

PLUSS

Magasinet

Kultur

Nyheter

Sport

eAvis

Kundeservice

Bedrift

Søk i arkivet

Om

**+ DU LESER NÅ DAGBLADET PLUSS**

## I denne klubben er alle nakne

«Just Naked» vil normalisere nakenhet.



**GJØR AKTIVITETER NAKEN:** I nakenklubben arrangeres spillkvelder og sosiale aktiviteter. Eneste regelen er at du skal være naken. Bildet er hentet fra Instagram, som er grunnen til at kvinnens brystvorter er sladdet. Foto: Just Naked [Vis mer](#)

10. AUGUST 2019 KL. 22.00

 REDIGER

Av



Angelica Hagen



Totalt: 4 siste 24h: 1 siste 6h: 1

## Det kan du i denne klubben.

«Just Naked» er en klubb som oppfordrer folk til å kle av seg og gjøre aktiviteter sammen med andre. Aktivitetene er alt fra middager og spillkvelder til nakenyoga og tegning.

Det er Adam Schwietert (29) og kona Léa Panduccio (27) som startet «Just Naked» i januar i år. Foreløpig er klubben bare tilgjengelig i New York, men Schwietert forteller Dagbladet at planen er å utvide konseptet rundt om i USA og i Europa.

**- Vi vil over tid skape en folkemasse stor nok til å normalisere nakenhet globalt, sier han.**



**STARTET «JUST NAKED»:** Adam Schwietert (29) og kona Léa Panduccio (27) startet nakenklubben i januar i år. Foto: Privat [Vis mer](#)

## Få regler

«Intensjonen er å lage arrangementer som ser ut og føles som enhver annen aktivitet, men kun med nakne deltakere», skriver «Just Naked» på sin hjemmeside.

Klubben har få regler, og det er heller ingen restriksjoner for bruk av sosiale medier under arrangementene.

- Vi forbyr ikke at du har med mobiltelefonen. Men når du er naken, hvor skal du ha den? sier Schwietert.

## Nakk og Linda opererte kjønnsleppene

DAGBLADET PLUSS

Det klubben imidlertid har, er en regel når det gjelder ereksjon.

«Vær klar over ereksjonen din, ta et øyeblikk for deg selv og feir at du er et menneske, og gå vekk fra de andre til det går over», heter det på hjemmesiden.

### 700 deltagere

Medlemskapet koster 35 dollar i måneden, men du kan også velge å betale inngangsbillett på hvert arrangement. Siden januar har klubben arrangert mer enn 50 arrangementer med til sammen 700 deltagere. Ifølge arrangørene er det middagene som er mest populære.

Schwietert forteller at de legger mye arbeid i hvordan de presenterer nakenklubben.

- Presentasjonen av sosial nakenhet vil fastslå publikummet. Viser du drikking, tiltrekker du et mer seksuelt publikum. Har du en gammel hjemmeside, tiltrekker du deg bare eldre mennesker. Vi jobber med illustrasjoner for å lage en fin presentasjon og tar nesten alle bilder selv. Vi vil framstå relevante og tilgjengelige.

Schwietert understreker at ekteparet verken er nudister eller naturister. Det handler om å normalisere det å være naken.



**TEGNER:** Aktivitetene inkluderer tegnekvelder. Foto: Just Naked [Vis mer](#)

Han tror at nakenklubben kan bidra til å senke kroppspress og fremme kroppspositivisme, men påpeker at det ikke er det å være naken i seg selv som er kuren - men selve prosessen for å kunne være sosial naken.

Han deler prosessen inn i tre steg:

- Det første, er å jobbe med tanken: «hvorfor er jeg så redd?». På et tidspunkt blir man lei av denne frykten. Uansett om du er misfornøyd med kroppformen, arr eller håret, så er ikke energien du må bruke for å skjule dette verdt det. Men sannheten kan være skummel, sier Schwietert, og legger til:

- Jeg elsker sminke og klær, men bare som et uttrykk for min sannhet. Å bruke disse tingene som et skjold gir en veldig annen følelse, også for hvordan andre ser på deg.

Han forteller at det andre steget er å delta på et av arrangementene.

**- Vi hjelper deltagerne med å finne sin sannhet. Dette gjør vi ved å skape en følelse av kameraderi blant de frammøtte.**

Schwietert forklarer at alle deltagerne lærer hverandres navn, og at de deltar i øvelser om sårbarhet og forbindelser, i den grad de er komfortable, før de kler seg nakne.

- Når de har kledd av seg, fortsetter vi arrangementet på en slik måte at deltagerne ikke er opptatt med frykten. Etter hvert blekner angsten, og den energien erstattes med glede, selvkjærlighet og selvtillit.

**- Et redskap**

Det tredje trinnet er ifølge Schwietert prosessering og integrering.

- Når noen deltar på arrangementet vårt, vil de alltid ha denne opplevelsen som et bevis på sin egen styrke. De kan i ettertid leve mer åpent, koble mer av og oppdage sannheten sin på andre måter. I nudistverdenen er denne transformasjonen så vanlig at den nesten er kjedelig, sier han.

Schwietert legger til at prosessen fungerer på samme måte for andre fryktbaserte forhold, og viser til sosial angst, og religiøs- og seksuell skam.

- Våre nakne arrangementer er bare et redskap for å helbrede denne frykten. Å føle seg sårbar og sosialt forbundet med andre er nøkkelen, og det kan også oppnås på mange ikke-nakne måter.

 Her ender «Mia» (43) opp med å ha trekant-sex

## Her ender «Mia» (43) opp med å ha trekant-sex

DAGBLADET PLUSS



**NAKNE:** Ekteparet vil normalisere nakenhet. Foto: Just Naked [Vis mer](#)

## - Befriende å slippe klær

Leder i det norske naturistforbundet, Mona Ringsrød, forteller at de har arrangert flere aktiviteter for sine medlemmer. Blant annet har det vært arrangert nakengolf i Oslo og nakenvandring i fjellet.

- Som naturist kan du gjøre det du vil - alt du gjør med klær, kan du gjøre naken. Men det gjelder å være smart. Du steker ikke bacon naken, for eksempel. Da kan det være lurt å dekke seg litt til, sier Ringsrød.

Hun forteller at så lenge du ikke er til sjenanse for noen, er det helt greit å være naken.

- Bor du et sted med lite folk, kan du hente posten naken. I Norge er det stort sett været og temperaturen som setter grensene. Vi vil ikke fryse ihjel heller, sier hun.

Det er rundt 2000 organiserte naturister i Norge. Men Ringsrød understreker at det er mange som liker å gå naken som ikke er organisert.

 «Kristian» har betalt 50 000 for større penis

## «Kristian» har betalt 50 000 for større penis

DAGBLADET PLUSS

- Det er befriende å slippe klær. Mange synes det er godt å slippe vått badetøy, og synes det er godt å kjenne sola på hele kroppen.

## Nakencamping

- Noen foreninger har fadderordninger for å skape trygghet. Vi ser det at de som er usikre på kroppen sin føler seg mer vel i naturistsammenheng enn på vanlig strand – fordi du her blir akseptert for den du er. Naturisme er veldig kroppspositivt. Du ser ikke om noen er fattig eller rik på en naken kropp. Du er den du er og får aksept for det.



**NATURIST-SAMFUNN:** Arnaoutchot-bygda i Sør-Frankrike er bare for naturister. Foto: Georges Gobet / AFP / NTB scanpix [Vis mer](#)

Naturisme er mer utbredt i andre deler av Europa enn i Norge, særlig i Frankrike. Ringsrød påpeker at det på disse stedene er varmere enn i Norge, slik at det er fysisk mulig å være naturist hele året.

I Sør-Frankrike er det en egen bygd, Arnaoutchot, hvor naturister kan bo og feriere. Her går de nakne på butikken og på restaurant.

Naturistforbundet har tre sentre i Norge. Disse ligger i Moss, ved Halden og i Kristiansand-området.

- Dette er campingsteder hvor vi kan være nakne. Her spilles det sandvolleyball og badminton, og vi bader og soler oss, sier Ringsrød.



## Vi ble med på nakengolf

DAGBLADET PLUSS

ANNONSE


 Forbløffelse i England

## Forbløffelse i England

 Håner Mourinho

**Håner**

# Mourinho


 Gikk på treningsmell


 Stemor kan stikke av med arven

 De mobbet meg

**Gikk på  
treningsmell**

**+  
Stemor kan stikke  
av med arven** - De mobbet meg


 Løy om å være transperson. Så  Her endte rideturen i Vestfold ble hun tatt på fersken


 Avslører detaljer om Jordans siste, desperate minutter


**Løy om å være transperson.  
Så ble hun tatt på fersken**

**Her endte rideturen  
i Vestfold**

**Avslører detaljer  
om Jordans siste,  
desperate minutter**

 Danske meteorologer avviser varmerecord på Grønland

 Skjemaet avslører en grusom hemmelighet

 Lene Retzius med ny norsk rekord!

**Danske meteorologer avviser  
varmerecord på Grønland**

**+  
Skjemaet avslører  
en grusom hemmelighet**

**Lene Retzius med  
ny norsk rekord!**

ANNONSE

 Avslører nytt inngrep



# Avslører nytt inngrep


 Blir spurt om forlovelse: - Ja, det kan du lure på



**Blir spurt om forlovelse:  
- Ja, det kan du lure på**

 Netflix saksøkt: - Framstilt som sinnssyke

 Dette må man ikke gjøre i bryllup

 To av pappvinene får toppkarakter

**Netflix saksøkt:  
- Framstilt  
som sinnssyke**



**- Dette må man ikke  
gjøre i bryllup**



**To av pappvinene  
får toppkarakter**