cala Torta
7- Cala Varques
8- Es trenc

MENORCA
9- de la Vall
10- San Bou
11- Cala Binigaús
12- Macarella
13- Macarelleta
14- "Sa Mesquida"
15- des Cavallet
16- S’ruo, Aigo Blanca
17- Toda la Isla

PALMA
MENORCA

CANARIAS

EL HIERRO
1- Naos
2- Verodal

LA PALMA
3- Las Monjas
4- Guancha
5- Cabrito
6- Roja
7- Guincho
8- Suárez
9- Chinguarime
10- del Medio
11- Tapahuga
12- de las Arenas

TENERIFE
13- Valle Gran Rey
14- Argaga
15- del Inglés
16- Hermigua
17- Medano
18- Mareta
19- Cristianos
20- Puntilla
21- Caleta
22- Morteros
23- "D.Hernandez"
24- Patos
25- Bollullo
26- Ancon
27- Garoña
28- Carmelo
29- "El Roquete"

GRAN CANARIA
30- del Inglés
31- de la Mujer
32- M. de Arena
33- "Dunas"

FUENTEVENTURA
34- Sotavento
35- Barlovento
36- Corralejo
37- Castillo de Fustes

LANZAROTE
38- "Honda"
39- de las Mujeres
40- Janubio
41- Famada
42- Charco del Palo

ISLA GRACIOSA
43- Toda la Isla

EL HIERRO
LA PALMA
TENERIFE
GRAN CANARIA
FUENTEVENTURA
LANZAROTE
ISLA GRACIOSA

ANDALUCÍA

ALMERÍA
1- Carolina
2- El Playazo
3- El Mecenas
4- El Sombrerico
5- La Granatilla
6- de los Muertos
7- El Borronal
8- Playa Enix
9- de los Cerrillos

GRANADA
10- "Faro Sagratif"
11- Cantarrija
12- del Muerto
13- de Almayate
14- Benalnatura
15- de Guadalmir
16- Cabopino
17- de las dunas-Carib
18- de Costa Natura

CÁDIZ
19- "El Chorito"
20- de los Alemanes
21- Caños de Meca
22- Cala Melchor y del Aceite
23- Barrosa

HUELVA
24- Cuesta Maneli
25- "de la Antilla"

HUELVA
CÁDIZ