



Tips voor een eerste vakantie in je blootje

Wel of niet kijken en vergeet zonnebrandcrème en handdoek niet

Amsterdam, 9 mei – Zo'n 2,5 miljoen Nederlanders lopen graag bloot in hun vrije tijd. Ze gaan naar de sauna, naar een naaktstrand of lopen in hun blootje in de eigen achtertuin. Voordelen: een vrij gevoel, geen gedoe met kleding, minder bagage en streeploos bruin worden.



Domaine de La Sablière

Nieuwsgierig naar een naturisme vakantie? Wij zetten tips voor een eerste vakantie in je blootje op een rij.

TIP 1 iedereen in z'n blootje – observeer je wel of niet die vreemde blote lijven
Daar sta je dan midden in een groep met naakte vreemden. Wat doe je dan met je ogen? Het is niet gek om eens goed rond te kijken. Vermijd staren, dan voelen mensen zich ongemakkelijk. Verwacht ook niet dat anderen naar jou kijken. Naturisten zijn gewend om naakte mensen te zien. Het is niet zo dat ze je niet mooi of aantrekkelijk vinden. Het maakt ze gewoon niet uit of je naakt of gekleed bent.

TIP 2 vergeet de zonnebrandcrème niet
Ondanks dat je al een mooi goudbruin kleurtje hebt is zonnebescherming van harte aan te raden. Vergeet niet dat je nu een "nudie" bent en er delen van je lichaam zijn die nog nooit eerder zonlicht hebben gezien. Eerlijk is eerlijk: die edele delen laat je liever niet verbranden!

TIP 3 het belang van hygiëne – altijd een handdoekje mee
Naturisten hebben hygiëne extra hoog in het vaandel staan. Regel is dan ook dat men altijd een handdoekje neerlegt op een (lig)stoel alvorens er op te gaan zitten of liggen. Hoe onsmakelijk zou het zijn als iedereen met z'n bezwete billen overal op zou gaan zitten. *Wist je dat: naturisme oorspronkelijk op doktersrecept werd voorgeschreven. Zonder kleding minder kans op zweten en vervelende bacteriën en ook geen last op knelling. Supergezond dus zo'n naturisme vakantie!*



Arnaoutchot Camping Naturiste © Celine Hamelin

TIP 4 kies voor een plek waar je rustig kunt wennen aan het bloot lopen

De zeven glampings van France 4Naturisme zijn ideale plekken om voor het eerst een naturisme vakantie te beleven. Respect en discretie staan bij alle naturisme campings voorop. Elke glamping heeft zijn eigen regels met betrekking tot het bloot lopen. Over het algemeen is de regel dat naakt zijn verplicht is bij het zwembad of aan het strand. Het voelt ook prettiger om naakt te zijn als iedereen om je heen ook zonder kleding loopt. Natuurlijk doe je bij koud weer of wanneer je niet lekker bent kleding aan.

TIP 5 wen aan naakt lopen

Naaktlopen is iets dat je jezelf opnieuw moet aanleren. Tot een jaar of drie vinden bijna alle kinderen het heerlijk om in hun blootje te lopen. Op latere leeftijd speelt zelfacceptatie een grote rol. Oefenen kan door in je blootje van de slaapkamer naar de badkamer te lopen of een stap verder te gaan door in je blootje te chillen of een dansje te doen.

TIP 6 de blog van France 4 Naturisme

Op de blog van France 4 Naturisme vind je uitgebreide informatie voor startende naturisten. Over de do's en dont's, tips met kinderen en de mooiste locaties. [Nieuws van naturisme, naturisten en naakt leven in Frankrijk \(france4naturisme.com\)](https://france4naturisme.com).



Domaine de Bélézy © Celine Hamelin

Brochure France 4 Naturisme 2023

De inspirerende brochure van 2023 is gratis te downloaden via [deze link](#).

