

**naturisthandboken
2014**

**bara
naturligt**

bara naturligt

naturisthandboken 2014

utges av

Naturistföreningen Nakenkultur

Redaktör:

Olle Strand

Teckningar:

©Börje Fransson

Webbtidskriften Naturisten

www.naturisten.se

Texten i "Tankar om naturismen ..."
är svar som läsarna sänt in
till Naturisten vid en enkät 2009

Kapitlet Bastukulturen
är skrivet av Hans Lundström

Omslagsbild:
Nakenbadet norr Hölick på Hornslandet
Foto: Bengt Almstedt

***Naturism,
nudism, nakenbad
– olika ord för samma sak!***

Är du naturist?

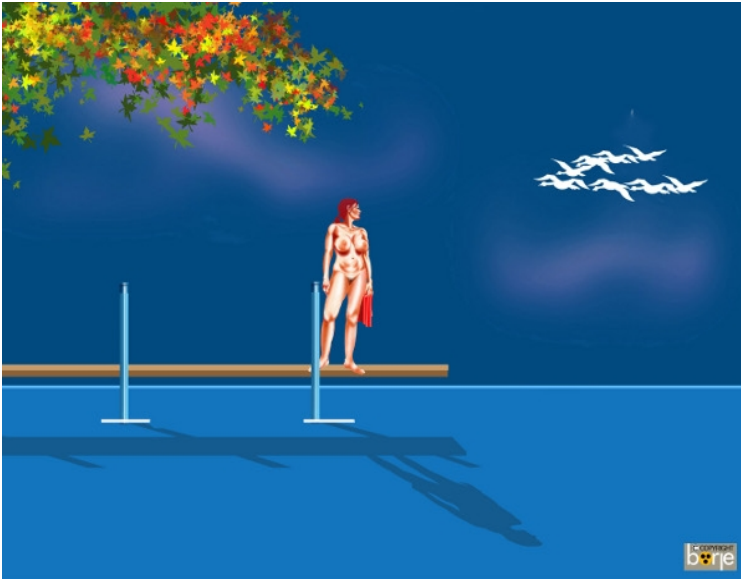
Gör badkarsprovet!
Lägg dig i badkaret med kläderna på.

Nästa gång tar du av kläderna
innan du hoppar i karet!

Vilken skillnad!
Men, säger du, någon kan se!
Frågan är vad som är så "obra"
om någon ser dig?

Under tiden som du funderar
kan du läsa boken!

Bara naturligt



...

Naturismen återger människan något hon förlorat – en naturlig syn på nakenheten.

Den nakna människan är lika sann som den påklädda, det som är naturligt är gott.

Sund själ i en sund kropp

Naturism är enligt ordboken:

Levnadssätt där kläder används så lite som möjligt därför att detta anses fysiskt och psykiskt bäst.

Naturismens budskap är viktigare än någonsin i vår ytfixerade samtid. Nakenhet främjar ett sunt förhåll-

ningssätt till den egna kroppen och ökar vår förståelse för de humanistiska och ekologiska sambanden. Det finns inget fult eller farligt med våra kroppar; varken människovärde eller moral sitter i kläderna. En person som praktiserar klädfrihetens harmoni är varken fränstötande eller hotande.

Tankar om naturismen

Vara som man är

*Naturism är bara så skönt, helt naturligt
Få vara den jag vill och slippa vara så jävla vanlig
Livsbejakande, är helsåld på detta och mår så bra av
det
En öppen inställning till livet, kravlöst, ärligt
Sundhet, njuta av solen
Välbefinnande för kropp och själ.*

Frihet

*Att vara fri, frihetskänsla, naturlig frihet
Ett ställningstagande för individens frihet
Själslig och kroppslig frihet
Att leva utan kläder då det inte finns något behov av
dem.*

Kroppsinställning

*Vi är som vi är, utan att förställa oss
Acceptans av sin egen och andras kroppar*

Avståndstagande till utseendefixering.

Social gemenskap

Gemenskap och samhörighet

Att acceptera varandra som vi är skapta, som vi är

Nakenhet bidrar till jämlikhet och tolerans.

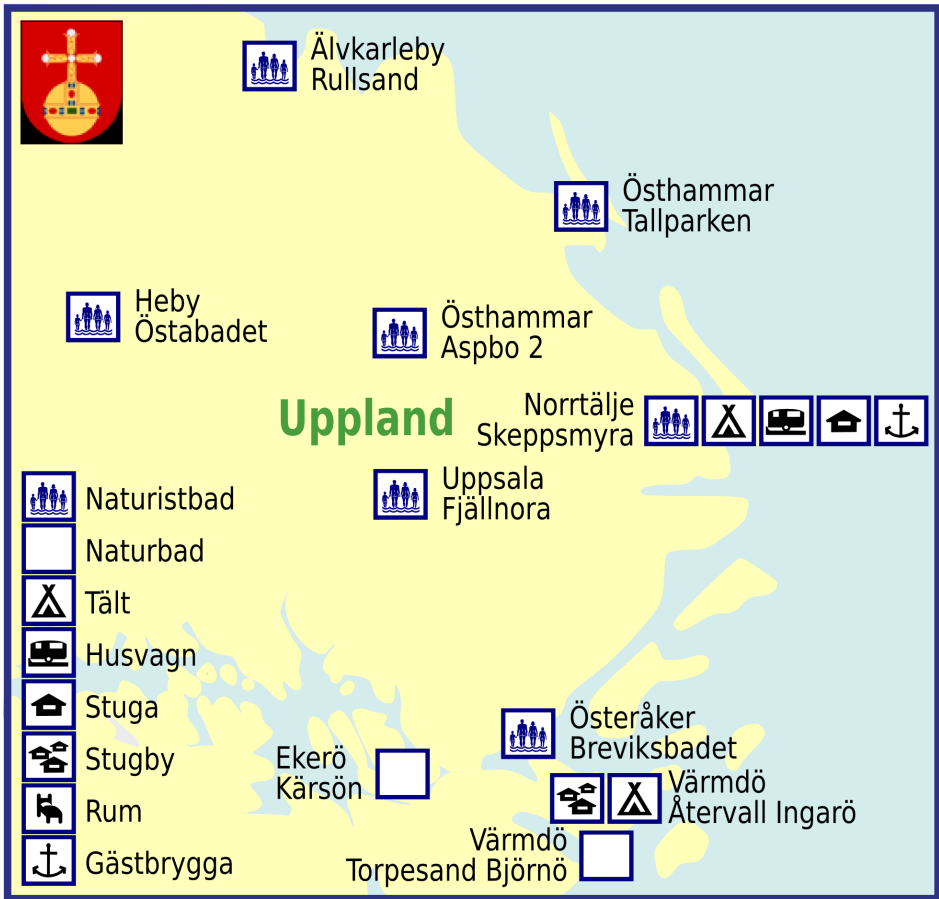
Naturen

Vara ett med naturen

Leva i harmoni med naturen

Natur, kropp och själ i ett.

Uppland

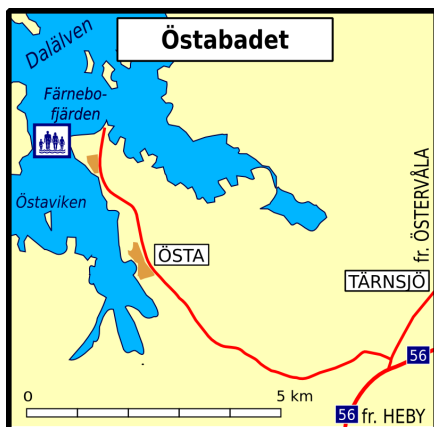


Landskapet Uppland är Svearikets hjärtland och här började även den svenska naturismens historia. Den första föreningen bildades i Stockholm, det första naturistområdet låg på Ingarö.

Östa Camping

Vid Dalälven väster om Tärnsjö. Här finns flera badstränder, textil camping och stugby.

Nakenbadet ligger på udden i nordväst.



HEBY

□□□

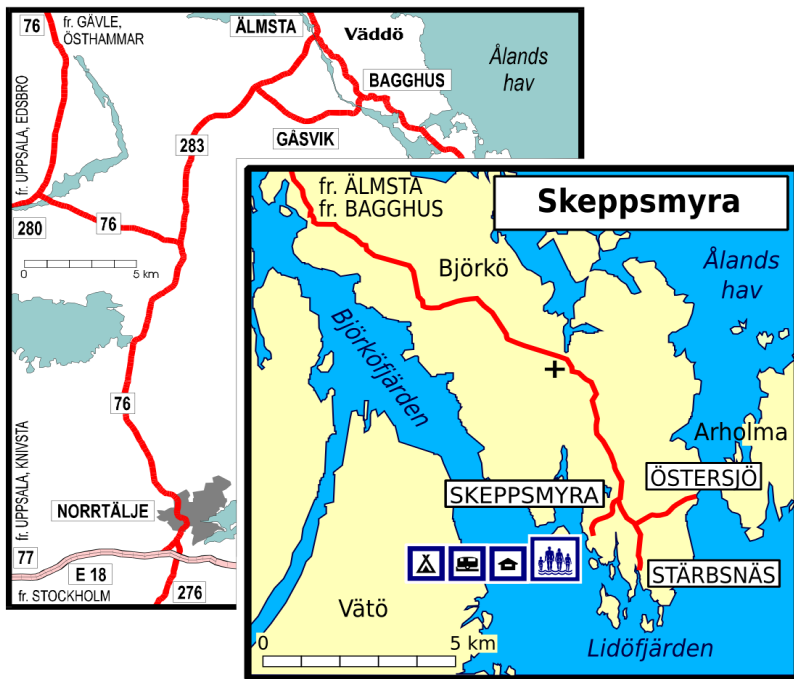
Skeppsmyra

"Naturistcamping SNN" ligger längst söderut på Vädö-Björkö. Campingen öppnade 2006 och ersatte Djursnäs utanför Nynäshamn som lades ner 2005.

På Skeppsmyra finns 35 platser för husvagnar, cirka tio tältplatser och en stuga med fyra bäddar.

Brygga för gästande båtar. Vedeldad bastu vid stranden.

Även dagbesökare är välkomna.

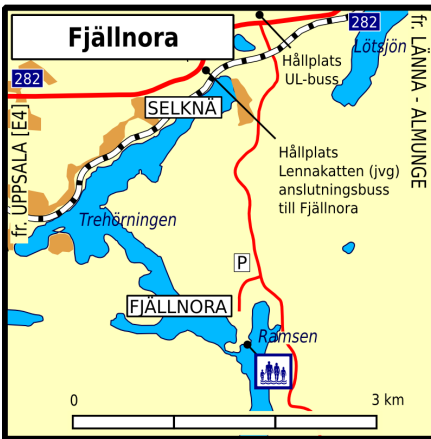


NORRTÄLJE



Fjällnora

Ett friluftsområde 20 km öster om Uppsala. Från serveringen följer man någon av stigarna ut på udden i sydöst. På Fjällnora finns textil camping och stugby.



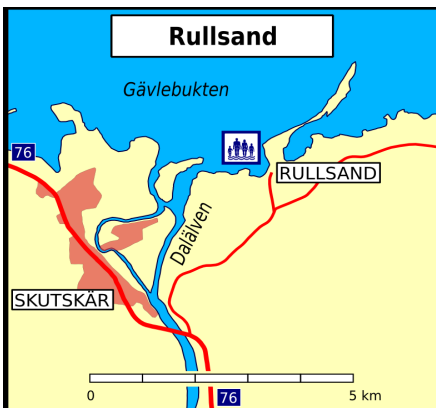
UPPSALA



Rullsand

Ett litet område, längst norrut på den två kilometer långa sandstranden, är skyltat som nakenbad.

På Rullsand finns textil camping och stugby.



ÄLVKARLEBY



Breviksbadet

Badplatsen ligger vid Trälhavet, sydöst om Åkersberga. En del av badet är skyltat nakenbad.

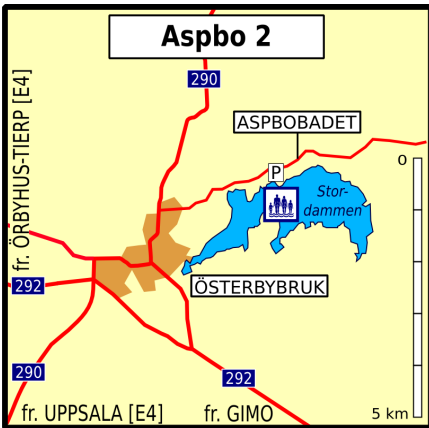


ÖSTERÅKER



Aspbo 2

Utanför Österbybruk, vid sjön Stordammen, finns tre badplatser, Aspbo 2 är nakenbad och bjuder på naturnära badmöjligheter. Och Upplandsleden passerar genom badet!

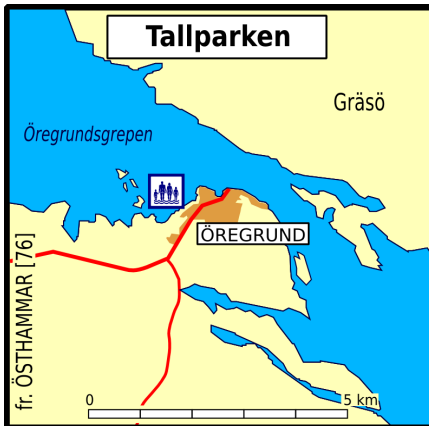


ÖSTHAMMAR



Tallparken

I Öregrund finns ett klippbad vid havet. Nakenbadet är i södra delen av badområdet.



ÖSTHAMMAR



NATURISTFÖRENINGEN BADSTUGAN

Föreningen startade 1997 för att ordna inomhusbad i Uppsala. Baden är öppna naturistbad.

NATURISTFÖRENINGEN NAKENKULTUR

"Nakis" instiftades 2004. Inomhusbad och annan verksamhet i Uppsala arrangeras i samarbete med Badstugan. Föreningen ger ut webbtidskriften www.naturisten.se och en del böcker, bland annat denna "naturisthandbok".

SKEPPSMYRA NORRTÄLJE NATURISTFÖRENING

Stockholm-Nynäs Naturistförening bildades 1991 genom en delning av Stockholms Naturvänner. Föreningen drev till 2005 Djursnäs naturistcamping vid Nynäshamn.

SNN öppnade våren 2006 en ny naturistcamping, på södra Björkö i Norrtälje kommun. Föreningsnamnet ändrades 2008 till det nuvarande.

Stockholmsområdet

Gränsen mellan Uppland och Södermanland går i Gamla Stan i Stockholm. Huvudstadens första officiella nakenbad, Kaananbadet, låg på Norr, men det blev kortlivat. Ågestabadet strax söder om Farsta är

sedan 1996 stockholmsnaturisternas badbalja och det badet ligger i Södermanland!

Kärsön Drottningholm

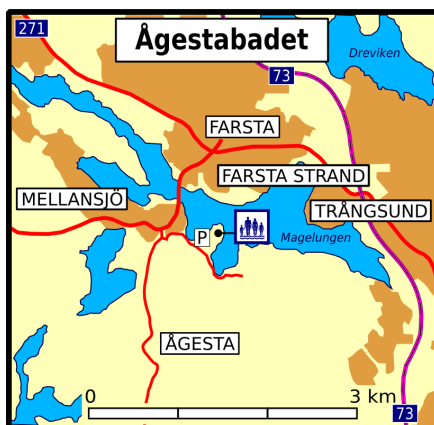
Här badade "nakenkulturisterna" på 1930-talet. Naturbad.

EKERÖ

□□□

Ågestabadet

Vid sjön Magelungen söder om Farsta. Badet ägs av staden och NF Eos medverkar i driften.



STOCKHOLM

□□□

Torpesand Björnö

På södra sidan av Ingarö. Nakenbad på udden sydöst om den stora sandstranden. Klippor vid Ingaröfjärden!

VÄRMDÖ



Återvall

Svenska Friluftsföreningens friluftsplats på Ingarö tillkom redan på 1930-talet. Området omfattar ca 5 hektar.

Det finns småstugor som ägs av medlemmar och fem gäststugor. Det går att tälta men plats för husvagnar finns ej. Klubbstuga och vedeldad bastu. Bad i insjön Återvallsträsket.

Området är öppet för medlemmar och inbjudna gäster.

VÄRMDÖ



NATURISTFÖRENINGEN BARA VARA

Stockholmsföreningen Bara Vara startade 2002. Föreningen arrangerar inomhusbad i Gubbängsbadet. Baden är öppna naturistbad och även icke medlemmar är välkomna.

NATURISTFÖRENINGEN EOS

Föreningen bildades 1975 i Stockholm och har under flera decennier arrangerat inomhusbad i Gubbängsbadet. Nu är badverksamheten flyttad till Svedmyrabadet. Baden är öppna naturistbad och även icke medlemmar är välkomna att bada.

Föreningen sköter en del av driften vid kommunala Ågestabadet strax söder om Farsta.

NATURISTFÖRENINGEN STOCKHOLMS NATURVÄNNER

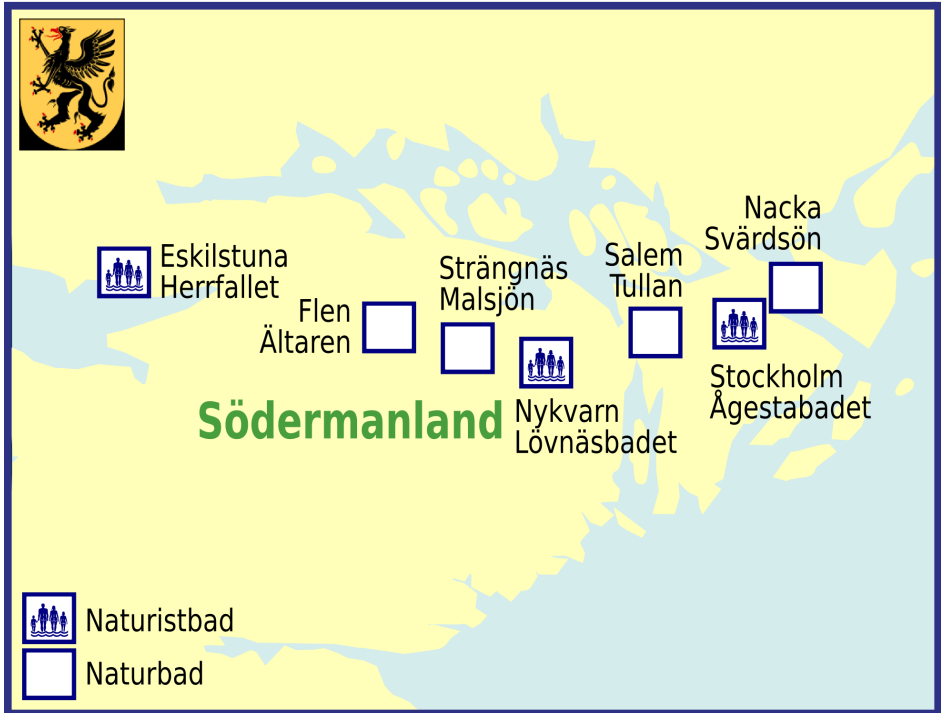
NSNV bildades 1936 och är därmed en av Sveriges äldsta naturistföreningar. Naturistön Stora Idskär inköptes 1948 och såldes våren 2014.

SVENSKA FRILUFTSFÖRENINGEN

"Ingarö" är Sveriges äldsta naturistförening, instiftad våren 1932 med professor Johan Almkvist som förste ordförande.

Föreningen innehar Återvall på Ingarö, Sveriges äldsta naturistområde.

Södermanland



Södermanland utgör Svearikets huvudbygder söder om Mälaren. Gränsen mellan Uppland och Södermanland går i Gamla Stan i Stockholm. Huvudstadens första officiella nakenbad låg visserligen på Norr, men det blev kortlivat. Ågestabadet strax söder om Farsta är sedan 1996 stockholmsnaturisternas badbalja och det ligger i Södermanland!

Herrfallet

En stugby och camping vid norra stranden av Hjälmaren, nakenbadet ligger på östra sidan av den smala udden i sydöst. Parkering norr om campingen (gratis) eller inne på området.

NF Mälardalen har här ett träffställe och biträder med städning och naturvård.



ESKILSTUNA



Ältaren

Vid Björndammen finns några badställen på norra sidan av sjön Ältaren där naturister brukar hålla till. Naturbad.



FLEN

□□□

Svärdsön Saltsjöbaden

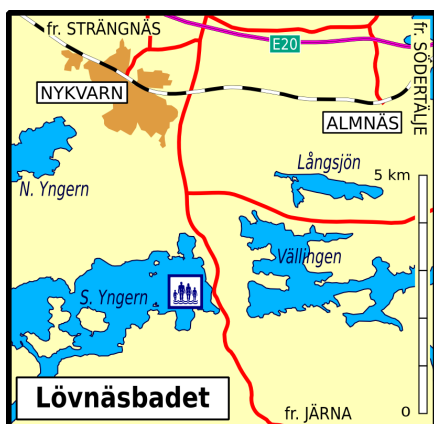
Klippbad. Naturbad.

NACKA

□□□

Lövnäsbadet

Badplatsen ligger 4 km söder Nykvarn vid sjön Södra Yngern. Badet drivs av kommunen och är delat nakenbad/textil.



NYKVARN

□□□

Västra Kovik vid Bråviken

Tidigare skyltat nakenbad. Stödföreningen som arrenderade och vårdade badet har upphört. En ny markägare påstår att nakenbad är förbjudet ...

NYKÖPING

□□□

Tullan

Litet klippbad nordöst om Södertälje. Naturbad.

SALEM

□□□

Malsjön

I Åkers Kronopark, 5 km söder Åkers Styckebruk och 4 km norr om Skottvångs gruvor. Naturbad.



STRÄNGNÄS



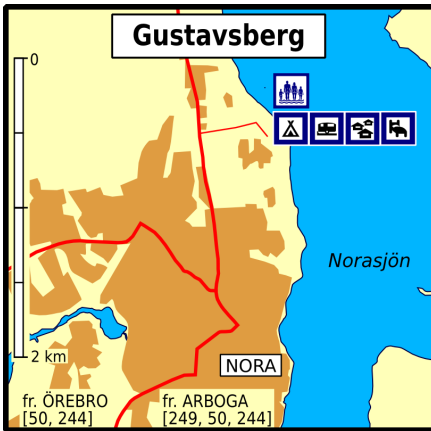
Västmanland

Landskapet Västmanland hyser både naturistmetropolen Västerås, där den aktiva naturistföreningen Mälardalen har sitt säte, och "Sveriges största naturistcamping" i bergslagsstaden Nora.

Gustavsberg

Campingen ligger vid Norasjön i norra utkanten av Nora i Bergslagen. Området på 6 hektar arrenderas av Bergslagens Solsport. Det finns cirka 100 ställplatser, fem småstugor samt rum med sammanlagt 21 bäddar. Vedeldad bastu.

Badplatsen är nakenbad öppet för allmänheten.



NORA



Ängsö

Ängsö naturreservat är beläget mellan Enköping och Västerås. Klippbad vid Mälaren. På öns västra sida ligger flera badplatser, nakenbadet finns nedanför parkeringsplatsen söder om slottet.



VÄSTERÅS



Östra Holmen

Badön i Västeråsfjärden drivs av kommunen. Elbafärjan går från Färjkajen vid turistinformationen.

"Familjenakenbadet" ligger längst bort på östra delen av ön. På Östra Holmen finns även separata nakenbad för damer respektive herrar.



VÄSTERÅS



BERGSLAGENS SOLSPORT

NBS är en av de äldsta naturistföreningarna i Sverige, med anor från Nordisk Solsport som grundades 1936.

NBS driver Gustavsbergs camping i Nora och badplatsen Trumöbadet i västra Närke. Under vinterhalvåret ordnar föreningen inomhusbad i Nora.

NATURISTFÖRENINGEN MÄLARDALEN

Mälardalen bildades 1982 och hade under många år inomhusbad i Västerås. Badverksamheten är nu flyttad till Kungsör.

Föreningen hjälper till med att driva nakenbadet vid Herrfallet söder om Arboga.

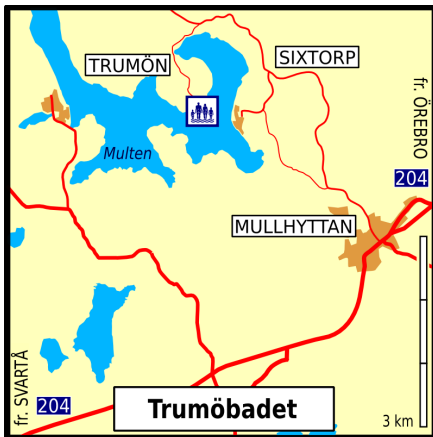
Närke

I Närke ligger Björkön i Hjälmaren. Vid ett möte sommaren 1957 togs där beslutet att starta upp ett svenskt naturistförbund. Örebro Naturistförening var pådrivande i frågan. Karl Johan Saarväli från Örebro var förbundets förste ordförande.

Trumöbadet

Sjön Multen ligger nordväst om Mullhyttan i västra Närke.

Badet på norra sidan av sjön arrenderas av Bergslagens Solsport.

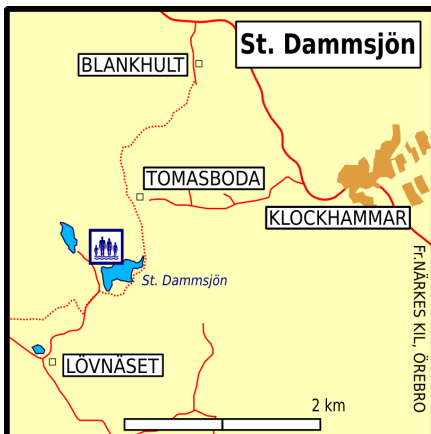


LEKEBERG



Stora Dammsjön

På Bergslagsleden etapp 9 ligger Stora Dammsjön. Vandring från parkering vid Blankhults skola eller söder Lövnäset. Naturbad på norra sidan av sjön.



ÖREBRO



Värmland

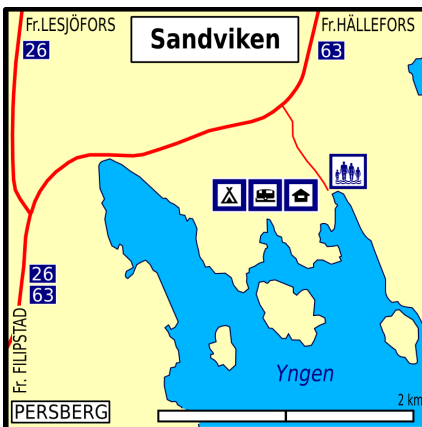
När naturistförbundet skrev brev till alla svenska kommuner i början av 1970-talet blev värmlandskommunen Filipstad genast ombord på naturistbåten. Vid Sandviken utanför Persberg blev det ett skyltat nakenbad, några år senare en kommunal naturistcamping.

Sandviken

"Sandvikens fribad och naturistcamping" ligger vid sjön Yngen sex kilometer öster om Persberg. Området omfattar 4,5 hektar och har 70 ställplatser samt fem småstugor. Vedeldad bastu.

Campingen startade som kommunalt naturistområde men ägs sedan 1996 av Värmlands Naturistförening.

Badplatsen är öppen för allmänheten.



FILIPSTAD



Skutberget

En camping och badplats väster om staden. Nakenbadskyltarna är borttagna men näckandet fortsätter trots detta.

KARLSTAD



Sandvikarna på Vålön

På badön utanför Kristinehamn finns ett nakenbad, tidigare skyltat. Turbåt under badsäsongen.

KRISTINEHAMN



VÄRMLANDS NATURISTFÖRENING

Föreningen tillkom 1985 då dåvarande Bergslagens Solsport delades. Anor finns därmed från Nordisk Solsport, instiftad sommaren 1936 i Östergötland, och Bergslagens Fribads- och Naturistförening i Filipstad, bildad sommaren 1976.

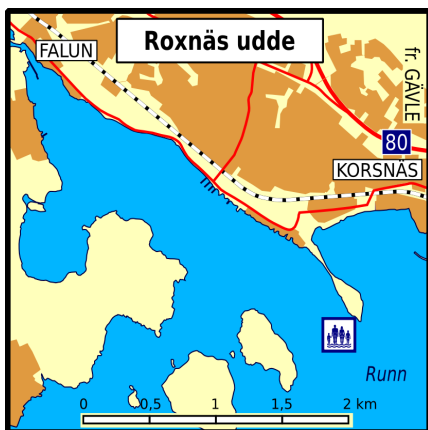
Föreningen äger Sandvikens Naturistcamping i Filipstad.

Dalarna

Det vackra och turistinriktade landskapet Dalarna har inte mycket att erbjuda den som letar efter skyltade eller eljest väl etablerade naturistplatser. Har du kanske några tips?

Roxnäs udde

Roxnäs är en kommunal badplats i sydvästra delen av Falun. Om man passerar förbi badet finns på södra sidan av udden en liten "badstrand" som ibland utnyttjas av naturister.



FALUN

□□□

Östergötland

Östgötabygderna har sett det mesta i naturistväg. På nyåret 1932 började boktryckaren Olle Schmelting i Valdemarsvik ge ut Dagbräckning, den första naturisttidskriften i Sverige.

Sommaren 1936 bildades Nordiskt Naturistförbund på Flisön i Gryts skärgård.

Camp Tyrol, nuvarande Vikbolandet, öppnade 1969.

Flera föreningar har verkat i landskapet, den äldsta, Östergyllen, som grundades av Bertil Sefbom 1970, blev dock nedlagd 2012.

Bjuggöbadet

En badö i sjön Åsunden, utanför Hycklinge. En del av stranden är skyltat nakenbad. Egen båt behövs för att komma ut till ön.

KINDA



Viggebybadet

Nakenbadet är en badklippa vid Järnlunden, en sjö som genomflytes av Stångån.

Numera nedlagda föreningen Östergyllen hade sitt träffställe här.

LINKÖPING



Lilla Älgsjön

På klipporna i nordvästra delen av sjön brukar en del naturister hålla till.

Det finns även badmöjligheter vid Drömgruvan och i den lilla sjön sydväst om parkeringen (P).



NORRKÖPING



Vikbolandet

Campingen ligger 35 km öster om Norrköping.

Det fullständiga namnet är "Vikbolandets Naturist- och Familjecamping". Området omfattar ca 5 hektar med 40 ställplatser. Vedeldad bastu. Bad i utomhus-bassäng.

NORRKÖPING



Vätterviksbadet

En bit norr om den stora stranden finns ett etablerat nakenbad.

VADSTENA



SÄLLSKAPET SOLROSEN

Sällskapet bildades 1983. Föreningen arrenderar en liten badstrand vid Motala Ström i Ljung, nordväst om Linköping.

NATURISTFÖRENINGEN VIKBOLANDET

Föreningen bildades 1992 genom ombildning av en äldre intresseförening.

Föreningen driver Vikbolandets naturistcamping, markområdet som tidigare varit på arrende inköptes 1996.

Småland

Småland, Småland, det är naturistlandet...

Redan på 1950-talet fanns spirande naturism. På 1960-talet verkade Värends Naturistförening som hade en naturistplats på en ö i sjön Salen vid Alvesta. Därefter tog Kalmar län täten, NF Kalmarsund bildades 1983.

I Jönköpings län tillkom 1995 Björsbo Naturistanläggning (avvecklad 2014) och 2006 flyttade NF Höken (nuvarande Gränsbygden) sitt inomhusbadande från Laholm i Halland till Markaryd i Kronobergs län.

Värsnäs

En väl utrustad kommunal badplats 4 km norr om Kalmar. Naturistföreningen Kalmarsund har ansvar för driften av badplatsen. Föreningen har en enkel stuga för övernattnning.

KALMAR



Torpet Oknö

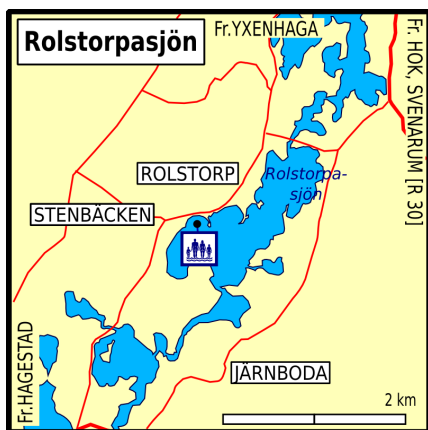
Nära Ramsöbadet fanns tidigare ett skyltat nakenbad. Skyltarna är nu borta men folk fortsätter att bada enligt "allmansrätten".

MÖNSTERÅS



Rolstorpasjön

Mellan Vaggeryd och Jönköping ligger nakenbadet i Rolstorpasjön. Avfart från E4 mot Hagestad. Service finns vid textilbadet öster om nakenbadet.



VAGGERYD



Lillö Gränsö

VÄSTERVIK



Helgö, Helgasjön

VÄXJÖ



NATURISTFÖRENINGEN GRÄNSBYGDEN

NF Höken bildades 1983 i Halland, Hökafältet i Mellbystrand var träffställe. Föreningen flyttade 2006 sina inomhusbad från Laholm till Markaryd i Kronobergs län.

NF Partisanen bildades 1978 och hade sin verksamhet på naturistcampingen i Kyrkhult i Blekinge.

Våren 2008 gjordes en sammanslagning av de båda föreningarna.

Gränsbygden driver nu verksamheten vid Paradiset Partisanen, den privatägda campingen i västra Blekinge, och arrangerar inomhusbad i Markaryd i Småland.

NATURISTFÖRENINGEN KALMARSUND

Naturistföreningen i Kalmar bildades 1983 och driver enligt avtal med kommunen Värnsnäsbadet, som ligger 4 km norr om staden.

Under vinterhalvåret bastubad i Norrlidsbastun.

Öland

Borgholms kommun tillhörde pionjärerna, 1972 öppnades Sveriges andra kommunala nakenbad vid Ekerum på Ölands västra kust. Under några år i början av 1980-talet fanns även camping för naturister. Och på södra Öland erbjöd Haga Park Camping platser för "naturvänner".

Lyckesand

Ett väl etablerat nakenbad i norra delen av den långa sandstranden vid Bödabukten på norra Öland. Skyltning saknas men en stor sten på stranden utgör en informell gränsmarkering.

BORGHOLM



Gotland

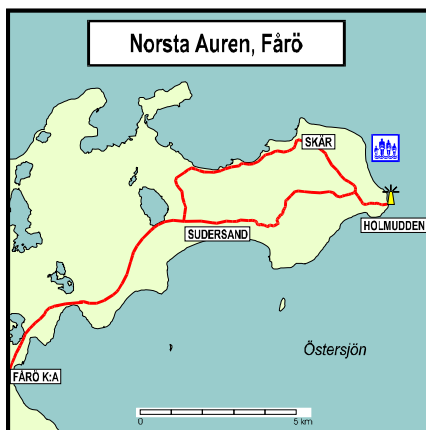
Gotland har hyst en kortlivad naturistförening på 2000-talet, numera finns ingen organiserad naturism på denna "solens och vindarnas ö". Ej heller några skyltade bad. Dock finns två mycket fina stränder där naturisterna samlas.

Norsta Auren på Fårö

Kör så nära fyren det går; varning för lös sand vid

parkering. Gå längs staketet och norrut längs stranden.

Norsta Auren är flera kilometer lång, här är plats för alla! Naturister finns oftast mitt på stranden; vid fyren och närmast Skär är det mest textilare.



GOTLAND



Ardre vid Ljugarn

Från väg 143 Visby-Ljugarn tar man av österut i vägkorset sydväst Ardre kyrka, mot Katthammarsvik.

Efter 4,6 km finns på höger sida en grusväg (med öppen vägbom) som går ner mot stranden.

1500 m in på vägen glesnar skogen, ta till höger i T-korset. Därefter 150 m till parkeringsplats på vänster sida. – Gå ner till stranden och söderut.



GOTLAND



Blekinge

Blekinge må vara Sveriges näst Öland minsta landskap men för naturismen är det väl sört. Tre naturistcampingar finns i "Sveriges trädgård"!

Almö

En halvö väster om staden.

KARLSKRONA



Aplanabben

Området, som arrenderas av naturistföreningen In Corpore Sano, ligger vid södra Kalmarsund i östra Blekinge, nära Olsäng mellan Jämjö och Kristianopel.

Campingen har ca 60 ställplatser. El-bastu.

KARLSKRONA



Snapphanen

Området som också kallas Störsavången ligger i byn Skälmershult vid Möllesjön i Vilshult, västra Blekinge.

Campingen som arrenderas av naturistföreningen Snapphanen omfattar 1,2 hektar och har 35 platser.

OLOFSTRÖM



Paradiset Partisanen

Området ligger vid Slagesnässljön, ca 3 km från Kyrkhult, i västra Blekinge, och är privatägt. Naturistföreningen Gränsbygden, med säte i Markaryd i Småland, svarar för driften av campingen.

Området omfattar 2,5 hektar och har 75 ställplatser samt ett rum med två bäddar.

OLOFSTRÖM



NATURISTFÖRENINGEN IN CORPORE SANO

NICS bildades 1969 och driver naturistcampingen Aplanabben i östra Blekinge.

NATURISTFÖRENINGEN SNAPPHANEN

Naturistföreningen Snapphanen bildades 1970 på naturistcampingen i Kyrkhult. Föreningen flyttade 1976 till Störsavången i Vilshult.

Skåne

Den skånska provinsen visade tidigt framfötterna vad gäller organiserad naturism. 1933 bildades Sveriges andra naturistförening i Malmö. Året efter öppnades en privatägd naturistplats i Bjärred vid Sundet. Flera föreningar och även en naturistplats söder om Malmö fanns på 1930-talet. 1957 etablerade sig Sällskapet Svanrevet i Skanör och Solhejdan blev snart en välkänd naturistcamping i Sverige.

Den skånska kusten inbjuder till badliv och det finns många ställen där naturisterna har hegemonin.

Hylteberga Gård i Skurup öppnade 2008 Skandinaviens första Naturist B & B. Men 2014 valde Hylteberga att fortsätta som textil anläggning.

Knähaken

Skyltat nakenbad i Råå söder om Helsingborg. Träffställe för Knähakens Naturistförening.

HELSINGBORG



Kongaboden

Friseberga.

KRISTIANSTAD

□□□

Yngsjö Gropahålet

KRISTIANSTAD

□□□

Åhus

KRISTIANSTAD

□□□

Ålabodarna

Tidigare skyltat nakenbad.

LANDSKRONA

□□□

Habo Ljung

LOMMA

□□□

Ribersborg

En kort strandremsa vid Sundet med brygga är skyltat som nakenbad.

MALMÖ

□□□

Revet

Ett stycket norr om hamnen i Skanör finns en av Sveriges absolut bästa naturiststränder. Sandstrand med dynlandskap vid Sundet.

VELLINGE

□□□

Solhejdan

Naturistföreningen Svanrevets friluftsplats ligger strax norr om Skanörs kyrka och innanför Revet. Campingen omfattar 1,6 hektar och har 70 platser. Vedeldad bastu. Bad i pool.

VELLINGE



Hagestads naturreservat

En fantastisk playa med höga dyner innanför stranden.

YSTAD



Sandhammaren

Skånes sydöstra hörn. Imponerande dynlandskap vid havet! Strandvandring i naturdräkt mellan Sandhammaren och Hagestad rekommenderas.

YSTAD



Sandskogen/Nybrostrand

Östra delen av stranden nedanför Sandskogen är etablerat nakenbad. Playan är milslång och går man österut kommer man till Nybrostrand, som också har hävd som nakenbad

YSTAD



Råbocka

ÄNGELHOLM

KNÄHAKENS NATURISTFÖRENING

Föreningen bildades 1997 och har nakenbadet Knä-haken i Råå, söder om Helsingborg, som träffställe. Under vinterhalvåret arrangeras bastu.

NATURISTFÖRENINGEN SVANREKET

Naturistföreningen i Malmö som startade 1957 driver naturistcampingen Solhejdan i Skanör.

Under vinterhalvåret badar föreningen i Burlövsbadet i Burlövs kommun, tre timmar varje söndagskväll.



Halland

Halland brukar ibland karaktäriseras som Sveriges Badbalja. De långa badstränderna i södra delen av landskapet är berömda. Tylösand och Mellbystrand är välkända badmetropoler, nakenbad har funnits här sedan hedenhös.

Långaveka

I Vesslunda naturreservat finns fina stränder, även nakenbadare håller till här.

FALKENBERG



Heden/Hagön

Sydväst om staden och söder bad- och campingområdet Östra Stranden ligger detta skyltade nakenbad.

HALMSTAD



Lynga bad

Det etablerade nakenbadet ligger mitt på den långa sandstranden mellan Viken Vilshärad och Haverdal. Från naturreservatets parkering går man rakt ner till stranden. Alternativt längs stranden, norrut från Viken Vilshärad eller söderut från Haverdal.

HALMSTAD



Tjuvahålan

Söder om Tylösand ute på klippuddarna har nakenbadarna hållit till sedan urminnes tider.

HALMSTAD



Kalven Särö

Särö mellan Göteborg och Kungsbacka.

KUNGSBACKA



Näsbokrok

Vid Åsa söder om staden.

KUNGSBACKA



Hökafältet

Ett naturreservat i norra delen av Mellbystrand. Här finns ett skyltat och mycket välkänt nakenbad.

LAHOLM



Getterön

Längst ut på halvön nordväst om stadsbebyggelsen ligger detta klippiga paradiset med vid utsikt över hav och strand.

VARBERG



Göteborg & Bohuslän

Västkustmetropolen Göteborg och klipporna i Bohuslän är liktydigt med salta bad. Nakenbadande har urgamla anor. Göteborgs Friluftsförening äger på Bohus Björkö Sveriges näst äldsta naturistplats. Här instiftades Sveriges Naturistförbund sommaren 1958.

Amundön

I Askim i sydvästra delen av Göteborgs kommun ligger Amundön som är ett paradiset vid havet för vänner

av bad och natur. Nakenbadet är väl etablerat men vad vi vet finns inga skyltar.

GÖTEBORG

□□□

Smithska udden

Längst ut på Näset, sydväst om Västra Frölunda, hittar vi detta klippbad. Nakenbadet är väl inmutat, sedan urminnes tid håller nakenbadarna till på udden i sydväst.

GÖTEBORG

□□□

Saltö-Kattholmen

En liten "naturistholme" i Saltö naturreservat. Det är cirka en kilometer att gå från parkeringen, och en kort vadsträcka ut till holmen.

STRÖMSTAD

□□□

Mollön

Uddevallabornas nakenbad sedan långliga tider, 5 kilometer väster om staden. Vid Unda camping.

UDDEVALLA

□□□

Bohus Björkö

Göteborgs Friluftsförenings friluftsplats vid Timmerviken, på nordöstra delen av Bohus Björkö, har anor från 1930-talet då även föreningen Nordisk Solsport höll till här ute.

Området omfattar 5 hektar. Det finns småstugor med egen tomtmark, som ägs av medlemmar, två gäststugor samt husvagns- och tältplatser. Brygga för gästande båtar. - Familjer och par är välkomna som gäster.

ÖCKERÖ



GÖTEBORGS FRILUFTSFÖRENING

Föreningen grundades 1936 under namnet Göteborgs Nudistförening. Namnändring 1963.

GFF har sedan 1938 sin friluftsplats på Bohus Björkö.

NATURISTFÖRENINGEN VÄSTKUSTEN

Föreningen bildades 1981 och arrangerar inomhusbad i Göteborgsområdet, för närvarande i Lundbybadet på Hisingen.

Västergötland

Västergötland hade organiserad naturism redan på 1950-talet då Borås Naturistförening genom en välvillig markägare fick disponera Stora Ekenäset i Frisjön söder om staden. Sedan 1963 har naturisterna arrendekontrakt på ön.

Stora Ekenäset

Västergötlands Naturistförening arrenderar Stora Ekenäset, en ö i Frisjön söder om Borås. Friluftsplatsen omfattar 8 hektar, där finns fem småstugor och tio tältplatser. Vedeldad bastu.

VNF:s båt hämtar i Arnäsholm, föransmälan krävs.

BORÅS



Baskarpsbadet

Vid Vättern, mellan Jönköping och Hjo, är ett textilbad. En del nakenbadare har annekterat nordligaste delen av stranden.

HABO



Truvebadet

En badplats vid Vänern några kilometer utanför staden. Nakenbadarna håller till på en egen strand öster om det vanliga badet. Officiellt nakenbad sedan 2004.

LIDKÖPING



NATURISTFÖRENINGEN SKARABORG

Föreningen bildades 1982 och har Truvebadet som träffställe. Inomhusbad i Götene.

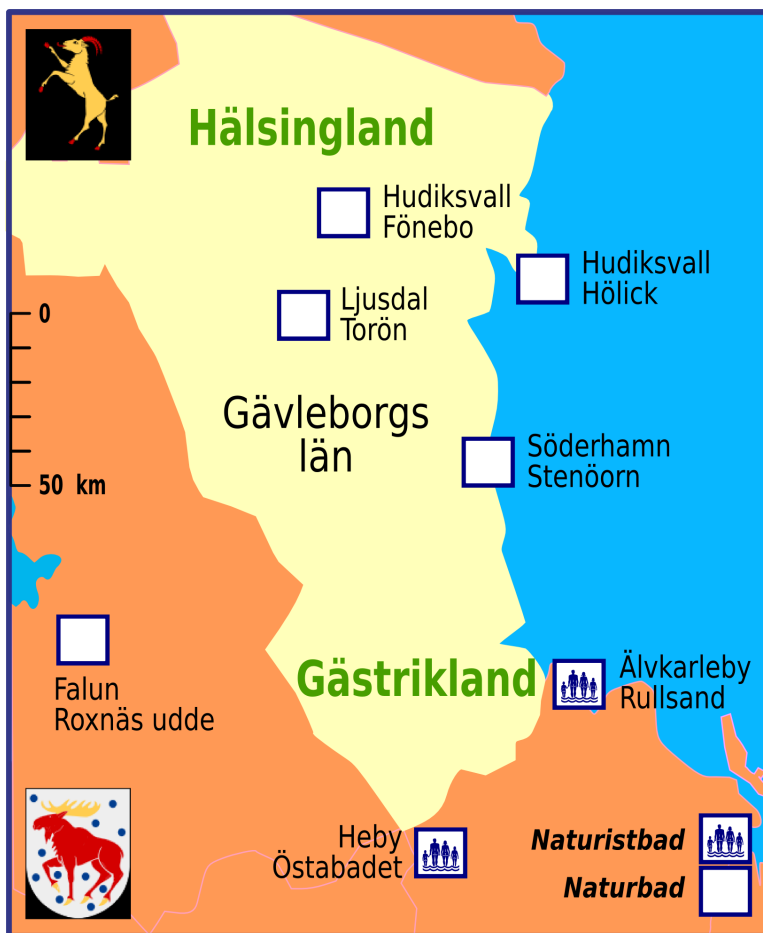
VÄSTERGÖTLANDS NATURISTFÖRENING

Föreningen räknar sina anor från Borås Naturistförening grundad 1957.

Samma år fick föreningen disponera en friluftsplats på ön Stora Ekenäset i Frisjön söder om Borås. Numera har förening arrendekontrakt på området.

Föreningen deltar i inomhusbad i Svenljunga.

Gästrikland & Hälsingland



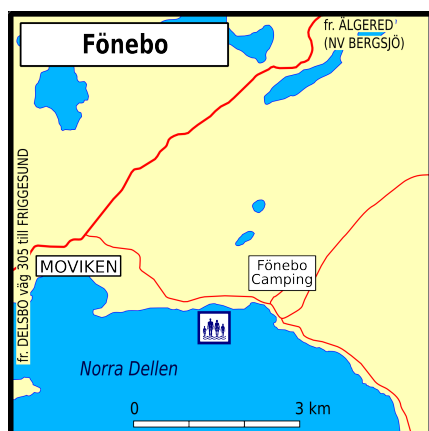
Gästrikland har inga kända naturistplatser, gävlebornas badbalja i Rullsand ligger öster om Dalälven i grannlandskapet Uppland.

I Hälsingland finns en del naturnära badmöjligheter, dock utan officiell status.

Naturistföreningen Gävleborg bildades 2011 för att arbeta med att utveckla naturismen i Gästrikland, Hälsingland och Rullsand.

Fönebo

Vid Norra Dellen. 400 meter före Fönebo Camping går en smal stig 100 m genom ett igenväxande hygge ner till en fin sandstrand.



HUDIKSVALL



Norr Hölick

På västra sidan av Hornslandet, en km före Hölick. Parkeringsmöjlighet väster om vägen, strax efter 50-skytarna. Två fina sandstränder skilda av en stenig udde.



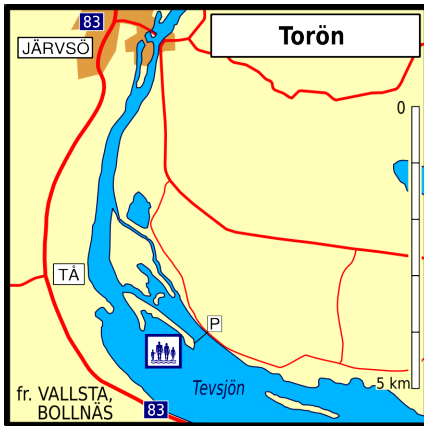
HUDIKSVALL



Torön

Söder om Järvsö ligger den här badön i Tevsjön, en del av Ljusnan. Bilparkering och busshållplats på östra sidan av älven, gångbro ut till ön. Restaurang och textilbad på södra udden.

På västra stranden, ut mot älven, finns en lång sandstrand där baddräktssbadare och naturister samsas.

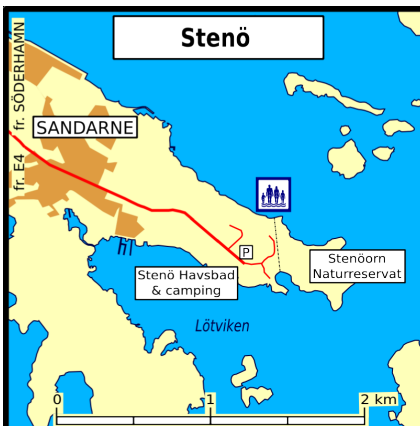


LJUSDAL



Stenöörn

Stenö Havsbad och camping ligger vid Sandarne i Söderhamn. På norra sidan, vid staketet som är naturreservatets gräns, finns en minimal sandstrand. "Nakenbad" är målat på stenarna.



SÖDERHAMN



NATURISTFÖRENINGEN GÄVLEBORG

Föreningen bildades hösten 2011 och arbetar för att främja naturismen i Gästrikland, Hälsingland och Rullsand.

Medelpad & Ångermanland



Timrå kommun norr om Sundsvall har ett skyltat bad vid havet i Indalsälvens delta. När Naturistföreningen Nat-Y-risten startade 2006 var målet att ett nakenbad vid någon badsjö i inlandet skulle öppnas. Detta blev verklighet 2009 då Sundsvalls kommun upplät Västra Lövsjön, och föreningen fick ansvar för driften. Efter ett skifte i kommunpolitiken avbröts dock denna verksamhet efter två somrar.

I Ångermanland öppnades för flera decennier sedan ett nakenbad vid Önskasjön i inlandet i Örnsköldsviks kommun. Och på Höga Kusten i Kramfors kommun finns ett kommunalt nakenbad på Storsand i Norrfällsviken. Utöver de omtalade baden finns i de norrländska kustlandskapen goda möjligheter till naturistliv vid havet, på klippor och sandstränder, och vid otaliga sjöar i inlandet.

Storsand

Strax norr om Norrfällsviken i Nordingrå på Höga kusten. Åker genom Mjällom och ta av till vänster i utkanten av Norrfällsviken. Sandstrand vid havet.



KRAMFORS



Smackgrundet

I Indalsälvens delta, söder om flygplatsen.

Avfart Naturreservat. Nakenbadet finns på sandstranden ut mot havet och börjar vid toalettbyggnaden (TC).



TIMRÅ



Sandviken, Önskasjön

I Trehörningsjö finns ett på privat initiativ skyltat nakenbad. Med bil till Önskasjön Dammviken där det finns en parkering. Sedan fem minuters promenad längs en skyltad stig.

ÖRNSKÖLDSVIK



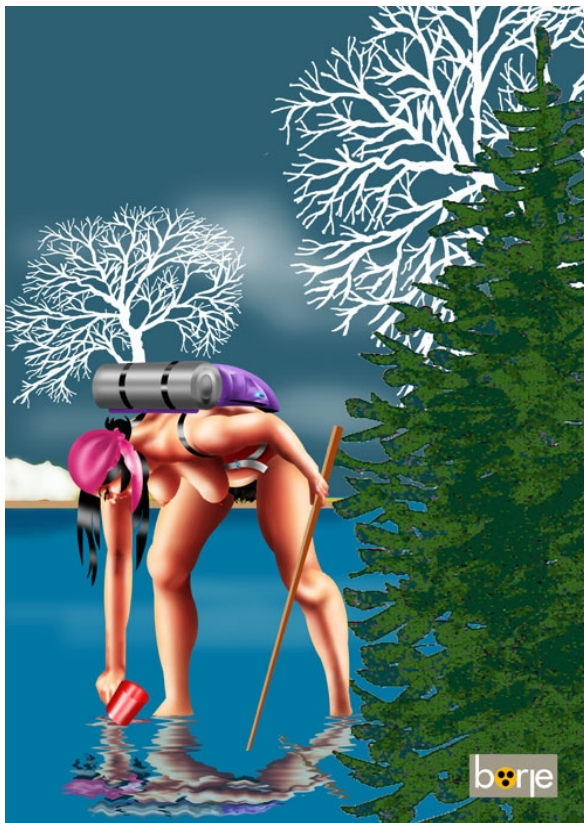
NATURISTFÖRENINGEN NAT-Y-RISTEN

Föreningen bildades i september 2006.

Smackgrundet i Timrå kommun är träffställe. Inomhusbad i Alnöbadet i Sundsvall.

Jämtland & Härjedalen

I dessa båda landskap finns ingen organiserad naturism och vi har endast några få rapporter om badställen som används av naturister. Har du kanske några tips att komma med?



Västerbotten

Landskapet Västerbotten fick en naturistförening 1981 med nakenbadet i Stöcksjö söder om Umeå som träffställe. När Robertsfors kommun öppnade Killingsand för "naturcamping" lade Umeå Fri-badsförening en del av verksamheten där. Fribadför-eningen blev dock inte långlivad.

1999 startas så föreningen Umenaturist och blåser

nytt och friskt liv i västerbottensnaturismen. På Lyckebo vid Tavelsjön ordnas numera under två sommarveckor ett naturistläger med många aktiviteter.

Killingsand

Vid havet i Killingsand finns en allmän badplats och en liten naturcamping. Tidigare var en del av stranden skyltad som nakenbad, men även utan kommunal sanktion går det fortfarande att nakenbada.

ROBERTSFORS



FUN:s naturistläger på Lyckebo

Föreningen Umenaturist har under flera år arrangerat ett naturistläger på Lyckebo vid Tavelsjön utanför Umeå; två veckor under juli månad.

På Lyckebo finns rum, gemensamt kök, badstrand och bastu samt en tillfälligt ordnad camping för husvagnar och tält.

UMEÅ



Dragonudden

Det kommunala nakenbadet ligger vid Stöcksjön sydöst om Umeå. Föreningen Umenaturist har här sitt träffställe.

UMEÅ



FÖRENINGEN UMENATURIST

FUN bildades 1999 och arrangerar inomhusbad i Hörnefors söder om Umeå.

Under två veckor i juli ordnar föreningen sedan många år ett naturistläger på Lyckebo vid Tavelsjön nordväst om Umeå.

Norrbotten

Sommaren 1970 skrevs svensk naturisthistoria i Norrbotten då Piteå stad blev först i landet med att inrätta ett skyltat nakenbad.

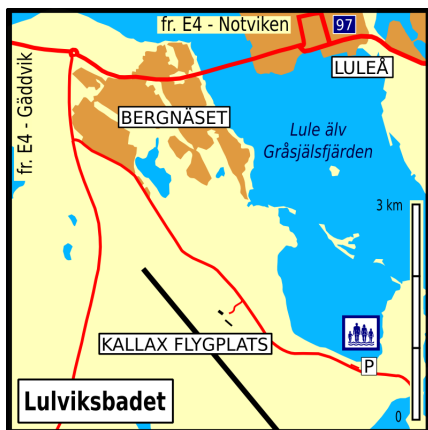
Naturistföreningen Norrbotten bildades 1976 och sedan tillkom flera badstränder. I Piteå och Kalix fanns det även naturistcampingar några år på 1980-talet.

Lulviksbadet

På södra sidan av älven, öster om Kallax flygplats. Vid infarten till flygstationen kör man rakt fram, ytterligare 2 km.

Barnvänlig sandstrand.

Badplatsen – även textildelen! – drivs av NF Nord enligt ett avtal med Luleå kommun.



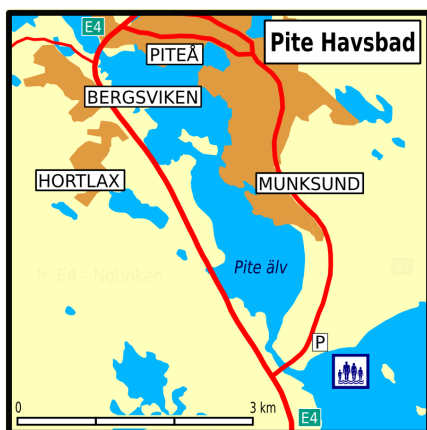
LULEÅ



Pite Havsbad

Här finns stort konferenshotell, stugor och camping m m.

Sandstrand och mycket långgrunt. Nakenbadet ligger längst österut på stranden, bortom campingen.



PITEÅ



NATURISTFÖRENINGEN NORD

Föreningen bildades 1981 under namnet Midnatts-solen. Nuvarande namn sedan 2006. Träffställe är Lulviksbadet som föreningen sköter enligt avtal med kommunen, både nakenbadet och den textila delen. Föreningen arrangerar inomhusbad i Råneå.

Lappland

Både fjällvärlden och skogslandet är glesbefolkade områden, den som vill nakenbada har hart när obegränsade möjligheter. Behovet av organiserad naturism och skyltade nakenbad är mot den bakgrunden inte så stort.

Skibikken

Nordväst om centralorten Sorsele, vid Vindelälven.

SORSELE (AC-LÄN)



Stamsjöbadet

Ett kommunalt bad väster om Åsele i södra Lappland. Badet är delat nakenbad/textilbad.

ÅSELE (AC-LÄN)



Naturism – ett sätt att må bra

Professor Johan Almqvist, som på 1930-talet introducerade naturismen i vårt land, var hudläkare. Han talade om naturismen i hemmet som det grundläggande sättet att utöva nakenkulturen. Almqvist menade att vi, för hälsans skull, bör vara nakna i våra hem, minst ett par timmar dagligen.

Välbefinnande och "trivselklädsel" är vitala begrepp inom naturism. Vi låter kläderna vara, när vi tycker att det känns bäst att "bara vara bar".

Att vistas naken i sovrummet och i badrummet känns naturligt, och helt okomplicerat, för många människor – även sådana som aldrig skulle kalla sig naturister.

En "tvättakta" naturist tänker precis likadant men kan vara utan kläder även i bostadens övriga utrymmen – när det är komfortabelt och praktiskt med hänsyn till temperatur och andra yttre förhållanden.

Utanför våra bostäder gäller vanliga sociala regler för hur man klär sig. Vi får acceptera att vi lever i ett textilt samhälle, vi är inga fanatiker utan samhällsmedborgare som söker harmoni i tillvaron.

Ett gyllene tillfälle att få av sig kläderna är när man kommer hem efter besök i den textila världen; skönt att befria sig från "klädedräktens tyranni" (Almqvist) och uppleva nakenhetens välbefinnande.

Naturister som har en insynsfri balkong eller en träd-

gård med "ogenerat läge" är att gratulera, de kan leva nakisliv i naturen hemmavid. Nakisfolk solbadar, pysslar i trädgården, rullar sig i snön efter bastun.

Ett fritidsställe med avskild belägenhet är den miljö som många upplever som lämplig för hemmanaturism. För den som har sitt hus vid vattnet är det ofta en självklarhet att gå till stranden och nakenbada. I skärgårdarna ser vi folk som ogenerat går omkring utan kläder vid fritidshuset, hänger tvätt eller utför andra sysslor. – Nästan varenda svensk kan erinra sig ha sett sådant med egna ögon, eller fått sig berättat, att detta förekommer.

Naturism tillsammans med glada naturistkamrater, kanske den trevligaste formen av nakenkultur! Badutflykter, båtnaturism, naturvandring är några exempel på sommarens naturistnöjen, vintertid blir det bastu, inomhusbad och måhända skidåkning med snöbad.

Att vara naken i bastun är självklart för de flesta, bara den yttre miljön och sällskapet är det rätta. Få svenskar torde vara avvisande till att näcka i bastun tillsammans med vänner.

Badtunnor, bubbelbad, simbassänger – här gäller samma princip. Är du lycklig innehavare av sådana faciliteter är det bara att bjuda in släkt och vänner.

Hur berättar du för dina bekanta om social naturism? Hur får du med dem till bad och friluftsliv? – Ja, första steget är att avslöja ditt eget sköna nakisliv. Du

berättar om campingar och nakenbad. En dörröppnare kan vara att låta naturist-tidskrifter och annan litteratur, kanske denna enkla skrift, ligga framme när du har besök.

Har du väl väckt ämnet går samtalet ofta av sig självt. Du kommer att bli förvånad över hur många av dina bekanta som käckt förklarar, att de minsann också badar nakna, när de är ute med båten, eller näckar i hemmets trygga vrå.

Kan vi umgås nakna med våra vänner på nakenbadet eller på en naturistcamping, då borde vi kunna vara klädbefriade även när vi ses i andra sammanhang?

"Klädsel valfri" är den enda regel som skiljer vår nakna samvaro från en textil tillvaro. Vi uppträder minst lika artigt och belevat som annars. Den som tror något annat är ute på femton famnar. Skam åt den som tänker illa därom – en gammal devis som passar precis i detta sammanhang.



Naturist i naturen

Naturism i naturen är den ursprungliga naturismen! Vandringar och andra utflykter i naturen fanns redan från begynnelsen inom svensk och utländsk naturism.

Sverige har fina förutsättningar för naturnära naturistliv; allemansrätten ger oss möjlighet att fritt utnyttja naturen, vi kan vandra, cykla, paddla, ro, segla. – Även om kläder bärs påtagna, till exempel under en cykelfärd, kan vi naturista under raster och vid färdmålet.

Att vara naken i fri natur är en fin upplevelse, en

verklig höjdare! Något som varje naturist borde unna sig!

Som nybörjare kan vi uppsöka områden där det är oomtvistat att vara naken. Så länge vi är nära stränder och badvatten är risken liten att folk ska sned-tända. Vi uppfattas som vilsekomna nakenbadare och sådana är inte ovanliga.

Områden som myndigheterna avsatt som naturreservat och fritidsområden är ofta lämpliga att utnyttja. Skyltade vandringsleder är väl preparerade och försedda med gångbroar och spänger.

En kort naturistpromenad! Lämna kläderna i bilen eller på annan lämplig plats. Gå obehindrat och njut av friheten!

Är det fråga om en något längre vandring får vi bära med vatten och matpaket, samt kläder som eventuellt kan behövas. Om så önskas kan två eller flera samsas om en gemensam packning, som man turas om att bära.

En allmän rekommendation är att vandra tillsammans. En ensam naken person uppfattas lätt som en knäpp typ. Är man två, eller ytterligare några, är det på en gång tryggare för dem vi möter.

Det är en stor fördel om vi är ett blandat sällskap, män och kvinnor. Nakna män kan upplevas hotande,

är det kvinnor med i gruppen ger det genast en annan bild.

En möjlighet är att kvinnorna går påklädda; bara det faktum att de är med i sällskapet har en lugnande inverkan på omgivningen.

Hur gör vi vid möten? – Naturister på nakenvandring söker naturens harmoni, så långt möjligt vill vi undvika konfrontation med sådana som tror sig veta bättre. Vi väljer terräng och tid på dagen så att risken för möten är liten.

Förr eller senare kommer vi dock att stöta ihop med folk som förundrade stirrar på oss. Då är det viktigt att uppträda belevat! Utbyta hälsningar och allmogliga fraser.

Möjligheten finns att folk tror sig möta knäppskallar; genom ett schysst uppträdande får vi dem att inse, att här kommer reko tjejer och killar.

Ska man klä på sig vid möten? Ibland märker vi på långt håll att det finns mötande trafik. – Naturligtvis kan vi ”knäppa igen” om vi har snabbklädsel redo.

Alternativet att fly fältet eller försöka gömma sig är däremot inte lyckat. Det ger lätt intrycket, både för oss själva och för dem vi möter, att det är något förbjudet vi håller på med.

En naturist som för några år sedan började med stavgång som motionsidrott berättar att han enbart mött positiva eller neutrala reaktioner. En del är till

och med avundsjuka, skulle gärna göra detta, men säger sig vara för blyga!

Båtnaturism

Båten är, som alla vet, ett frihetens instrument. Ute på vattnet har inte fogdar och fiskaler mycket att säga till om. Möjligheterna att leva naturistliv är i princip obegränsade!

En båt är en egen liten värld för sig. Hur du är klädd ombord är din ensak. Båten är också ett utmärkt transportmedel, med den kan du ta dig till öar och andra skyddade platser, där du kan naturista utan att besvära textilvärlden det minsta.

Är du ägare av ett flytetyg har du i princip löst ditt problem med att hitta naturistmöjligheter. Det är bara att bjuda in dina kompisar och segla ut. Paradiset väntar!

Naturismen och idrotten

I det antika Grekland var idrottsutövare alltid nakna; var och en som prövar idrott utan kläder förstår genast varför.

Dock var alla atleter män, kvinnor var portförbjudna vid tävlingarna. Det berättas att en moder till en deltagare en gång smög sig in till arenan förklädd till åskådare. Därefter bestämdes att även domare och publik skulle vara nakna för att sådana försök lättare skulle avslöjas.

I svenska naturistföreningar genomförs viss idrott, volleyboll, miniten, badminton, under enkla former.

I flera europeiska länder är sport ett viktigt inslag i naturistverksamheten. I Tyskland är det en del föreningar som deltar i seriespel, till exempel i volleyboll. Då är det vanlig sportklädsel på planen som gäller. – Ett undantag är simningen, inom detta gebit arrangeras simtävlingar, i Internationella Naturistfederationens regi, där deltagarna tävlar i naturdräkt.

Naturismen och samhället

Att leva och låta leva är en princip så god som någon i detta sammanhang. Vi naturister säger till textilens vänner: Vill ni bada insnörpta i tygsjok och band, gör då detta för allt i världen.

Men, hur vore det, om ni också visade andra människor en smula respekt, är det för mycket att begära?

I ett humanistiskt samhälle måste finnas plats för olika åsikter, och en smula tolerans för olika sätt att klä sig. Om någon nu trivs utan kläder, varför skulle detta störa dig, vara ett problem för dig?

Alla är vi sexuella varelser, i varierande grad. Naturismen är förvisso inte mer sexualiserad än något annat mänskligt.

Vi upplever i vårt samhälle att sex kommuniceras inom snart sagt alla områden, vi ser utvikta människor på reklamplakat, möter dem i media. Mer eller

mindre avklädda artister åmar sig på nöjets estrader, sexuella anspelningar flödar. Allt detta godtar vi och många applåderar.

Men, säger naturismens vedersakare, när vi får syn på en nakenbadare på en klippa vid havet, där det sexuella budskapet är noll och intet. Då ska vi ringa polisen och kräva att myndigheterna ingriper ...

Naturister söker harmonin i naturligheten, inte konfrontation med oliktänkande. Nakenbadare är inte samhällsfarliga. Vi kräver samma respekt som tillkommer alla människor i ett humanistiskt samhälle.

I vår vardag finns, som alla vet, klädkoder för olika sociala sammanhang. – Och utrymme för en till förhållandena anpassad personlig frihet vad avser valet av kläder eller inte!

Ett ingångsvärde för oss naturister är att se hur andra uppträder. Är de lätt klädda, i baddräkter eller enkla fritidskläder? – Då kan vi börja fundera om att använda naturdräkten!

Naturismens föreningsrörelse

Enligt den minidefinition som Internationella Naturistfederationen antog 1974 är social nakenhet och humanism grunden för organiserad naturism:

Naturismen är en livsstil i harmoni med naturen. Den utmärks av praktiserande av gemensam nakenhet, och har till ändamål att uppmuntra självkänsla, re-

spekt för andra människor och för miljön.

Naturistfederationen är tydlig i sina stadgar:

Naturismens ändamål är att främja människans fysiska och psykiska hälsa, genom friluftsliv eller idrott. INF stöder alla verksamheter som bidrar till en sund utveckling av kropp och själ, och motarbetar allt som är skadligt i detta sammanhang, särskilt missbruk av nikotin, alkohol, och droger.

Treklangen friluftsliv, frisksport och hälsokost ingår traditionellt i naturiströrelsens grundläggande ideal; synen på nakenheten blir då en konsekvens av den sunda och naturliga livsföringen.

Naturismens föreningsrörelse finns för att främja naturism och ordna naturistverksamhet. I Sverige arbetar idag cirka 25 föreningar och föreningsliknande grupper, som driver campingar och hyr inomhusbad. Föreningarna ger oss möjlighet att delta i ett socialt sammanhang, där nakenhet är accepterad och praktiserad.

De gamla naturistidealen med idrott och sunt leverne – med hälsosam kost och måttlighet vad avser stimulantia – är i några föreningar en viktig del av helheten. Andra erbjuder främst möjligheter till social nakenhet.

Sveriges Naturistförbund är en "paraplyorganisation" där för närvarande 18 föreningar är anslutna. För-

bundet ger ut medlemstidskriften Tillsammans, fyra nummer per år. I samarbete med Norsk Naturistförbund driver SNF Skandinavisk Naturistportal på nätet.

Inom föreningsverksamheten har vi samma krav på uppträdande som i andra föreningar och på allmänna mötesplatser. Finns bara ett undantag: Nakenhet är tillåten klädsel.

Under våra föreningsträffar umgås vi som i båtklubben eller kyrkokören – om du nu trodde något annat! Således nolltolerans vad avser allt beteende som kan uppfattas störande eller stötande för någon.

I Tyskland och en del andra länder finns offentliga badanläggningar med gemensamt nakenbad, i Sverige är vi – med några få undantag – hänvisade till de inomhusbad som naturistföreningar ordnar under vinterhalvåret.

Föreningsbad ett fåtal timmar varje vecka finns i Stockholm och Malmö. På övriga orter har badtillfällena betydligt lägre frekvens. Ofta krävs medlemskap för att få tillträde till baden.

Föreningsverksamhet

Föreningsanläggning:



Badplats



Camping



Stugby

Övrigt:



Badplats



Camping



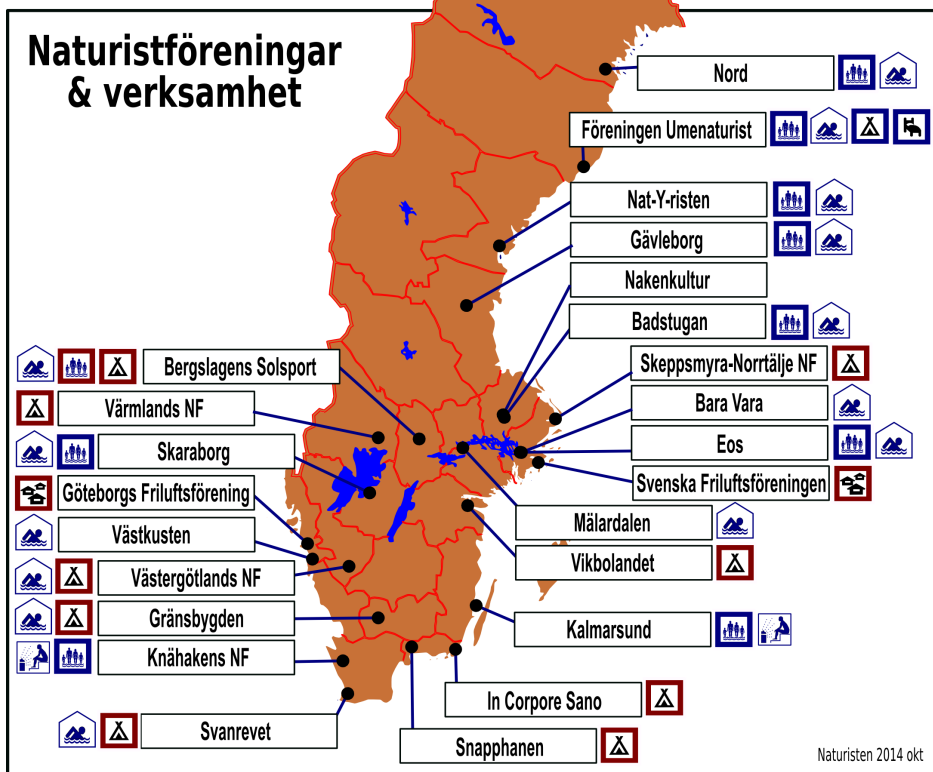
Rum



Simhall



Bastu



Not. Den camping som Föreningen Umenaturist erbjuder är ett "naturistläger" 10 dagar under juli månad.

Bergslagens Solsport arrenderar en badplats, Trumöbadet i Närke. Övriga badplatser (blå på kartan) är allmänna badplatser som föreningarna "adopterat". I några fall medverkar föreningar i driften, enligt avtal med respektive kommun.

Vanliga frågor

Måste man alltid vara naken på ett naturistområde?

Självklart bestämmer var och en när hon eller han vill vara utan kläder. När vi fryser, när solen skiner starkt, när flygfän anfaller, när vi själva tycker att det känns bäst, tar vi på oss.



På sikt,
om förnuftet vinner
blir vi fler.



Är man välkommen som ensam man?

Naturistföreningar är juridiskt sett allmänna föreningar och får inte diskriminera särskilda kategorier. Alla som vill bli medlemmar, som följer stadgarna och verkar i föreningens anda, måste antas som medlemmar.

Vad gör en man som råkar bli lite "uppåt"?

Ett onödigt spörsmål! Den som inte vet hur han ska bete sig, bör nog undvika att besöka ett naturistställe, över huvud taget. Där gäller samma sociala regler som i den något mer påklädda världen. – Hur gör du, om detta händer, när du bär tunna sommarkläder eller badbyxor?

Naturister är fördomsfria, "mys" och "bus" är okej?

Nej, nej, nej! Det finns inga skillnader hur man uppträder på en naturistcamping och på ett naturistbad, jämfört med en textilcamping och ett baddräktsbad.

Allmänna nakenbad

I Sverige finns ett femtiotal allmänna badplatser som är skyltade eller eljest väl etablerade som gemensamma nakenbad. Kriteriet på ett officiellt naturistbad är att kommunen, eller annan markägare, upplåtit platsen för bad, och att det finns parkering, avfallshantering, toalett etc.

Det finns också en del "etablerade nakenbad" som saknar både officiell status och särskilda faciliteter. Sådana stränder ligger ofta i närheten av baddräktsbad, då kan den service som finns där samutnyttjas. Föreningsrörelsen arbetar för att fler naturiststränder ska tillkomma. Enligt demokratiska principer borde

även de som föredrar textilfritt bad ha möjlighet att åtnjuta kommunalt utbud av service.

I och för sig är det inte förbjudet att bada naken någonstans; ur allmän synvinkel kunde det måhända vara lämpligt om nakenbadarna har tillgång till en anvisad badplats, istället för att näckandet sker lite varstans.

En del kommunala badplatser drivs i samarbete med naturistföreningar. Enligt överenskommelse med respektive kommun har föreningen fått ansvar för driften, helt eller delvis.

Naturliga badställen

Utöver de skyltade och etablerade nakenbaden finns ett stort antal badställen där folk av hävd doppat sig utan textila pålagor. Oftast handlar det om undanskymda platser som erbjuder naturnära badmöjligheter.

Ett "naturbad" saknar service i form av brygga, sophantering, toalett och annat i den vägen. Sådana badmöjligheter för naturistiskt sinnade hittar vi i vårt land lite varstans. I denna bok är endast ett ringa urval av dessa naturliga nakenbad medtagna (se respektive landskap ovan). Har du kanske något tips om "naturbad" som borde vara med i vår handbok? Kontakta www.naturisten.se eller Naturistföreningen Nakenkultur!



Frågor om "nakenbad"

Vem har tillträde?

Ett allmänt nakenbad är öppet för alla.

Måste man vara naken?

Skylten "nakenbad" är en anvisningsskylt: Här kan man nakenbada. Alla kan vistas här oavsett beklädning.

Gäller särskilda regler på ett nakenbad?

Absolut inte! Det är en allmän plats, här uppträder man precis som på andra offentliga platser. Enda skillnaden är att man kan vara naken. I övrigt är det precis samma krav på hyfs och hänsyn som i andra sociala sammanhang.

Några fördelar med att nakenbada?

Javisst, det är både skönare och sundare. Man slipper våta baddräkter och krångel med ombyten.

Hur fungerar det sociala livet på ett nakenbad?

Ofta är det en mycket bra sammanhållning, folk hälsar på varandra och upplever gemenskap.

Att bada naken är ju inte förbjudet, varför behövs då skyltade nakenbad?

Många naturister föredrar skyltade nakenbad då de där inte riskerar att besvära någon som inte vill se nakna badare; skyltarna tjänar som information så att dessa personer kan undvika platsen.

Ur kommunens synvinkel kan det vara konstruktivt med att anvisa en särskild plats för nakenbadarna.

Är nakenbad ett särintresse?

Tja, ett ganska vanligt sådant, i så fall... I Sverige har vad vi vet inte gjorts någon sådan undersökning. Enkäter i grannländer har visat att en mycket stor majoritet praktiserar nakenbad eller är villiga att pröva detta om de får tillfälle. De som är negativa är en mycket liten minoritet.

Vilka kommer att besöka nakenbadet?

Alla som vill, lokalbefolkning och naturist-turister. I det senare fallet är det särskilt viktigt med camping och annat boende i anslutning till badplatsen.

På våra naturistcampingar finns både säsongcampare, gäster som stannar flera semesterveckor och mer tillfälliga besökare.

Flera svenska naturistcampingar har en hög andel av utländska gäster (i något fall mer än 50%), det är i första hand naturister från de nordiska länderna, Tyskland, Nederländerna, Frankrike och Storbritannien. – Naturister är ofta naturintresserade och uppskattar våra små och naturskönt belägna campingplatser.

Vad händer om barn får se nakna personer?

Ingenting! Barn uppfattar nakenhet som något helt naturligt.

Vad har naturistföreningen för roll?

I naturismens föreningsrörelse arbetar vi för att det ska bli bättre naturistmöjligheter, främst fler badplatser och campingar. När det gäller kommunala nakenbad förekommer att föreningen genom avtal tar över en del av ansvaret för driften av platsen.

Även utan formella åtaganden kan vi hjälpa till, till exempel med städning och annan naturvård. En vik-

tig uppgift för organiserade naturister är att medverka i utformningen av den sociala miljön samt fungera som "stödförening". Dessutom bidrar vi med kostnadsfri marknadsföring i "naturistvärlden".

Borde inte ett nakenbad ligga avskilt från bad för baddräktsbadare?

I Sverige finns cirka 50 skyltade eller eljest väl etablerade nakenbad. De flesta ligger i direkt anslutning till textilbad eller nära ett sådant.

Det är flera fördelar med detta, bland annat kan bilparkeringar, toaletter och annan service samutnyttjas.

Naturistcamping

De första naturistföreningarna i Sverige kom till på 1930-talet. Det primära målet var att inrätta friluftsplatser med möjligheter till enkel övernattning. Förebilderna fanns i Tyskland och Frankrike.

Hälsa genom Nakenkultur (nu Svenska Friluftsföreningen) hade 1933 ett läger på Ingarö, på samma plats är föreningen fortfarande kvar. Återvall är Sveriges äldsta naturistområde.

Redan i starten på 1930-talet verkade enskilda naturister som initiativtagare och entreprenörer. Bokförläggarparet Paula och Vitus Petersson ordnade en naturistplats i sin villaträdgård i Bjärred.

Vikbolandet utanför Norrköping är exempel på en naturistplats som startades av en enskild familj, men där idag en förening tagit över.

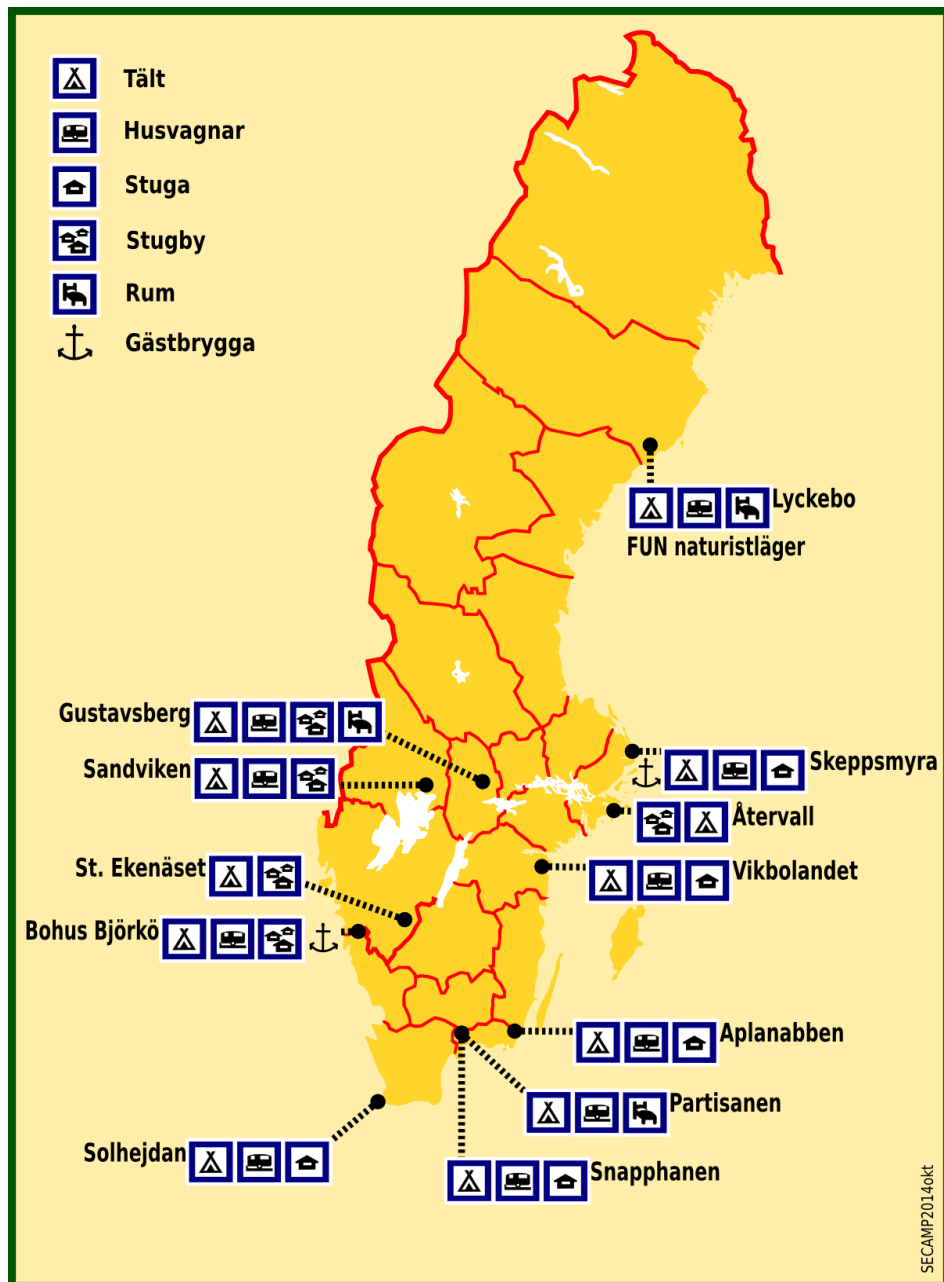
Kommunal naturism

Under 1970-talet tillkom inte bara kommunala badplatser för nakenbad, även några kommunägda naturistcampingar. I Piteå, Kalix och på Öland stängdes dock de "avklädda" platserna efter några år.

Sandviken i Filipstad är idag en föreningscamping. Naturistavdelningen på Rullsands camping i norra Uppland fanns kvar till 2003.

Robertsfors kommun i Västerbotten hade fram till sommaren 2005 en naturcamping (uppställningsplatser utan särskild service) för naturister i Killingsand, men inriktningen ändrades då till textil.

Naturistcampingar i Sverige



Det finns idag elva "friluftsplatser" där vi kan övernat-
ta och leva naturistliv:

- Återvall, Sandviken, Vikbolandet, Solhejdan och Bohus Björkö ägs av respektive förening.
- Partisanen i Blekinge har privata ägare.
- Skeppsmyra, Aplanabben, Snapphanen, Stora Ekenäset och Gustavsberg drivs av respektive förening, på mark som arrenderas.

Boendeformer som erbjuds på de olika platserna framgår av översiktskartan .

Naturismens historia

Naturismens ursprung

Naturismen kan sägas vara den ursprungliga mänskliga dimensionen, den började med andra ord i Paradiset. Nakenheten är gudarnas gåva till människorna, och alla naturister härstammar i direkt nedstigande led från Eva och Adam. – Vi sentida uttolkare har bara återupptäckt den glada och nakna gemenskapen, mer komplicerat är det inte!

Hedenhösarna var de första naturisterna i Sverige. De levde nära naturen. Den naturism som de tillämpade var en naturlig sådan. – Denna sunda och naturliga "familjenaturism" är en djupt förankrad sedvänja, som vi bör vårda och värna mot de välska badscener som inkommit från fjärran kuster. De na-

turenliga badvanorna i Norden har aldrig dött ut, det finns en obruten tradition sedan urminnes tid!

Upplysningstiden

Den fransk-schweiziske filosofen Jean Jacques Rousseau (1712-1778) förespråkade vid mitten av 1700-talet ett återvändande till naturen. År 1789 började den franska revolutionen vars bärande idéer "Frihet, jämlikhet, broderskap" fick ett stort genomslag i samhällsutvecklingen. Dessa tankar blev vägledande för de naturistföreningar som började organiseras hundra år senare.

Sekelskiftet 1900

I Tyskland och Frankrike bildades de första sammanlutningarna för organiserad naturism vid sekelskiftet 1900. Den tidiga nakenkulturen var primärt en social hälsorörelse, en revolt mot de osunda levnadsförhållandena för arbetarbefolkningen i storstäderna. Ut till sol och luft från de trånga kyffena på bakgatorna!

Friluftsliv och gymnastik var centrala inslag. – Denna ideologiskt inriktade naturism, där friluftsliv, frisksport och hälsolära var de bärande tankarna, förblev den centrala strömningen inom all organiserad naturism under större delen av 1900-talet.

Även en mer kontemplativ och naturdyrkande idealistisk naturism uppträdde under 1900-talets första år. "Tillbaka till naturen" var en uppmaning som vann

anklang bland konstnärer och andra frihetsälskande grupper.



På 1920-talet uppträdde i Frankrike "naturisterna", en grupp där medlemmarna i minimal beklädnad härdade sig i ur och skur. Naturupplevelsen och hälsan var det centrala, inte att vara fullständigt naken.

Naturismen når Sverige

De första exemplen på svensk naturism i organiserad form hittar vi i den begynnande frisksportrörelsen under senare delen av 1920-talet. Det var män som levde friluftsliv i skog och mark.

Boktryckaren Olle Schmeling (1889-1953) i Valdemarsvik gav 1928 ut broschyren "Mot baddräktskulturen" där han förespråkade den urgamla svenska seden att bada naken. Nyåret 1932 startade han tidskriften Dagbräckning vilken 1939 bytte namn till Solsport.

Medicine doktorn och professorn Johan Almkvist (1869-1945) blev naturismens banbrytare i Sverige. Han var inspirerad av nakenkulturföreningarna i Frankrike och Tyskland. I Sverige grundade han våren 1932 Hälsa genom Nakenkultur, nuvarande Svenska Friluftsföreningen, med område på Ingarö. Almkvist ville genom nakenkulturen medverka till ärligare, sundare och friskare människor. Målet var människans fysiska och psykiska hälsa. Denna formulering finns fortfarande inskriven i stadgarna för Sveriges Naturistförbund.

Almkvist betonade mycket sedligheten inom nakenkulturen: "Endast en handling kan vara skamlig eller osedlig. Den som i nakenheten ser något osedligt är själv en osund människa.

Sedligheten kan omöjligt sitta i kläderna, den måste sitta i sinnet. [Nakenhetskulturen] --- vill ej hyckla en sedlighet som ej finns, den vill i stället av det befintliga folkaterialet --- skapa ärligare, sundare och friskare människor."

Medlen för att nå dessa mål var

- gymnastik och kroppsövningar
- liv i naturen, i frisk luft, sol och bad
- förbud, eller åtminstone inskränkningar, vad avser alkohol och tobak
- en sund och gärna även vegetarisk kost.

Naturistfederationen

Under början av 1950-talet organiserades samarbetet mellan naturistorganisationer i olika länder. Internationella Naturistfederationen grundades 1953. Beträffande naturismen angav INF följande: Gymnastisk naturism, som inkluderar solbad och andra fysiska övningar, samt dietisk, terapeutisk och social naturism. – Alla medlemmar skulle visa tolerans mot alla naturistbruk, som vegetarianism och nakenhet, även om de ej själva omfattade dessa åsikter.

Sveriges Naturistförbund

Det svenska naturistförbundet som bildades sommaren 1958 hade som primärt mål att inrätta stränder för nakenbad. Detta blev verklighet 1970 då det första kommunala nakenbadet invigdes i Piteå.

Ideologiskt anslöt förbundet till INF:s hälso- och frisksportnaturism: "Det viktigaste är inte att vara naken, utan att vara ute i naturen." Alkohol och tobak var förbjudna.

Redan under 1960-talet släppte SNF på restriktionerna beträffande alkohol och tobak vilket fick till följd att de två äldsta och mest väletablerade föreningarna, Ingarö och Bohus Björkö, lämnade förbundet.

Det enkla naturistlivet

I en broschyr 1973 skrev SNF: Naturismen är en livsstil som vill förenkla umgänget människor emellan. Naturismen vill dessutom återge människan något hon förlorat, en enkel och naturlig syn på nakenheten.

Förbundet påtalade även glädjen i naturismen: Vi naturister solar och badar utan kläder. Det är naturligt och dessutom väldigt skönt. – Denna ”naturismens njutning” påpekas även under 1980-talet men försvinner sedan ur förbundets argumentation.

Vid SNF:s 25-års jubileum 1982 angavs: Grundsynen är oförändrad, en livsstil i harmoni med naturen, med andra ord ett enkelt och förnuftigt levnadssätt.



INF:s minidefinition

Vid Internationella Naturistfederationens världskongress 1974 antogs en minidefinition:

Naturismen är en livsstil i harmoni med naturen. Den utmärks av praktiserandet av gemensam nakenhet

och har till ändamål att uppmuntra självkänsla, respekt för andra människor och för miljön.

Enligt INF skulle "harmonin med naturen" uppnås genom rekreation i naturen, fysiska aktiviteter och frisksport samt respekt för hälsolära och näringslära.

Föreningar borde inte behövas ...

Under SNF:s första decennier hörde man ofta åsikten att målet är att föreningar och förbund blir obehövliga, att var och en skall kunna naturista i naturen utan att mötas av förbud och avståndstagande.

Under 1990-talet blir tanken på främjandet av "naturismen i samhället" allt mer avlägsen inom det svenska naaturistförbundet. Vidmakthållande av en egen sekteristisk organisationen blir ett självändamål. SNF hävdar till och med att ingen som inte är ansluten till en SNF-förening får kalla sig naturist ...

Förbundet tar heller inga initiativ för att vårda och värna den "kommunala naturismen", de skyltade nakenbad som man tidigare arbetat så hårt för att få tillstånd. Flera bad har lagts ner under den senaste 20-årsperioden, inga nya tillkommer.

Ideologien klingar av

Samtidigt med att utåtriktat arbetet inom svensk naturism trappas ner urholkas ideologin allt mer. SNF:s representanter talar om "harmoni med naturen" men ingen förklaring ges om hur och varför. Idrott och

andra fysiska aktiviteter förekommer allt mer sällan. Naturistföreningarna bör erbjuda en passiviserad tillflykt undan världens larm, mer är det inte.

I Internationella Naturistfederationens handbok från 2002 läser vi "Naturism, är väl lite näckande i solen ..."

Men naturism är inte endast detta, hävdar världsorganisationen. Dock överlåts till envar att själv definiera tillämpningen. INF konstaterar: För de allra flesta är naturismen enbart en helt okomplicerad fritidsverksamhet.

Därmed är vi tillbaka där vi började! I den enkla naturliga och glada naturismen – utan målsättning att förändra världen och utan ambitionen att truga på andra människor någon "-ism".

Naturism är åter glädjen att vara fri och naken, i naturen och var helst detta är möjligt eller lämpligt, ensam eller tillsammans med andra naturister.

Den nygamla naturismen utgår från individens glädje över naturdräkten och kamratlig gemenskap med andra naturister. Naturismen är – och förblir – en enkel och flärdfri livskvalité, en vardaglig harmoni i samklang med natur och naturlighet.

Naturismens ordbok

Adamiter

[subst] Flera religiösa sekter har kallt sig "adamiter" och eftersträvat att efterskapa det ursprungliga oskuldstillståndet. En sådan sekt verkade i Böhmen och Mähren i början 1400-talet. Även vid mitten av 1800-talet uppträdde en adamitisk rörelse i Böhmen.

Almkvista

[verb] Utöva naturism eller nakenhet, nakenbada. 1930-talet. Bildat efter Johan Almkvist, pionjären inom naturismen i Sverige.

Almkvistare

[subst] Utövare av naturism, nakenbadare.

Fri kroppskultur

[subst] (ty. Freikörperkultur) I Tyskland kom ordet i bruk vid mitten av 1920-talet. Användningen i svenskt språkbruk är sällsynt, dock fanns på 1960-talet i Västsverige en förening som kallade sig "Naturistföreningen Fri Kroppskultur".

Nakenkoloni

[subst] Noterat 1928 enligt SAOB.

Nakenkult

[subst] Noterat 1928 enligt SAOB.

Nakenkultur

[subst] (ty. Nacktkultur) Det svenska ord som användes under 1930-talet. Noterat 1931 enligt SAOB.

Nakenkulturist

[subst] Utövare av nakenkultur. 1930- talet.

Naketkultur

[subst] Ordet användes 1932-1933 enligt SAOB, men nakenkultur tog över.

Nakist

[subst] Avkortning av nakenkulturist. – När den första naturistföreningen i Sverige bildades 1932 var nakenkultur (eller naketkultur) det ord som användes. Substantivet nakenkulturist var dock en smula svårhanterligt. Stockholms-Tidningen – Stockholms Dagblad, som 1932 skrev om föreningsbildningen, uppfann ordet nakist, en avkortning av nakenkulturist. Det användes även i sammansättningar. Professor Almkvist kallades t ex övernakist. Ordet vann dock ingen anklång och inga ytterligare exempel på användningen är noterade.

Naturism

[subst] Ordet naturism har en lång historia. I Nordisk Familjebok, andra upplagan, band 19 – utgivet 1913 – finns ordet naturism i sin ursprungliga betydelse: Naturism (fr. naturisme), den i primitiva religioner förekommande dyrkan af naturföremål, naturdyrkan. – Adj. naturistisk.

Även beträffande "naturism" i dess nuvarande betydelse är ursprunget att söka i Frankrike: År 1913 lanserade marinlöjtnanten Georges Hebert ett nytt gymnastiksystem, som byggde på naturfolkens sätt att springa, hoppa och klättra. Systemet benämndes den naturistiska metoden och förespråkarna kallades naturister.

I gymnastiken ingick härdning mot köld och värme, sol och dåligt väder genom övningarnas utförande i friska luften utan kroppsbedräckning, genom luft- och solbad, kalla bad och avrivningar. "Därtill kommer fordran på enkelhet, nykterhet, måttlighet, med ett ord ett hygieniskt levnadssätt." – Det var inte fråga om någon strikt nakenkultur, gymnasterna uppträdde med en gördel kring midjan.

På 1920-talet bildades i Frankrike ett "friluftssällskap", där medlemmarna kallade sig "naturister". Verksamheten bestod av härdande friluftsliv i naturen – med minimal beklädnad – det viktiga var naturupplevelsen, inte att vara helt naken.

I tidskriften Frisksport 1929 finns – i en artikel om naturisterna i Frankrike – det tidigaste belägget i svenska språket för ordet naturism i betydelsen "nakenkulturell friluftsrörelse".

I Sverige startade föreningen Hälsa genom nakenhetskultur 1932. Under hösten detta år diskuterades två förslag till nytt föreningsnamn. Det ena förslaget var "naturistförening" vilket torde vara första exemp-

let på användning av ordet naturist med hänsyftning på svenska förhållanden.

Sommaren 1936 bildades i Sverige Nordiskt Naturistförbund. Enligt en av grundarna användes ordet naturist för att beteckna en syntes av nudism och frisksport. Förbundet bytte 1939 namn till Nordisk Solsport.

Not. De här tidiga exemplen på användning av ordet naturism har inte uppmärksamats av ordboksredaktörerna. I SAOB är ordet naturist inte medtaget trots att bokstaven N redigerades 1946. Enligt ordböckerna förekommer ordet naturism i svenska språket först på 1950-talet.

Naturist

[subst] Anhängare av naturism.

Nudism

[subst] (fr nudisme, ytterst av lat. nu'dus 'naken'). Det vanliga ordet för naturism från slutet av 1930-talet fram till mitten av 1950-talet. Noterat 1931 enligt SAOB.

Inom naturismen förekommer relativt ofta påståendet att det föreligger en semantisk skillnad mellan naturist och nudist. Enligt lexikon och ordböcker finns ingen sådan. I Nationalencyklopedin, band 14 – utgivet 1994 – läser vi: Naturism, nudism, naken-

kultur – begreppen är med andra ord likvärdiga.

Bra Böckers Lexikon 2000 – utgivet 1998 – har samma uppfattning: Nudism, naturism, nakenkultur • Folkrörelse som har till mål ett enklare och sundare levnadssätt, bl a genom att man tar av sig kläderna när detta är möjligt.

Nordstedts Svenska Ordbok – utgiven 1999 – skiljer på begreppen enligt följande: *naturism* • levnadssätt där kläder används i så liten utsträckning som möjligt därför att detta anses fysiskt och psykiskt bäst. *nudism* • det att gå utan kläder därför att det är skönt eller nyttigt; både i enstaka fall och i princip. – Någon egentlig betydelseskillnad är detta dock inte!

Nudist

[subst] Anhängare till, eller utövare av, nudism. Noterat 1933 enligt SAOB.

Näck

[adj] Naken [vardagligt uttryck]. Syftar på "Näcken", enligt folktron ett ondskefullt manligt väsen som uppehåller sig i vattendrag och som uppträder naken.

Näcka

[verb] Att nakenbada, att vara naken [vardagligt uttryck].

Textilare

[subst] Klädbadare, motsatsen till naturist [vardagligt uttryck].



Naturism i andra länder

Danmark

Vårt grannland i söder, är ett mycket framstående naturistland. Det finns inga skyltade naturistbad, det går att nakenbada överallt på de danska stränderna. Danskarna sköter denna frihet smidigt, naturister och textilare verkar kunna samsas utan problem. Vissa stränder är särskilt frekventerade av nakenbadare och även officiellt angivna som sådana av myndigheterna. På andra ställen sorterar badfolket upp sig på enklaste sätt, närmast nedfarten till stranden

är det textilare, när det glesar ut får naturismen sin chans.

Dansk NaturistUnion är det danska naturistförbundet som är anslutet till INF. Fem av sex DNU-föreningar har egna campingplatser.

Danske Naturister är ett nytt naturistförbund som startade år 2000. DN är Danmarks största naturistorganisation med cirka 1 200 medlemmar och sju lokalavdelningar. 2012 blev DN extraordinär medlem i INF.

I Danmark finns åtta naturistcampingar. Endast i Ålborg fordras INF-medlemskap och detta enbart för enskilda; familjer är välkomna utan INF-pass. "Campingpas" behövs på en del campingar, ett sådant kan dock köpas på platsen.

På Själland ligger Solbakken vid Isefjorden och Tysmossen vid Ballerup. På Fyn Bøjden Nes vid Faaborg och Lillebælt vid Middelfart. På Jylland finns fyra campingar: Lyngboparken vid Hennestrand, FKK Vedsøleiren vid Viborg, Nordjylland vid Ålborg och NFJ Naturist Camping på Kysing Strand vid Århus.

DN:s förteckning över naturiststränderna i Danmark finns på nätet: www.strandguide.dk.

Innan Danske Naturister tog tag i inomhusbadandet fanns inte mycket i den vägen i Danmark. Nu erbjuds naturistbad i Köpenhamn, Århus, Ålborg och ytterligare några orter.

Norge

Norsk naturism liknar i mycket naturismen i Sverige; naturistföreningar, officiella nakenbad och spontana badplatser. Allemansrätt finns i Norge enligt samma modell som i Sverige, det innebär goda möjligheter för naturism i naturen.

Norsk Naturistforbund består av nio föreningar. Relativt många föreningar ordnar inomhusbad under höst och vinter; trots att Norge befolkningsmässigt är mindre finns det ungefär lika många orter med föreningsbad som i Sverige.

Naturistcampingar är sällsynta, Norge har bara tre sådana. I Østfold, landskapet öster om Oslofjorden finns Sjøhaug, på Jeløya utanför Moss, och Skovly vid Halden. På Sørlandet nära Kristiansand ligger Is-efjær.

Naturistcampingarna ägs av enskilda personer och naturistföreningar i ett andelssystem. Alla tre campingarna kräver att gästerna har INF-pass. Dock finns möjlighet att kampera två dagar utan sådan legitimation.

Finland

Suomen Naturistiliitto, det finländska naturistförbundet, bildades 2005.

Föreningen Luonnonmukaiset, ordagrant "naturenligt", har 300 medlemmar. Innan förbundet bildades fungerade föreningen som finländskt naturistförbund

anslutet till INF.

Finlands Nationella Naturistklubb, Suomen Kansallinen Naturisti Klubi, har ca 130 medlemmar.

Naturismen är dock mer omfattande än vad antalet organiserade naturister antyder. De flesta finländare har fritidshus och bastuanläggningar, naturistiska bad- och bastuseder är vanliga.

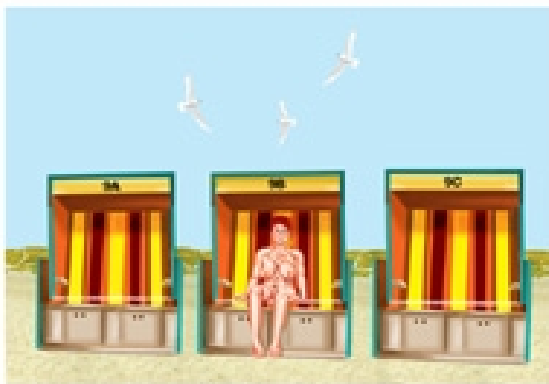
I Finland finns inga naturistcampingar och endast några få nakenbadplatser har officiell sanktion:

- Rönnskär, en badö utanför Helsingfors där det finns en så kallad naturistzon. Båt från Havs- hamnen.
- Runsala/Ruissalo, en stor halvö nära Åbo. Ett nakenbad, numera "spontant", finns på sydvästra delen av ön.
- Ytterö/Yyteri, en semesterort utanför Björne- borg/Pori med Finlands längsta sandstrand. Naturisterna håller till på en undanskymd del av stranden.
- Hangö, ett nytt nakenbad vid Tulludden öppna- des sommaren 2014.

Tyskland

Föreningsrörelsen är integrerad i samhället, Deut- scher Verband für Freikörperkultur är anslutet till det tyska riksidsrottsförbundet, föreningsmedlemmar får rabatt på försäkringskassan. En del stora föreningar

har väl utrustade anläggningar för camping, bad och sport som är öppna året runt. I de flesta fall behövs INF-pass för att besöka föreningsområden, ibland kan "Ferienkarte" köpas på plats.



Etta, med soligt läge.

....

På Nord- och Östersjökusten finns skyltade badstränder, i inlandet är det nakenbad, både skyltade och spontana, i badsjöar och vid flodstränder. Även i storstädernas parker kan man se nakna solbadare.

Utöver föreningarnas platser finns kommersiellt drivna campingar. Hotell har ofta en badavdelning där man kan nakenbada, åtminstone vissa tider.

De stora badanläggningarna har i regel en sektion med flera olika bastur, bassäng för avsvalkning, solterrass, solarium. Allt gemensamt för damer och herrar samt textilfritt – dock krävs i bastun handduk att sitta på och som fotunderlag.

Också äventyrsbad och simhallar erbjuder i en del fall tider för nakenbad. Då är avklätt obligatoriskt, textiltvänner får lämna badet!

Nederländerna

Nederländerna är ett stort naturistland. Det holländska naturistförbundet är världens största med 60 000 medlemmar. Landet har många naturistcampingar och fina badmöjligheter sommartid. INF-pass erfordras i regel för tillträde till föreningsområdena.

Inomhusbad i föreningsregi finns också liksom möjligheter att utöva spontan naturism i naturen.

Storbritannien

Britterna är ivriga naturister, det brittiska naturistförbundet arbetar aktivt för att skapa bättre förutsättningar för naturismen. Det finns många föreningar och föreningsområden. Under vinterhalvåret anordnas inomhusbad och annan verksamhet.

De officiella nakenbaden är relativt fåtaliga och ligger ibland svårtillgängligt. Många brittiska naturister väljer att semestra på de franska stränderna.

Schweiz

Naturiströrelsen i alplandet är av gammalt datum. Det finns fortfarande många föreningar som respekterar hävdvunna regler som vegetarisk mathållning samt förbud mot tobak och alkohol.

Schweizer Naturisten Union är det INF-anslutna förbundet. *Organisation von Naturisten in der Schweiz* är dock mycket större, med över 4 000 medlemmar. ONS grundades 1927 av Edi Frankenhauser.

Österrike

Det finns föreningsområden och en del kommersiella anläggningar samt badmöjligheter inom- och utomhus. Utanför Wien ligger ett fritidsområde vid Donau där naturistande i naturen är allmänt.

Spanien

Spanien är förhållandevis nytt som naturistland. Nakenbad är i princip tillåtet på alla stränder.

Det finns flera fina naturistanläggningar, med hotell och camping, samt badstränder där nakenbad praktiseras allmänt.

Naturiststränder hittar vi också på Mallorca, Menorca och Ibiza samt på Kanarieöarna. Maspalomas på södra delen av Gran Canaria och stränderna på Lanzarote och Fuerteventura är berömda.

Frankrike

Världens bästa naturistland – det gynnsamma klimatet, de långa kusterna och inte minst fransmännens positiva inställning till naturismen bidrar till detta betyg.

Det finns föreningsområden och campingplatser runt

om i Frankrike och på de större anläggningarna behöver man inte något INF-pass utan kan vid behov köpa "Carte de vacanciers" på platsen.

På södra delen av Atlantkusten och vid Medelhavet hittar vi flera mycket stora naturistanläggningar. Cap d'Agde är mest berömt, en stad med hotell, affärer, restauranger, där man kan vara naturist hela dygnet.

Italien

Italienarna är entusiastiska naturister men naturistmöjligheterna i Italien är begränsade. Det finns ett litet antal föreningsområden och campingplatser, de flesta i Norditalien. Dessutom hittar man en del badstränder, men det är ofta fråga om svårtillgängliga platser.

Kroatien

"Före detta Jugoslavien" var ett naturistparadis, med många välkända naturistplatser vid Adriatiska Havet. Nästan hela kustremsan tillhör nu Kroatien och huvuddelen av anläggningarna finns kvar, några har dock övergått till att vara textila etablissemang.

Istrien, halvön längst upp i nordväst, har flera fina naturistplatser, de mest bekanta är Koversada och Valalta.

Grekland

Den grekiska övärlden är ett paradiset för naturister. På nästan alla öar finns naturiststränder eller textilfria badmöjligheter på lite mer avlägset belägna strandavsnitt.



USA

Naturismen kom till USA med tyska och schweiziska immigranter på 1920-talet.

Det finns en relativt omfattande föreningsrörelse och flera olika naturistorganisationer som arbetar på nationell och regional nivå. The American Association for Nude Recreation, AANR, med 40 000 medlemmar och 250 naturistområden, var fram till 2010 ansluten till INF, men lämnade då den internationella federationen.

Naturistområdena drivs kommersiellt och det finns mycket stora anläggningar där folk bor permanent året runt. Stränder där nakenbad tolereras finns i en del stater, lagstiftningen varierar. – Över huvud taget är inställningen till offentlig nakenhet mycket restriktiv i USA, men samtidigt finns företeelser som vi inte har maken till i Europa.

Några exempel: Naturistkryssningar i Karibien. Utomhuskonserter och festivaler ute i naturen där folk näckar. Forsränning med nakna deltagare. Nakislöpare som deltar i ett stadslopp i San Francisco och – naturligtvis – studentikosa upptåg med nakenrusning genom stan. – Och detta i ett land där man inte lär kunna lämna in en film med bilder av en naken baby utan att få filmen beslagtagen.

Australien

Australien är ett mycket stort och på det hela taget mycket glest befolkat land och klimatet är gynnsamt för naturism. Det finns naturistföreningar och ett naturistförbund som är anslutet till INF. Både föreningsområden och kommersiellt drivna naturistplatser erbjuder möjligheter att leva naturistliv. Även en del mer eller mindre officiella stränder med nakenbad går att leta upp.

Nya Zeeland

Även detta land har en gles befolkning och det finns möjligheter att naturista i naturen. Föreningsområde-

na är ofta små och familjära platser där besökare blir väl mottagna.



♦ ♦ ♦ ♦

Katikati Naturist Park ligger norr om Tauranga på Nordön. Stället är mycket välskött, campingen har fått en utmärkelse som bästa turistanläggning i Nya Zeeland.

Wai-Natur Naturist Park ligger i vindistrikten på norra Sydön, ovanför staden Blenheim. Här ordnas en naturistgolfturnering och matglada kryssningar i Marlborough Sounds.

Mapua Leisure Park, vid Tasman Bay på norra Sydön, är "clothing optional". Alltså valfritt med kläder eller inte; detta dock bara under februari-mars, det vill säga slutet av sommaren på dessa breddgrader.

I Nya Zeeland finns flera Naturist Bed & Breakfast, man bor hos någon naturistfamilj där naturistliv kan praktiseras precis som hemma.

Bastukulturen

Bastuhistoria

Svettbadet är en av mänsklighetens stora landvinningar, denna trivselskapande och renlighetsbefrämjande badform har uråldriga anor. De gamla nordborna, Nordamerikas indianer och de antika kulturerna, alla tillvaratog de bastubadandets fördelar.

I Sverige råkade den gamla bastukulturen i vanrykte under sjuttonhundratalet, under några mörka decennier var offentliga badstugor till och med förbjudna. Under slutet av 1800-talet kom dock bastun åter till heders och blev en av renlighetsivrande myndigheter omhuldad badform.

Under beredskapstiden på 1940-talet fick en stor del av Sveriges manliga befolkning uppleva bastubadandets vederkvickelse under enkla förhållanden i fält. Sedan blev det populärt att ha en egen bastu. Bastur inrättades i hyreshus och villor.

Rökbastu

Den här bastutypen betraktas av många som den förnämligaste bastun och den kallas i lyriska ordalag för bastuns Rolls Royce. Den är urtypen för bastur och var vanlig fram till 1940-talet. Nu börjar intresset att vakna igen.

En rökbastu är oftast ett ganska högt hus med ingång genom en lågt placerad dörr. Den här bastun har ingen skorsten och när den eldas går röken ut

genom hål i väggen. Ett nere och ett uppe och på så sätt kan man kontrollera rökens höjd inne i basturummet.

Principen är att bastun värms upp av röken. Det finns ett stort stenmagasin som är placerat över eldstaden. Bastustenarna ligger i en stor hög över eldstaden. Bastun måste passas noga under den långa uppvärmningstiden.

För att gå in och elda i bastun måste man gå under röknivån. Att den här bastun tar lång tid att värma upp måste betraktas som en självklarhet. Den eldas tills stenarna blir glödgheta. För att vädra ut röken öppnar man dörren så bastun får klarna en stund. När detta är klart så slås vatten på för att sotet skall försvinna och att ingen kolmonoxid skall finnas kvar. Man badar med öppen dörr för värmen räcker länge och man får ett rikt tillskott av syre.

Våtbastu

Detta är nog den vanligaste formen av bastu, där man har en temperatur mellan 65 och 85 grader och en fukthalt 15-30% Rf. I våtbastun används badkastning för att höja luftfuktigheten. Uppvärmningen kan vara med ved eller ett elektriskt bastuaggregat.

I en våtbastu gör en så kallad ångbalk stor nytta och ökar välbefinnandet i bastun med åtskilliga procent.

Ångbalken är egentligen bara en bräda med måtten 25 x 100-125 mm, som sätts upp i taket på en plats som man kan nå med fötterna från översta laven. En

sådan balk var vanlig förr i tiden i Tornedalen. De vedeldade basturna var placerade en bit från boningshuset och efter badet hade man en bit att gå. Det var skönt att värma fötterna innan promenaden hem, eftersom kylan kunde vara ganska svår vintertid. Balken gör att ångan inte träffar de badande bakifrån i nacken utan kommer ner på framsidan och sprider behaglig värme.

Torrbastu

En torrbastu är precis vad namnet anger, man kastar här inget bad. Eftersom den är torr (5-10% Rf) kan man ha mycket högre temperatur, till och med över 90 grader.

Den höga temperaturen i torrbastun gör att det inte känns att man svettas. Svetten dunstar direkt på kroppen.

Ångbastu

Ångbastu är en mildare form av bastu. Den har hög luftfuktighet (45-65% Rf), temperaturen måste därför vara lägre cirka 45-65 grader. Ångbastun måste vara försedd med ett aggregat som har en vattentank och som sörjer för att luftfuktigheten hålls på angiven nivå.

Infrabastu

Detta är en ny form av bastu som bygger på ett aggregat som alstrar infraröda strålar (IR-värme). Den värme går litet djupare in i kroppen. Är man ovan skall en viss försiktighet iakttas.



...

Må bra i bastun!

Att bada bastu handlar framför allt om att må gott i både kropp och själ. Man kopplar av samtidigt med att dagens stress försvinner. Det är därför nödvändigt att ta god tid på sig och inte jäkta in och ut i bastun. Undvik att "klara av ett bastubad" på så kort tid som möjligt, då kan man lika bra låta bli. Detsamma gäller att tävla om vem som kan sitta i bastun längst, eller vem som klarar av högst temperatur.

Stanna så länge du mår gott av bastubadet. Gå sedan ut och vila, och låt kroppen kylas av, ersätt vätskeförlusten med vatten eller annan lämplig dryck.

Vi har två olika typer av svettning. De ekrina svettkörtlarna finns över hela kroppen och tjänar till att re-

glera kroppens temperatur och därmed skydda för överhettning. De apokrina svettkörtlarna är betydligt större och består av nystan som ligger djupare i huden än de ekrina. Det sekret som produceras av dess körtlar är orsaken till så kallad emotionell svettning, exempelvis "kallsvett".

Vid stigande yttre temperatur, till exempel i bastun, säger det autonoma nervsystemet till kroppen att producera svett, och när den sedan avdunstar avgår värme så att kroppen kyls av. Man blir därför av med en hel del vätska under ett bastubad. Samtidigt förlorar kroppen salt; vid kraftigt svettning, till exempel vid hårt arbete, bör man förtära salt i någon form.

Efter ett bastubad måste man tillföra vätska genom att dricka någon lämplig dryck.

Den ekrina svetten består till största delen av vatten som också innehåller en del salter. Denna svett är steril och luktlös.

Regler för bastubad

Då vi besöker en offentlig bastu gäller vissa regler, både skrivna och oskrivna:

- Innan bastun beträdes måste man tvåla in sig och duscha. Därvid får badkläder ej användas – det är självklart att man inte kan bli ren om man har kläder på i duschen.
- Inne i bastun får man ej använda badkläder – det är direkt farligt med påtagna persedlar, speciellt så-

dana av syntetmaterial som lätt kan åstadkomma överhettning av kroppen.

- Sittunderlag måste användas. Detta skydd skall vara en stor bastuhandduk. Handduken skall ha olika färg på fram- och baksida, alternativt text eller emblem, så att man alltid kan sitta på samma sida av handduken i bastun.

Den gyllene regeln säger: **Ingen svett på lavarna!**

Detta betyder att fötterna skall omfattas, det vill säga fötterna skall också vara på handduken.

- Skölj av svetten innan du går i bassängen – för detta behöver man inte använda tvål.

- Efter besök i bassäng eller bubbelpool skall man duscha utan eventuella badkläder innan man åter går in i bastun.

- Vid badkastning, fråga de övriga badgästerna om det är okej att kasta bad. Dessutom skall vattenösningsen utföras med takt och finesse, endast små vattenmängder i taget. – Se Att kasta bad nedan.

- Mobiltelefoner och klockor är förbjudna i bastun – här skall man ladda om i lugn och ro och inte bevara stressen.

- Flaskor och glas hör inte hemma i bastumiljön.

I bastun får man inte ha kläder på sig. Även i en offentlig bastu har man rätt att vara naken. Ibland kan man se att folk går in i bastun med badkläder efter

att ha duschat med dessa på. För detta finns bara ett ord: SNUSK!

Om man nu av någon anledning inte vill visa sin nakenhet för de andra badande kan man ha en stor handduk löst virad runt kroppen.

I Sverige är det ännu inte vanligt med gemensam bastu i de offentliga badhusen. Ute på kontinenten är det mer regel än undantag att man badar gemensamt, även i mycket stora badanläggningar. Detsamma gäller de flesta hotell; även i Sverige finns en del hotell som erbjuder gemensam bastu.

Basturitualen

Normalt består ett bastubad i att man ett antal gånger går in i bastun, med avkylningsperioder emellan. Och som tidigare nämnts måste noggrann tvättning ske innan man första gången går in i bastun.

Avkylningen mellan omgångarna kan bestå av dusch i kallt vatten eller, som i många badhus, bad i en kallvattenbassäng. Det går alldeles utmärkt att kyla av sig i luft eller rulla i snö.

Hur man placerar sig i bastun beror ofta på hur många badande som deltar. I sittande ställning har kroppen en temperaturgradient från fötter till huvud, den ser litet olika ut beroende på vilken lave man sitter på.

Om det inte är för många badgäster kan man lägga sig på handduken, då får hela kroppen samma temperatur.

Stanna i bastun så länge det är behagligt – och strunta i sanduret eller andra metoder för att mäta tiden.

Gå ut och få en avsvälning tills du känner för att gå tillbaka i bastun. När man reser på sig efter att ha bastat i liggande ställning, och vill göra en paus, bör man sitta upp några minuter innan man lämnar bastun för avkylning.

Att kasta bad

Viss försiktighet bör iakttas vid badkastning (finska: löyly), först av säkerhetsskäl. Det har förekommit att badande fått föras till sjukhus med brännskador, på grund av att vattnet kan sprätta tillbaka ordentligt.

För det andra skall badkastningen innebära att det blir behaglig temperatur och inte en värmechock. Man gör lämpligen likadant som i en rökbastu, litet vatten i taget på en sten, tills det blir en lagom fuktighet i bastun. Och man frågar de övriga badgästerna om det är okej att kasta bad.

Vätsketillförsel och avkylning

Vid bastubadet förlorar kroppen mycket vätska. Vätskeförlusten kan gärna ersättas med vatten. Vanligast är dock att man dricker öl eller fruktsafter av olika slag. I Tyskland rekommenderas äppelvin. Den-

na dryck är mycket läskande, släcker snabbt törsten och har nästan inga kalorier till skillnad från öl. – Utanför bastun kan man lämpligen ha en pumptermos med detta alkoholsvaga vin, som skall drickas kallt.

Efter den sista bastuomgången måste en avkylning ske. Undvik att klä på dig omedelbart och ge dig av hemåt; då kan du komma i eftersvettning, eventuellt med en förkylning som påföljd.

Man skall kyla av sig långsamt, luftavkylning är att föredra, tills kroppen kommer tillbaka till normal temperatur. Den som råkar ut för eftersvettning har gjort fel, och har inte skött avsvaningen på rätt sätt.

Det är inte nödvändigt att duscha efter bastubadet, i luften torkar man bra även om det är minusgrader ute. Det går att gå direkt ut i luften och bli avkyld och torr.

”Bastukvällen”

En bastukväll består ofta av mer än att bara sitta i bastun och må gott. Det kan innebära så mycket annat som en utvidgning av bastubadet.

Undvik att börja kvällen med att äta en stor middag och sedan gå in i bastun med fylld mage. Man skall inte heller vara hungrig när man bastar, så ät något lätt och drick något lämpligt innan bastun, kanske en halvtimme före.

Inne i bastun bör man inte äta något, inte heller dricka något. Törsten släcks efter bastun. Undvik att

röka mindre än två timmar innan eller under bastubadet.

Meningen med bastun är ju att kärlen skall utvidga sig, inte dra ihop sig.

Det är ganska vanligt att spa-anläggningar också har en bubbelpool. En sådan har dock ingenting med bastu att göra. En bubbelpool ger värme och avslappning, men skall ej användas i samband med bastu då den minskar fördelarna med bastubadandet.

När vi kommer ut från bastun skall vi kyla av oss med kallt vatten. Bubbelpoolens vattentemperatur ligger vanligtvis mellan 38 och 40 grader. Om man har bastat och kommer ner i varmt vatten, utan att kroppen är ordentligt avkyld, finns risk för överhettning. Det är också en belastning för hjärtat.

I motsats till i basturummet andas man in stora mängder fuktig luft. De hygieniska förhållandena i en bubbelpool är heller inte särskilt bra. Badgästerna som sitter i bubbelpoolen tillför svett till vattnet (det är ju varmt). De kraftiga vattenströmmarna gör att små hudflagor kommer ut i vattnet, som också kan bära bakterier och svampar. – Bubbelpoolen kräver därför mycket skötsel och kontinuerlig rening av vattnet för att fungera på ett sätt som tillfredsställer hygieniska krav. Kombinera ej bubbelpool och bastu, då förtas verkan av det sköna bastubadet!

Massage lämpar sig mycket väl att avnjuta i samband med bastu. Det är ytterligare ett sätt att slappna av och fordrar inte någon muskelaktivitet från badgästen.

När under bastukvällen är det lämpligt att genomföra massagen? Ett förslag som finns i bastulitteraturen är att ta den mellan bastuomgång två och tre.

Hur omfattande en sådan massage skall vara är upp till envar, och det diskuteras bland experter vilket omfång som är lämpligt. Till en helkroppsmassage går det vanligtvis åt en hel timme.

Om massören erfar spänningar i vissa muskler är det bättre att göra en delmassage och koncentrera sig på dessa. Efter en delmassage i samband med bastu rekommenderas en vilopaus på 10-15 minuter med varmt inlindade fötter.

I de flesta spa-anläggningar finns även ett solarium. Det är fastslaget att hudskadorna på grund av UV-strålning har ökat de senaste decennierna.

Många vill förbereda sig inför utlandsresan genom att gå till solariet och få en "solbränna" så att de redan från första dagen kan vistas i solen på heltid. Nu är det så att de flesta solarierna har en mer långvägig UV strålning än solstrålarna; för att kunna bli brun i solariet erfordras en strålningsförstärkning och därmed ökar den skadliga strålningen. – Om det rör sig om UVA eller UVB är inte så utslagsgivande.

För den som vill bli lika brun i solariet som i solen är det viktigt att veta, att risken för hudskador är densamma, oavsett om man är i solen eller i solariet. Den som trots detta vill ta risken rekommenderas att sola i solarium med en frekvens med minst två veckors mellanrum. Tänk på detta, ni som bastar två till tre gånger i veckan!

Innehållsförteckning

<i>Bara naturligt</i>	4
<i>Tankar om naturismen</i>	5
<i>Uppland</i>	7
Östa Camping.....	8
Skeppsmyra.....	8
Fjällnora.....	9
Rullsand.....	10
Breviksbadet.....	11
Aspbo 2.....	11
Tallparken.....	12
NATURISTFÖRENINGEN BADSTUGAN.....	13
NATURISTFÖRENINGEN NAKENKULTUR.....	13
SKEPPSMYRA NORRTÄLJE NATURISTFÖRENING.....	13
<i>Stockholmsområdet</i>	13
Kärsön Drottningholm.....	14
Ågestabadet.....	14
Torpesand Björnö	14
Återvall.....	15
NATURISTFÖRENINGEN BARA VARA.....	15
NATURISTFÖRENINGEN EOS.....	15
NATURISTFÖRENINGEN STOCKHOLMS	
NATURVÄNNER.....	16
SVENSKA FRILUFTSFÖRENINGEN.....	16

<i>Södermanland</i>	17
Herrfallet.....	18
Ältaren.....	18
Svärdsön Saltsjöbaden.....	19
Lövnäsbadet	19
Västra Kovik vid Bråviken.....	20
Tullan.....	20
Malsjön.....	20
<i>Västmanland</i>	21
Gustavsberg.....	21
Ängsö.....	22
Östra Holmen.....	23
BERGSLAGENS SOLSPORT.....	23
NATURISTFÖRENINGEN MÄLARDALEN.....	24
<i>Närke</i>	24
Trumöbadet.....	24
Stora Dammsjön.....	25
<i>Värmland</i>	26
Sandviken.....	26
Skutberget.....	27
Sandvikarna på Vålön.....	27
VÄRMLANDS NATURISTFÖRENING.....	27
<i>Dalarna</i>	27
Roxnäs udde.....	28
<i>Östergötland</i>	28
Bjuggöbadet.....	29
Viggebybadet	29
Lilla Älgsjön.....	29
Vikbolandet.....	30
Vätterviksbadet.....	30
SÄLLSKAPET SOLROSEN.....	31
NATURISTFÖRENINGEN VIKBOLANDET.....	31
<i>Småland</i>	31
Värsnäs.....	32
Torpet Oknö.....	32
Rolstorpasjön.....	32

Lillö Gränsö.....	33
Helgö, Helgasjön.....	33
NATURISTFÖRENINGEN GRÄNSBYGDEN.....	33
NATURISTFÖRENINGEN KALMARSUND.....	33
<i>Öland</i>	34
Lyckesand.....	34
<i>Gotland</i>	34
Norsta Auren på Fårö.....	34
Ardre vid Ljugarn.....	35
<i>Blekinge</i>	36
Almö	36
Aplanabben.....	36
Snapphanen.....	37
Paradiset Partisanen.....	37
NATURISTFÖRENINGEN IN CORPORE SANO.....	37
NATURISTFÖRENINGEN SNAPPHANEN.....	38
<i>Skåne</i>	38
Knähaken.....	38
Kongaboden.....	38
Yngsjö Gropahålet.....	39
Åhus.....	39
Ålabodarna.....	39
Habo Ljung.....	39
Ribersborg.....	39
Revet.....	39
Solhejdan.....	40
Hagestads naturreservat.....	40
Sandhammaren.....	40
Sandskogen/Nybrostrand.....	40
Råbocka.....	40
KNÄHAKENS NATURISTFÖRENING.....	41
NATURISTFÖRENINGEN SVANREKET.....	41
<i>Halland</i>	41
Långaveka.....	42
Heden/Hagön.....	42
Lynga bad.....	42

Tjuvahålan.....	42
Kalven Särö.....	42
Näsbokrok.....	43
Hökafältet.....	43
Getterön.....	43
<i>Göteborg & Bohuslän.....</i>	<i>43</i>
Amundön.....	43
Smithska udden.....	44
Saltö-Kattholmen.....	44
Mollön.....	44
Bohus Björkö.....	44
GÖTEBORGS FRILUFTSFÖRENING.....	45
NATURISTFÖRENINGEN VÄSTKUSTEN.....	45
<i>Västergötland.....</i>	<i>45</i>
Stora Ekenäset.....	46
Baskarpsbadet.....	46
Truvebadet.....	46
NATURISTFÖRENINGEN SKARABORG.....	46
VÄSTERGÖTLANDS NATURISTFÖRENING.....	47
<i>Gästrikland & Hälsingland.....</i>	<i>48</i>
Fönebo.....	49
Norr Hölick.....	49
Torön.....	50
Stenöörn.....	51
NATURISTFÖRENINGEN GÄVLEBORG.....	52
<i>Medelpad & Ångermanland.....</i>	<i>52</i>
Storsand.....	53
Smackgrundet.....	54
Sandviken, Önskasjön.....	55
NATURISTFÖRENINGEN NAT-Y-RISTEN.....	55
<i>Jämtland & Härjedalen.....</i>	<i>55</i>
<i>Västerbotten.....</i>	<i>56</i>
Killingsand.....	57
FUN:s naturistläger på Lyckebo.....	57
Dragonudden.....	57
FÖRENINGEN UMENATURIST.....	58

<i>Norrbotten</i>	58
Lulviksbadet.....	58
Pite Havsbad	59
NATURISTFÖRENINGEN NORD.....	60
<i>Lappland</i>	60
Skibikken.....	60
Stamsjöbadet.....	60
<i>Naturism – ett sätt att må bra</i>	61
<i>Naturist i naturen</i>	64
Båtnaturism.....	67
<i>Naturismen och idrotten</i>	67
<i>Naturismen och samhället</i>	68
<i>Naturismens föreningsrörelse</i>	69
Föreningsverksamhet.....	72
Vanliga frågor.....	73
<i>Allmänna nakenbad</i>	74
Naturliga badställen.....	75
Frågor om "nakenbad".....	76
<i>Naturistcamping</i>	79
Kommunal naturism.....	80
Naturistcampingar i Sverige.....	81
<i>Naturismens historia</i>	82
Naturismens ursprung.....	82
Upplysningstiden.....	83
Sekelskiftet 1900.....	83
Naturismen når Sverige.....	84
Naturistfederationen.....	86
Sveriges Naturistförbund.....	86
Det enkla naturistlivet.....	87
INF:s minidefinition.....	87
Föreningar borde inte behövas	88
Ideologien klingar av.....	88
<i>Naturismens ordbok</i>	90
<i>Naturism i andra länder</i>	95
Danmark.....	95
Norge.....	97

Finland.....	97
Tyskland.....	98
Nederländerna.....	100
Storbritannien.....	100
Schweiz.....	100
Österrike.....	101
Spanien.....	101
Frankrike.....	101
Italien.....	102
Kroatien.....	102
Grekland.....	103
USA.....	103
Australien.....	104
Nya Zeeland.....	104
<i>Bastukulturen.....</i>	<i>106</i>