



Нас лечит Природа

Н. П. Алексеев

О вреде одежды и пользе обнажения

A photograph of three nudists walking away from the camera on a paved road with yellow double lines. On the left, a man carries a backpack. In the center, a child rides a small bicycle. On the right, another man carries a surfboard under his arm. The road is flanked by green trees on the left and a rocky hillside on the right under a clear blue sky.

Иллюстрированная
история нудизма

Н.П. Алексеев

**О вреде одежды и о пользе
обнажения**

Иллюстрированная история нудизма

Автор приносит благодарность Сергею Митюшину, председателю Ассоциации натуралистов «Телорд», за предоставленный иллюстративный материал.

ОБ АВТОРЕ

Алексеев Николай Павлович — практикующий врач высшей квалификации, профессор, доктор медицинских наук. В настоящее время проживает и работает в Германии. Часто бывает в Москве, являясь консультантом ЦНИИ Курортологии и Физиотерапии Минздрава РФ. Стаж медицинской работы — 25 лет.

Вступление

Оздоровительное действие обнажения тела было известно еще нашим далеким предкам. Корни этого явления следует искать в происхождении человечества как биологического вида. Если рассмотреть эту проблему с материалистической точки зрения, то предками человека считаются человекообразные существа, одеждой которым служили собственная кожа и волосяной покров. По религиозной версии предками всех людей являются Адам и Ева, которые, как всем хорошо известно, пребывали в Эдемском саду нагими. Причем появление на них одежды, надеюсь, вы помните, стало следствием наказания божьего и результатом козней дьявола. Человечество в современном виде существует около 400 тысяч лет. В тот межледниковый период, когда зарождалась человеческая цивилизация, у людей не было необходимости в защите тела от холода. Ухудшение климатических условий в некоторых регионах планеты, имевшее место, по мнению ученых, около 20 тысяч лет назад, привело к появлению элементов одежды. История постоянного ношения одежды исчисляется всего лишь несколькими тысячелетиями. Причем появление нижнего белья, в том виде как мы его понимаем, и купальных костюмов произошло всего лишь немногим более 100 лет назад.

В этой книге мне бы хотелось рассказать о вреде, наносимом ношением одежды здоровью людей, а также в простой и доступной форме, без углубления в медицинские аспекты, доказать необходимость и целесообразность физических процедур,

связанных с обнажением тела. В этой связи попробую дать медицинскую, моральную и юридическую оценку такому массовому явлению второй половины XX века как нудизм (натуризм), рассмотреть его различные аспекты и исторические корни. Любимым наставлением греческого врача Гиппократ (460–377 г. до н. э.) было: «Врач может только осуществлять уход за больным. Вылечить же его способна только Природа через физические упражнения, воздух и воду». К сожалению, очень многие люди начинают понимать эту истину слишком поздно. Я вижу своей задачей, дать вам в руки универсальный инструмент оздоровления организма, доступный каждому.

Здоровья и удачи всем вам!

И пусть эта книга поможет в этом.

Раздел 1: Экскурс в историю



Начиная с доисторических времен и до нашего времени, имеются сведения о жизненном укладе народов, неотъемлемой частью которых были либо периодическое обнажение с частичным прикрытием одеждой, либо полная нагота. К сожалению, некоторые историки, пересказывая древние летописи и легенды, испытывали смущение и приписывали несуществующие одеяния своим героям, искажая, тем самым, их исторические образы. Однако даже по тем немногим первоисточникам, что сохранились без изменений, мы можем получить достаточно ясное представление о временах, когда нудизм был повседневным явлением. Если не брать в расчет существование человечества на заре цивилизации, то еще в Древнем Египте обнажение тела было обыденным делом. Более того, полное оголение и хождение без

одежды считалось привилегией избранных и не всегда позволялось простолюдинам.

Так, один из идеологов обнажения того времени — фараон Эхнатон, известный также как Аменхотеп IV (1385–1353 г. до н. э.), вместе с женой — красавицей Нефертити попытались ввести в своем государстве монотеизм, утверждая, что существует лишь один Бог — солнце, или — бог Атон, являющийся источником жизненной силы. Чтобы обеспечить максимальное восприятие солнечного света, мода того времени предписывала мужчинам и женщинам полностью избавляться от волос на всем теле, в том числе на голове (и даже на бровях). Сейчас подобный стиль внешности — «smooth nudity» (полная нагота) является очень модным. В тоже время в Древнем Египте было широко распространено ношение париков. Теоретики обнажения тех лет считали, что, только подставляя полностью оголенное тело под солнечные лучи, человек получает максимальную энергию для духовного и физического развития.

В свете этого учения вся египетская знать, а также члены их семей постоянно ходили обнаженными, а если и надевали одежду, то, в основном, очень легкую и прозрачную, главным образом, только в тех случаях, когда это было необходимо. Уже более восьми десятилетий ослепляющий своей красотой скульптурный портрет царицы Нефертити, найденный при раскопках города Ахетатона, привлекает ежегодно сотни тысяч посетителей в Египетский музей Берлина. В мае 2003 года руководство музея приняло решение совместить выполненный 3300 лет назад бюст

египетской царицы из известняка со специально изготовленным современным скульптором обнаженным женским телом из бронзы. В результате чего посетители берлинского музея смогли воочию лицезреть одну из красивейших женщин в истории человечества в том образе, который был привычен не только ей, но и последующим поколениям правительниц Египта. Посмотрим на необходимость постоянного нахождения в одежде с исторической точки зрения вне климатического аспекта. Все народы, населявшие нашу планету, на определенном цикле развития человечества стали делиться на оседлые и кочевые. Я надеюсь, что вам не придется долго задумываться над вопросом: какой образ жизни был прогрессивнее и способствовал развитию человеческой культуры? Конечно, оседлый. Возникновение обычая постоянного ношения одежды исходит от народов, лишенных постоянного места обитания.



При кочевом образе жизни и полной незащищенности человека того времени перед силами природы людям приходилось держать при себе все свое имущество. У оседлых народов необходимости в постоянном ношении одежды не было. Римский историк Курциус Руфус в своих записках о пребывании Александра Македонского в Вавилоне в ноябре 331 г. до н. э. отметил: «Те горожане, кто приходил на общественные празднества в одеждах, потом избавлялись от них. Это было позволительно и привычно не только для юных девушек, но и для степенных замужних женщин. Молодые мужчины обычно ходили безо всякой одежды. Такое публичное обнажение тела считалось не только признаком здоровья и физической крепости, но и, главное, проявлением вежливости и уважительности к старшим». Кроме того, в те

времена одежда представляла реальную материальную ценность, поэтому те, кто ею пользовался, старались избежать возможной порчи своего имущества при выполнении хозяйственных работ или физических упражнений. Известный исследователь Востока, биолог и пушкинист Н. Е. Раевский (1894–1989) отмечал: «Жители долины Тигра и Евфрата часто обнаженными выходили на повседневную работу в поля, сады и виноградники, а также пасли скот, охотились, ловили рыбу, выполняли разную работу по дому и занимались ремеслами». Кстати, традиция обнаженного проведения полевых работ продолжает существовать и поныне в странах Африки, Южной Америки и Азии. Так, радиостанция «Эхо Москвы» сообщило 29.07.2002 г. со ссылкой на информационное агентство Welt, что эта древняя традиция имеет место на севере Индии. Местные жители по-прежнему считают: если землепашцы работают на поле обнаженными, то этим вызывают к себе расположение сил природы и богов, что может гарантировать в будущем достаточно дождей и хороший урожай.



Агентство Reuters 12.06.2002 г. сообщило, что более двусот австралийских женщин, жительниц городка Кийен на северо-западе штата Виктория, раздевшись догола, вышли на полевые работы, чтобы обеспечить благоприятную погоду до сбора урожая. Ну, а про распространенную во всем мире традицию вспашки первой борозды под посадку культур нового урожая обнаженным земледельцем, я уверен, знают многие из вас.

Но вернемся обратно к истокам возникновения неприятия обществом обнаженного тела, то есть появления отрицательного отношения к публичной наготы. К сожалению, не даром говорят «дурной пример заразителен» — именно низкий уровень культуры некоторых кочевых народов, живших грабежами и разбоем, их примитивное мировоззрение, образ жизни и породили то

отношение к обнаженности тела, которое мы можем увидеть и сейчас в некоторых странах. Когда кочевники подчиняли себе более цивилизованные народы, состоявшие из землепашцев, скотоводов и ремесленников, то, в первую очередь, стремились сломить их внутреннее стремление к свободе, в том числе, и навязыванием своих собственных жизненных устоев. Так, в некоторых странах Востока нарушение правил ношения одежды, установленных для низших социальных групп, каралось смертью.

Подтвердим вышесказанное цитатой известного православного мыслителя Митрополита Московского Святителя Филарета (1783–1867) из философского труда «Слово в неделю третью по пятидесятнице» (1820 г.): «Одежда есть знамя победы, которое нам враг выставил наружу, овладев нашей внутренностью».

Тем не менее, в истории человечества все же возник период, когда обнажение тела стало духовной и физической потребностью общества.

Речь идет о Древней Греции. По моему глубокому убеждению, именно этому обстоятельству, мы обязаны появлением античного искусства, науки, философии, литературы и спорта. Культ красивого обнаженного тела стал символом той эпохи, а ее идеология и духовность сформировало человечество в том виде, который мы имеем сейчас. Греки обучались в гимназиях (слово «гимназия» имеет свое происхождение от корня «гимнос (gymnos)», означающий «обнаженный»). Считалось, что у гармонически развитого человека должен быть развит не только ум,

но и тело, создавая идеальный баланс во всех сферах жизни. Греческий летописец Попалас оставил описание обычного учебного дня гимназии.

Он начинался с проведения зарядки, естественно, в обнаженном виде. После физических упражнений следовало купание, затем начинались занятия по обучению обнаженных учащихся различным учебным дисциплинам. Что касается греческих женщин, то они, за редким исключением, не допускались к получению высшего образования в гимназиях. Однако им не возбранялось посещать занятия и участвовать в тренировках обнаженными вместе с мужчинами. В Спарте женщины не только допускались ко всем спортивным состязаниям наравне с мужчинами, но даже иногда побеждали их в таком сугубо мужском виде спорта как панкратион (в переводе с греческого — «вся сила»), нечто средним между борьбой и боксом.



Греческое восхищение красотой человеческого тела и открытая его демонстрация тесно связаны с высоким интеллектом носителей этой культуры. В Древней Греции было абсолютно естественным появление обнаженных женщин и мужчин на общественных собраниях, праздниках, в быту. Следуя тексту Гомера (ок. VIII–VII вв. до н. э.), в голливудскую эпическую сагу «Елена Троянская» (2003 г., реж. Джон Кент Харрисон) включен эпизод, когда героиня фильма (актриса Сиенна Гиллори) выходит

обнаженной на прием гостей, проводимый ее мужем — царем Спарты Менелаем, как это и было принято в те времена.

По словам Плутарха (45—127 г. н. э.), «появление обнаженных людей в общественных местах вызывало у окружающих чувства уважения и восхищения, но отнюдь не вожделения и распутства». Всем нам известно, что такое «гимн», но все ли знают, что исполнители гимна по греческой традиции должны были быть обнажены. Считалось, что только при исполнении хвалебных гимнов людьми, лишенными символа социального положения — одежды, боги способны услышать адресованные им слова.

Не удивительно, что греческая мифология представляла своих богов, якобы, живущих на горе Олимп, также лишенными одежд. В историю древние греки вошли не только как первые гениальные мыслители и ученые, но и как великие воины и спортсмены. Физические возможности атлетов того времени не могут не вызывать восхищение.

Вот, что написал в предисловии к роману «Таис Афинская» Иван Ефремов (1907–1972): «Выносливость и здоровье эллинских и македонских воинов по нашим современным меркам также неимоверны. Стоит поглядеть на статуи Дорифора, Апоксимена, Дискобола или припомнить расстояния, пройденные в непрерывных походах македонской пехотой. Нередко приходится слышать, что марафонский вестник Филиппид — спартанец царя Леонида, пробежав марафонскую дистанцию, упал мертвым, а наши спортсмены бегают побольше — и живы. Знатоки спорта все

же забывают, что юноша бежал свою „дистанцию“ не снимая вооружения, после целого дня рукопашного боя, выдержать который уже подвиг. А накануне, как свидетельствуют античные источники, он „сбегал“ из Афин в Спарту и обратно, то есть, пробежал ровным счетом еще двести километров!».

Лидеры по физическому совершенству — спартанцы всегда тренировались только обнаженными, даже в плохую погоду. Поэтому и не удивительно, что, где-то, начиная с 720 г. до н. э. вплоть до 393 г. н. э. (когда римский император Феодосий по требованию христианского духовенства запретил проведение спортивных игр), все атлеты, выступавшие в общегреческих соревнованиях, выходили на состязания обнаженными. Да и сами спортсмены быстро убедились, что без одежды соревноваться гораздо удобнее. Известен случай, когда спринтер Орсипп во время забега на 192.27 метра, отставая от соперников, сорвал с себя набедренную повязку и бросил ее в толпу зрителей. После чего он сумел догнать соперников и пересечь финишную линию первым.

Особой известностью в то время пользовались соревнования, посвященные богу Зевсу Олимпийскому. Они проводились каждые четыре года в Олимпии (с 80 г. до н. э. в течение двух веков соревнования проходили в Риме). На размеченном поле в окружении многочисленных зрителей проходили соревнования по панкратиону, бегу, прыжкам в длину, метанию диска и копья. Кроме этого, с 680 г. до н. э. обнаженные спортсмены стали участвовать в состязаниях на колесницах-квадригах, запряженных четырьмя лошадьми ристаниях.

По окончании каждого вида специально выбранные судьи награждали победителей венками из ветвей оливы. Возвращение победителей домой превращалось в национальный праздник. В честь победы своего земляка сограждане сочиняли гимны и устанавливали статуи. Количество статуй, созданных древнегреческими скульптурами, исчислялось десятками тысяч. Лисипп изваял более полутора тысяч статуй, Фидий — более 800, Пракситель — более 600. Вследствие того, что основным материалом для изготовления статуй была бронза, переплавленная невежественными завоевателями греческих земель, до нас дошла лишь ничтожная часть этого художественного наследия, да и то в виде римских мраморных копий.

Искусствовед Л. Кирсанова в статье «Нагота и одежда. К проблеме телесности в европейской культуре» (журнал «Ступени» № 1, 1999 г.) отмечает: «Греческая скульптура — стройная, сильная, уравновешенная. Это форма культурного человека, научившегося смотреть ниже пояса без вожделения и стыда». Не могу не привести здесь слова Делосского философа, обращенные к героине романа «Таис Афинская»: «Тех, кто во всей своей телесной красоте позирует художникам и скульпторам, у нас не убивают, а прославляют, считая, что отдать красоту людям не менее почетно, чем мастеру перенести ее на фреску или в мрамор».

И снова цитирую И. Ефремова: «Еще большее значение имело для Эллина созерцание человеческой красоты, прежде всего в живых людях, а не только в статуях, картинах и фресках. Очень много времени они посвящали своим атлетам, гетерам,

танцовщицам. Значение художников как воплощений красоты и их живых моделей было огромно и не имело аналогии в последующих временах и странах, за исключением Индии в первом тысячелетии нашей эры».

Действительно, одновременно с Древней Грецией, в другой части планеты — Индии существовали полностью аналогичные взгляды на обнажение тела. Исследователь индийской культуры, этнолог Пьер Леваллей, сравнивая древних греков с индийцами, отмечает: «Причины, по которым те и другие придерживались аскетизма в одежде, были поразительно схожи. Всем известно учение обнаженных индийских аскетов — гимнософистов, восхваляющее этот образ жизни. Законодатели Спарты поддерживали нудизм среди жителей по тем же причинам, включая сюда, главным образом, заботу о здоровье граждан». Движение и взгляды гимнософистов оказали огромное влияние на всю индийскую культуру. Их последователями стали индийские йоги, которые путем обнажения и внутренней концентрации, оказались способны проявлять невероятные способности человеческого организма.

Говоря об Индии и традиционной для ее народа привычке к обнажению тела нельзя не сказать о Тантре. Слово «Тантра» имеет много значений, и, возможно, его истинное значение потеряно в древности. Некоторые исследователи считают, что оно произошло от двух санскритских слов — «таноти» и «трайати».

Таноти означает расширение сознания, а трайати — освобождение тела и духа. Тантра, как религиозная философия,

охватывает глубокое духовное понимание жизни и древнее искусство жизни в гармонии с реальностью. Это поэтическая наука о сверхсексуальности, корни которой теряются в тысячелетиях не только в Индии и Тибете, но также на Дальнем Востоке, Полинезии и туземных культурах во всех частях мира, включая культуру американских индейцев. Она используется как средство достижения состояния космического сознания в соединении с божественным началом.

Тантристы учатся любить все, стремясь к чистому наслаждению жизнью. Учение Тантры говорит о том, что энергия, находящаяся внутри каждого человека и вошедшая в нас из космоса, тесно связана с Богом и движет нас в царство духа. По своей сути тело представляется оболочкой, состоящей из невидимой энергии, которую человек начинает осознавать, только освободив свою сексуальную энергию. Это путь Тантры, двигаясь по которому, жизненная энергия внутри нас остается тотальна и целостна.

Человек становится самодостаточным с позитивным взглядом на все происходящее. Тантра учит быть менее зависимым от окружающего мира, ревнивым и невротичным, жить в полной гармонии с окружающей природой и самим собой, радоваться каждому прожитому дню. Это — учение о любви к жизни в целом. Те, кто способен видеть ауру, окружающую человека, часто по ней сразу же определяют тантристов.

Тантра утверждает, что «царство Бога внутри Вас». На санскрите это звучит: «Пинде Со Брахаманде — Физическое тело

— Храм Бога и одновременно отображение космоса». В Тантре нет понятия греха. Есть невежество — незнание себя, неумение чувствовать и преобразовывать «дурные» негативные энергии в «хорошие». То есть, если бы человек заранее знал все последствия своего поступка, он бы никогда его не совершил.

Такой подход очень конструктивен: вместо угнетающего и разрушающего чувства вины человеку предлагают изучить и изменить себя, а иначе — стать совершенной. Тантра учит, как стать хозяином своего тела, данного природой. Для этого надо своим сознанием проникнуть в каждую его клетку и соединить всю информацию в единое целое. Такое осознание приводит тело в порядок, дает тантристу исчерпывающее знание всех его функций и умение управлять ими. В результате практикующий сам становится господином своего тела, и теперь оно подчиняется ему, а не наоборот. Чтобы развить в себе такие способности, существует ряд процедур, так называемых тантрических практик, включающих в себя занятия йогой, упражнения по медитации и дыхательной гимнастике, а также по изучению собственного тела с целью усиления сексуальных ощущений. Причем характерной чертой тантрических практик является использование сексуальной энергии для дальнейшего преобразования ее в энергию духовную. Я уделил этой теме столько внимания, потому что тантрические практики не мыслимы без обнажения тела.

Вот, что сказал в проповеди, опубликованной как «Философия переннис», индийский пропагандист идей тантризма Ошо Раджниш (1931–1990): «Все в природе за исключением человека обнажено.

Вследствие постоянного ношения одежды люди могут потерять свою связь с природой. Поэтому человеку так необходимо в погожий день полежать голым на пляже и ощутить каждой клеткой обнаженного тела исходящую от песка, воды, растений и солнца, благодать. А как чудесно в теплую, ясную ночь танцевать голым под звездами, чувствуя при этом ритм окружающего нас беспредельного пространства и легкое дуновение космической энергии». Идеи тантризма перешагнули границы Индии и в настоящее время имеют немалое число последователей по всему миру, в том числе и в России. В некоторых аспектах они созвучны идеям, провозглашенным религиозным ответвлением Христианской церкви, носящим название — адамитизм. Предстоятель церкви адамитов в г. Рыбинске Ярославской области Лев Мощинский (телерепортаж о нем был показан в программе «Намедни» 15 февраля 2004 г.) так объясняет суть учения адамитов: «Адамитизм — возвращение к тому состоянию, в котором пребывали Адам и Ева до грехопадения. Прародители потеряли рай, а мы его воссоздаем». Первая подобная церковь появилась во II веке нашей эры, и основал ее гностик Продикос. Он собрал общину из людей, которые собирались вместе обнаженными, подражая райской жизни.



По словам Л. Мощинского: «Они являли как бы прообраз грядущего земного рая, который по обещанию Бога будет восстановлен на Земле». Расцвет адамитизма приходится на Болгарию XIV века, где адамиты звались — богумилы, и на Чехию XV века, где адамиты составляли ядро гуситского движения за освобождение страны от германской зависимости. Центр адамитизма в Чехии находился на острове реки Лужице, где проходили многолюдные богослужения обнаженных людей. В эпоху реформации адамитизм широко распространился в Германии как движение под названием «Общество свободного духа».

Известна принадлежность к адамитам великого голландского художника Иеронима Босха (1450–1516), притом, что он осуждал практику свободной любви, провозглашенную в некоторых адамитских общинах того времени. В настоящее время адамитские общины разбросаны по всему миру. Наиболее многочисленная из них — американская «Онеида», берущая свое начало с XIX века.

В газете «Дело» 19.08.2002 г. описывается богослужение в адамитской церкви в центре Лос-Анджелеса, где преподобный Лаис Реджино, встречая прихожан при входе в молельную, просит снимать всю одежду, своим собственным видом показывая, что «нам нечего скрывать от Бога и друг от друга». Адамиты отрицают иконы и скульптуры, считая их пережитками язычества. Они, сбросив одежды, стремятся к мистическим контактам с высшими силами, вследствие чего всегда подвергались гонениям из-за обвинений в разврате. Действительно, адамиты подобно тантристам не отрицают радостей жизни, в том числе и сексуальных, считая, что многие запреты в этой области не вытекают из текста Библии, а являются фантазиями моралистов, пытавшихся путем запретов заставить любого человека постоянно испытывать чувство вины.

В результате чего люди становятся более легко управляемыми властью предрешающими. Но при этом адамиты признают грехом гомосексуализм, скотоложество и супружескую измену, хотя в тоже время не видят ничего предосудительного в занятиях сексом в присутствии других единоверцев. Все таинства или «мистерии», как называют их адамиты, проводятся адептами этой веры в обнаженном виде. «Таковыми нас сотворил Господь», — любит повторять Л. Мощинский.

Кстати, факты того, что Иисус, как это было принято в то время, не стеснялся представлять обнаженным перед своими согражданами и учениками, почему-то замалчиваются. Был он обнажен во время крещения в реке Иордан, а также во время своего

распятия на горе Голгофа. Помимо обычных церковных процедур: причастия, крещения и других, у адамитов есть и, так называемое «крещение огнем», в память о схождении святого духа в виде огненных языков на апостолов на пятидесятый день после Воскресения Христова. Адамиты особо почитают праздники Рождества Христова и Рождества Иоанна Крестителя.

Это время, по мнению адамитов, наиболее благоприятное Для общения с высшими силами (астральными сущностями). Выйти на контакт с ними и войти в будущем в царство Божие могут лишь люди, уподобившиеся Адаму и Еве. Несмотря на свое отношение к сексу, как к естественной потребности человека, последователи этого учения всячески отрешиваются от распространенных слухов о «свальном грехе», царящем на мистериях.

Вот, что говорит Л. Мощинский: «Кто на самом деле приближается к богу живому, являющему себя в стихиях Природы, сотворившему изумительный земной рай (который сами люди превратили в ад)? Те — в черных рясах за оградами монастырей, ненавидящие жизнь, или эти — обнаженные на берегу реки, совершающие святое водное крещение, каждой частицей своей открытой и свободной плоти ощущающие присутствие Господа? Если другие конфессии лишь ожидают обещанный Богом Эдем, то адамиты принимают участие в создании земного рая своим примером любви, согласия и обнаженного доверия. Общины адамитов являются прообразом общества грядущего „нового мира“, когда воля Бога осуществится на Земле, как на небе. Духовность

истинного христианства и духовность натуразма — суть проявления единого животворящего духа Божьего».

Но вернемся в прошлое. Древние римляне позаимствовали у греков не только их богов, лишь изменив имена, но и благосклонное отношение к публичному обнажению. Выступления на аренах и площадях обнаженных актеров, атлетов, танцовщиц и гладиаторов было абсолютно привычным явлением этого периода истории.

Ну, а обычай обнаженных сборищ представителей обоего пола, введенный императором Доминицианом (I век нашей эры) в римских банях — термах для лечебных процедур, купаний и просто времяпрепровождения, практически без изменения дошел до наших дней и распространен повсеместно. В энциклопедии «Древний Рим» (М., Ниола 21-й век, 2003 г.) отмечено: «Термы были местом повседневных встреч граждан любого возраста и имущественного положения. Женщины посещали бани совместно с мужчинами, оставляя чувство стыда в раздевалках вместе с одеждой. В гигантские общественные бани, построенные императорами Каракаллой и Диоклетианом, каждый день приходили тысячи людей не только для того, чтобы помыться, но и чтобы пообщаться с друзьями, поиграть, сотрапезничать, полюбоваться произведениями искусства, побывать на проходящих здесь же публичных чтениях, спектаклях и музыкальных представлениях. В терме Диоклетиана в распоряжение посетителей предоставлялась обширная библиотека. Вход в термы стоил очень мало, а чаще был

даже бесплатным, так что, все желающие могли посещать бани, которые по этой причине играли роль общественного клуба».

Дополню эту исчерпывающую цитату цифрами из Энциклопедического словаря. Термы, возведенные Каракаллой, занимали площадь 16 гектаров. Основное банное здание было 226 метров длиной и 137 шириной. Одновременно в нем легко размещалось до 3000 человек. Всего в Риме на миллион жителей таких термов было 15. Но и этого римлянам показалось мало, и они построили еще 865 более простых бань. Об отношении европейских народов к наготы в Средние века, наверное, особо даже и не стоит говорить.

Достаточно заглянуть в любую картинную галерею и обозреть образцы живописи и скульптуры той эпохи, чтобы убедиться, что в то время публичная нагота была обычным явлением. Прочитав статью в газете «Спид-инфо» № 17, декабрь 2003 г.: «В средневековой Италии дамская нагота на карнавале тоже была обычным делом. Так, в 1639 г. герцогиня Мединская явилась на маскарад в окружении 23 красоток, изображавших воинственных амазонок. При этом их костюмы были символическими.

Праздник наготы завершился скандалом — возмутилась церковь. Хотя за 150 лет до этого, при дворе Папы Александра VI, неперенной частью карнавала была борьба между мужчинами и женщинами, все одеяние которых ограничивалось надетыми на голову масками». Традиция проведения маскарадов, когда, спрятав лицо под маской, можно без стеснения публично оголить тело, вообще берет свое начало с давних времен. В той же Италии на

венецианском карнавале, существующем с 996 года, уже в наше время многие участники выбирают для себя костюм Казаковы, состоящий из маски и плаща, одеваемого на голое тело.

Знаменитый венецианец Джакомо Казакова (1725–1798) оставил в своих мемуарах следующую запись: «Под маской клоуна и плащом легко скрыть свои мысли, намерения и действия. Это позволяло мне постоянно импровизировать и со смехом делать то, что кому-то другому могло бы показаться запретным и непристойным» («История моей жизни», М., Московский рабочий, 1990 г.).

Академик И. В. Цветаев (отец Марины Цветаевой) обнаружил сведения о том, что на одном из карнавалов княгиня Ольга Шереметьева в ответ на притязания Казаковы ловким движением шпаги разорвала перевязь на маскарадном костюме великого соблазнителя, оставив его без одежды. Казакова, посрамленный отпором русской красавицы, не стал надевать разорванный плащ и отправился домой обнаженным.

«Джакомо Казакова своими маскарадными костюмами вдохнул в карнавал новое дыхание», — считает бывший мэр Венеции, историк и писатель Ларони. Изящество венецианского карнавала и страсть бразильского объединил в себе ежегодно проводимый карнавал в Санта-Крус-де-Тенерифе на Канарских островах Испании. На островах Тенерифе и Гран-Канария до сегодняшнего дня дожила традиция проведения праздника «Fiesta del Charco», суть которого в совместном купании обнаженными всех его участников независимо от пола и возраста в грязи в одной

большой луже. По существу, это ничто иное, как популярное сейчас грязелечение — чрезвычайно полезная косметическая процедура.

Этот обычай как народный праздник существует с 1766 года, когда жители деревни Сан-Николас-де-Толентино (Гран-Канария) сумели затащить в свою лужу возмущенного происходящим архиепископа Канар. Участь восхищения обнаженным телом не миновала и Восток. Так, монгольские законы требовали от женщин, чтобы они постоянно ходили с обнаженной грудью. После чтения следующего раздела книги вы убедитесь, что этот закон был принят совсем не глупыми людьми.

А как тут не вспомнить пронизанные эротизмом «Сказки 1001 ночи», а также обычай обнаженного пребывания женщин в гаремах. Рабы, наложницы и одалиски, крайне редко носили одежду, скорее всего даже потому, что просто ее не имели. До наших дней дожила пословица: «По велению аллаха раз в год меняется рубаха».

Тех, кого интересует эта тема, переадресую к большой статье «Гарем. Голые факты» журналиста Игоря Стомахина в журнале «Вояж и отдых» № 10, октябрь 2001 г.

Кстати, Н. А. Раевский считал, что главной причиной принятия наготы тела на Востоке были не климатические условия, а насекомые (вши, блохи, клещи и клопы) с большим удовольствием использовавшие одежду того времени и людей, которые ее носили. В газете «Известия» № 162 от 6.09.2003 г. публикуется информация о новом подходе к происхождению

человека группы немецких ученых под руководством молекулярного антрополога Марка Стоункинга из Института эволюционной антропологии в Лейпциге. Ученые задались вопросом, почему предки человека (если таковые все же были) лишились волосяного покрова.

Кстати, человеческий эмбрион между шестым и восьмым месяцем в утробе матери покрыт тонкой шерстью, напоминающей птичий пух. Более того, совсем нередки случаи, когда к ужасу акушеров и родителей рождаются дети с густым волосяным покровом по всему телу, который через некоторое время исчезает. По мнению группы М. Стоункинга, именно вши оказались главным побудителем превращения обезьяны в человека.

Шерсть и любые одеяния представляли идеальное место для распространения насекомых — паразитов. Вши и их сородичи заставляли человека ходить раздетым и уделять особое внимание гигиене тела вплоть до удаления волосяного покрова, тем самым, способствуя приучению первобытного человека к использованию огня для обогрева тела и приготовления пищи. Кроме того, ученые считают, что одновременно с оголением у предков людей происходило развитие потовых желез с появлением подкожного жира, и усиливались сексуальные возможности.

Следствием чего стало увеличение продолжительности жизни (у человекообразных обезьян она редко превышает 40 лет) и повышение рождаемости, что и предопределило дальнейший ход эволюции. Пока это лишь теория, но ученые хотят расшифровать ДНК вшей, которые передаются от человека к человеку и при его

отсутствии погибают за 24 часа. Тогда, по мнению немецких антропологов, можно будет точно установить, когда наши предки лишились плотного волосяного покрова и стали *homo sapiens*. Обычай вообще постоянно обходиться без одежды в силу климатических условий и длительной удаленности от цивилизации всегда существовал (а кое-где даже существует и поныне) у коренных народов в Азии, Африке, Австралии, Новой Зеландии, Океании, Южной и Северной Америке.

А теперь наступило время заглянуть в Россию. И тут традиции обнажения имеют сильные исторические корни. Во времена язычества на Руси нашим предкам приходилось обнажаться не только при гигиенических процедурах, но и в различных культовых ситуациях, связанных, прежде всего, с традиционными обрядами и народными обычаями.

Известный отечественный сексолог И. С. Кон в книге «Сексуальная культура в России» (М., ОГИ, 1997 г.) отметил: «Как и у других племен, у славян существовали многочисленные оргиастические обряды и праздники, когда мужчины и женщины сообща оголялись. Мужчины символически оплодотворяли землю, например, сеяли лен без штанов, а иногда и вовсе голыми, а женщины, вызывая дождь, демонстрировали небу свои гениталии. В некоторых районах Украины еще в XIX веке вместе с ритуальным совокуплением на полях в период посевной существовал обычай перекатывания парами по засеянному полю.

А некоторые брачные обряды включали в себя фаллические элементы, в том числе, демонстрацию и целование половых

органов». Кроме упомянутых ритуалов вспашки первой борозды и привлечения дождей, отметим также дошедшее до наших дней празднование «Ярилы» в ночь на Ивана Купалу. Поясню, в чем состоит суть празднования этой ночи, которая сейчас отмечается с 6 на 7 июля, а по старому стилю — с 23 на 24 июня в день летнего солнцестояния. По народному календарю на день 7 июля — Рождество Иоанна Крестителя — приходится один из самых почитаемых народных праздников, который, имея древние корни, соединился позднее с христианским торжеством. У него много вариантов названия: «Иванов день», «Иван Купала», «Иван Травник», «Иван Колдовщик», «Иван Цветной», «Купала», «Травник».

В народных верованиях день христианского святого слился с языческим праздником воды и водяных божеств — «купал», отчего и получил название Ивана Купалы. На Руси издавна это был самый любимый молодежью праздник. Считалось, что в Иванов день природа — в зените своей силы. И люди стремились взять у нее часть этой силы для себя: собирали травы, росу, купались, совершали магические обряды. Этот праздник — культ света, солнца, всего живого; в это время «роса целебна, трава лечебна, вода очистительна».

В ночь на Ивана Купала наши предки собирались на берегу близлежащего водоема, раздевались донага и в таком виде собирали лечебные травы, из которых затем плелись венки. Затем сооружался большой костер, через который было принято прыгать парами парням с девушками, взявшись за руки. Если руки не

разъединялись — то это означало будущую крепкую связь и, возможно, супружество.

Этот обычай дал жизнь следующему анекдоту:

Вопрос:

— Почему раньше на Руси девушки любили прыгать обнаженными через костер?

Ответ:

— Просто эпилятор придумали значительно позже.

Центром купального обряда являлось уничтожение чучела, олицетворяющего нечистую силу. Его, или точнее ее, ведьму, сплавляли по воде, сжигали, разрывали на части, что символизировало победу добра над злом. Затем с остатками чучела участники обряда обходили свое селение и после этого устраивали хороводы с песнями, играми и состязаниями.

Особое место в купальском реквизите занимали венки, которые сначала использовались в качестве головных уборов участников действия, а затем — для гадания. По тому, как плыл или тонул венок, судили о продолжительности и успешности дальнейшей жизни. Затем совершалось обязательное ночное купание его участников в водоеме, на берегу которого и происходило действо.

После совместной встречи рассвета все шли собирать росу. Утренняя роса Иванова дня считалась наилучшим «косметическим средством». И, действительно, от Ивановой росы исчезают прыщи и угри, а кожа делается чистой и нежной. Росу использовали и для

более прозаических целей — опрыскивали кровати от клопов. После сбора росы праздник возвращался на улицы селения.

Всех, попадавших на пути, празднующие обливали водой или грязью. Начинались свалки, озорство, крики и смех, после чего все участники праздника снова бежали купаться обнаженными, но теперь уже при свете дня. Кстати, свобода интимных отношений в этот праздник имела большое практическое значение, так как совместные обнаженные купания, пляски и игры юношей и девушек, естественно, приводили к зачатию детей.

При этом начало беременности приходило в самое благодатное время года при избытке солнечного света и витаминов. Рожденные в начале следующей весны купальные дети продолжали развиваться под солнцем, а к началу их самостоятельного питания наступало время нового урожая. Этот славянский обычай, связанный с совместным обнажением его участников, без особых изменений дошел через века до наших дней и соблюдается практически повсеместно.

То же и с традицией совместных банных процедур. Еще в XVII веке знаменитый путешественник Адам Олеарии (1603–1671), приехавший в 1633 году в Москву в составе голштинского посольства писал: «Русские могут выносить жар, от которого они делаются красными и изнемогают до того, что уже не в состоянии оставаться в бане. Мужчины и женщины нагие выбегают на улицу и вместе обливаются холодной водой. Зимой же, выбежав во двор, они общей кучей валяются в снегу, растирают им тело, будто мылом, и потом снова идут в баню».

Позднее, попав в Астрахань, Олеарий в своем путевом дневнике отметил, что в местных банях «совсем нагие женщины не стыдились находиться вместе не только со своими близкими, но и с посторонними нагими мужчинами». Своими впечатлениями о посещении тифлисских бань поделился в «Путешествии в Арзрум» А. С. Пушкин. Когда он зашел в банное отделение, то сразу же обратил внимание на большое количество голых женщин разных возрастов.

Поэт отметил, что некоторые из них были изумительно красивы и, будучи обнаженными, нисколько не смущались присутствия мужчин, и даже, наоборот, явно гордились впечатлением, производимым их прекрасными телами на противоположный пол.

Французский писатель Александр Дюма (1802–1870) после посещения городских бань Санкт-Петербурга в 1840 году записал («Учитель фехтования»): «Открыв дверь бани, я остолбенел. Представьте себе человек триста мужчин, женщин и детей, совершенно голых, которые бьют друг друга вениками. Шум, гам, крики. Стыда у них ни малейшего: мужчины моют женщин, женщины — мужчин».

Приведу свидетельство еще одного очевидца — Джакомо Казаковы, посетившего московские бани в 1865 году: «По субботам я ходил вместе с ней (Заирой — секретарем Казаковы — прим. автора) в русские бани, дабы помыться в обществе еще человек сорока, мужчин и женщин, вовсе нагих. Подобное бесстыдство проистекало из чистоты нравов. Я дивился тому, что никто не

глазел на Заиру, белую как снег, с черными волосами, еще более подчеркивающими белизну ее обнаженного тела. Она казалась мне ожившей статуей Психеи с виллы Боргезе». По данным историков в первой половине XIX века только в одной Москве было 1500 частных и 70 казенных бань, в которых допускалось совместное мытье мужчин и женщин.

Другой дошедший до наших дней обычай прошлого — обнаженное купание. Олеарий оставил в своих записках упоминание о совместных купаниях голых мужчин и женщин в Неве. Вспомните, ведь купальные костюмы принадлежат нашему гардеробу всего лишь немногим более ста лет. Появились они на свет только в самом конце XIX века. Первые дамские купальники представляли собой изделия из цветного ситца, украшенные оборками.

В дополнение к ним полагались черные купальные чулки. Типовой мужской купальный костюм этого времени представлял собой хлопчатобумажное трико, обычно раскрашиваемое в сине-белую или красно-белую полоску. Однако и это изобретение прижилось далеко не везде. На водоемах Европы широко распространились купальные кабинки на колесах, в которых можно было полностью раздеться, а после того как кабинка задвигалась в воду, выйти из нее и купаться обнаженным.

Кабинка на колесах, запряженная фламандским тяжеловозом, вошла в аристократическую моду конца XIX века. Правда, колесные конские упряжи не прижились, и в большинстве случаев кабинки закатывались в воду вручную. Кабинка была предметом

престижа и признаком социальной значимости. По словам очевидцев, для многих хозяев кабинок это была возможность «укрыться так, чтобы тебя видели все».

Однако история существования пляжных кабинок была короткой, так как оказалась в прямой зависимости от эволюции нравов. Сегодня, и это уже многие знают по собственному опыту, на большинстве пляжей мира не надо прятаться в раздевалках, чтобы поменять купальный костюм. Поэтому там уже нет ни только купальных кабинок на колесах, но и кабинок для переодевания вообще.

Причина этого — стремительное распространение нудизма, нового, но, как я надеюсь, сумел вас убедить, вечного стремления человеческого тела и духа к открытости, как средства воссоединения с окружающей природой, созданной тем же Творцом, что и человек. В Разделе 3 мы обратимся к началу зарождения нудизма как культурологического и оздоровительного течения и попробуем выяснить, в чем причины его столь быстрого и массового распространения, несмотря на многовековые старания, так называемых «моралистов», а, по сути — власть предрассудков, искоренить это свободолубивое явление, свойственное человеческой природе.

В заключение экскурса в историю позволю себе процитировать фрагмент статьи «Диета пещерного человека» с Интернет-сайта «Pepsilight.ru»: «На земле до сих пор существует более 80 племен, которые по разным причинам не хотят приобщаться к благам цивилизации и ведут первобытный образ

жизни. Они живут собирательством и охотой. Ужасно? Возможно. Но этим детям природы неизвестны сотни недугов и расстройств, от которых страдает основное население земного шара. Артрит, диабет, гипертония, депрессия, шизофрения и рак — практически никогда не поражают „дикарей“.

Они стройнее, сильнее и быстрее, чем мы. У них крепкие зубы и зоркие глаза. Нам, пожалуй, не помешало бы многому у них поучиться. Главный же их секрет — здоровый образ жизни, который не менялся на протяжении сотен тысяч лет. Самые романтические натуры предпочитают называть его „образ жизни Райского сада“. В принципе — они правы».

А теперь, давайте уясним себе, что есть одежда, ее история и значение в жизни людей.

Раздел 2: О вреде одежды



Как вы думаете, почему обнажившийся человек ощущает необыкновенную легкость и эмоциональный подъем? Почему при наступлении первых же теплых дней нам так хочется сбросить опостылевшую одежду и подставить тело солнечным лучам и легкому ветерку? Почему, сняв обувь и освободив ноги, мы испытываем необыкновенное облегчение и улучшение самочувствия? Вряд ли, кто задумывался над причинами положительных изменений состояния организма человека при создании для него естественных условий. Попробуем объяснить это

с точки зрения физиологии, а попутно уяснить себе, какой вред причиняет организму постоянное ношение одежды.

Я уже отмечал, что не ставлю здесь цель исследования происхождения человека как биологического вида. Ясно одно, что при любом варианте он был создан Природой голым. Исходя из этого, в его организме заложены определенные функциональные возможности, которые, пребывая он постоянно в одежде, ни только никогда бы не проявились, но и из союзников здоровья стали бы его врагами. Голый человек в таком виде существовал совсем немалый по историческим меркам период несколько сотен тысяч лет. Конечно, это отнюдь не означает, что человечество полностью обходилось без одежды. Действительно, с давних времен люди пользовались поясами, набедренными повязками, лентами, поддерживающими грудь во время выполнения женщинами хозяйственных работ (такими как, например, на Крите ок. 2500 г. до н. э.), плащами, накидками, покрывалами, мехами, кожей, обувью и так далее. Но ношение одежды всегда диктовалось практической целесообразностью и не было повседневным. Физиология человека создана природой в расчете на его постоянное или, по крайней мере, периодическое обнажение. Например, отправление естественных потребностей организма (тут уж, извините, любая одежда вносит некоторое неудобство). А как быть с кормлением новорожденных материнской грудью или с любовной близостью, приводящей к появлению этих самых новорожденных? Да и вообще, ошибочно думать, что человек дышит только легкими. У всех нас есть второй орган дыхания все наше тело. Конечно, в этом

отношении мы уступаем некоторым другим существам, например, пресмыкающимся амфибиям, у которых кожное дыхание развито значительно лучше, чем у человека. Но все же и у человека роль кожи в процессе насыщения организма кислородом очень велика. Достаточно сказать, что кожа за сутки выводит из организма 700–800 граммов водяных паров в 2 раза больше, чем легкие! Кожа человека не просто внешняя оболочка тела. Она выполняет самые разнообразные функции.

В первую очередь, она защищает организм от внешних воздействий, исполняя роль барьера между организмом и внешней средой. Кожа не допускает внутрь нашего организма различных возбудителей болезней и инфекций, причем не только потому, что чисто механически защищает от проникновения бактерий внутрь тела, но и потому, что образует на своей поверхности особую кислую среду, в которой болезнетворные микроорганизмы гибнут.

Во-вторых, кожа совместно с почками выполняет работу по удалению из организма вместе с потом отходов жизнедеятельности организма.

В-третьих, кожа обеспечивает постоянную температуру тела независимо от времени года. Она помогает нам не слишком перегреваться в жару и не слишком замерзать в холода. Это возможно благодаря тому, что кожа насквозь пронизана мельчайшими кровеносными сосудами капиллярами. При низкой температуре воздуха капилляры сужаются, приток крови к коже уменьшается, и кожа практически перестает отдавать тепло наружу, сохраняя его внутри организма. Мы можем замерзнуть снаружи, но

внутри тела всегда сохранится постоянная температура. Если температура воздуха высокая, то капилляры расширяются, увеличивая приток крови к коже, и кожа начинает отдавать тепло наружу, охлаждая, тем самым, весь организм.

В-четвертых, кожа является органом чувств, позволяющим человеку познавать окружающий мир при помощи осязания. И, наконец, самая важная функция кожи функция дыхания: через крошечные отверстия поры кожа дышит. Она поглощает кислород и выделяет углекислый газ. Заметим: именно кожа — тот орган человеческого тела, который первым соприкасается с окружающей средой. Чтобы в организм начал поступать кислород из легких, воздух должен сначала добраться до них. А через кожу он поступает сразу же после снятия одежды. Кстати, индийские йоги способны подолгу задерживать дыхание потому, что у них чрезвычайно развито кожное дыхание, которое при определенных тренировках способно заменить работу легких! А вот если поместить тело в ядовитую среду, где кожа не сможет дышать, то даже, если голова человека останется на свежем воздухе, он будет обречен. Одних легких для удовлетворения потребности в кислороде недостаточно!

Я напомним реальное историческое событие, запечатлевшееся в моей памяти с раннего детства, когда я впервые раскрыл том № 6 «Человек» на странице 132, вышедшей в 1960 году «Детской энциклопедии». В 1496 г. Леонардо да Винчи (1452–1519), организуя в Милане празднество в честь герцога Моро, решил устроить сюрприз, явив гостям голого мальчика, покрытого с

головы до ног тонким слоем краски, содержащей частицы золота. По замыслу великого художника он должен был олицетворять всеобщее благополучие.

Однако во время праздника самочувствие подростка резко ухудшилось, и вскоре он умер. Даже непродолжительное отсутствие кожного дыхания губительно сказалось на человеческом организме. Приведенная история была повторена голливудскими сценаристами в фильме «Голдфингер» (1964 г., реж. Гай Хамилтон) из киноэпопеи об агенте 007. Девушка, тело которой по сюжету картины покрывают золотой краской, умирает от асфиксии (удушения). Интересно, что у актрисы Ширли Итон, исполнявшей эту роль, по рекомендации врачей во избежание несчастного случая часть живота была оставлена некрашеной. Природа не случайно создала нас обнаженными она ведь не предполагала, что мы оденемся в тесные одежды, запрем себя в душных помещениях и забудем, как важно для здоровья кожное дыхание. Современный человек отучил свою кожу дышать, рискуя при этом собственным благополучием.

Лишая себя той жизненной силы, которая возможна только благодаря выполнению всеми органами тела функций, заложенных в них природой, он чувствует себя вечно слабым и усталым. Кроме того, недостаток кислорода в клетках кожи создает предпосылки для развития раковых клеток. Синяки и мешки под глазами, бледная и дряблая кожа, лишенная эластичности, имеющая нездоровый землисто-серый цвет, пронизанная красными прожилками капилляров, «украшенная» целлюлитом это признаки

заболеваний, которые могут быть вызваны, в том числе, и нарушением кожного дыхания. Когда же кожа нормально дышит, в ней появляется жизненная сила, несущая в себе не только здоровье, но и молодость! Кожа, которой часто предоставляется возможность быть обнаженной, выглядит молодой, эластичной, красивой, на ней разглаживаются морщины, ее цвет становится живым и свежим.

При этом идеально, чтобы человек был обнажен полностью, тогда кожа вдыхает кислород каждой своей порой, донося его по капиллярам до каждой клетки, где он необходим для нормальных обменных процессов. Только в этом случае организм включает тот механизм иммунной защиты, который был заложен в него природой.



Одежда является помехой и для другого важного элемента нормальной жизнедеятельности человеческого организма потоотделения. Рассмотрим строение кожи человека. Она состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы и подкожно-жировой клетчатки.

Интересующие нас в данном случае потовые железы расположены относительно глубоко в нижних слоях дермы.

Потоотделение процесс, который мозгом человека не управляется и носит рефлекторный характер. Существует два типа потовых желез. Первый — железы трубчатого строения, пронизывающие гладкую кожу (на ладонях и подошвах). Их функция — обеспечивать постоянный влагообмен.

Второй тип — так называемые апокриновые железы, которые располагаются, в частности, в подмышечных впадинах. Им-то мы и обязаны своим индивидуальным запахом. Работа апокриновых желез зависит от уровня гормонов в организме. В детстве они дремлют. Но зато, когда начинают вырабатываться гормоны, железы становятся крайне активными. В момент потоотделения из организма выводятся шлаки вместе с бактериями (обычно — стафилококки), которые начинают разлагать пот, превращая его в осмидроз — пот с неприятным запахом.

Различают апокринный (аксиллярный) осмидроз, при котором источником запаха является пот подмышечных желез, и экринный осмидроз, наблюдающийся при гипергидрозе в области подошв и крупных жировых складок у тучных людей. Потоотделение осуществляется, главным образом, экринными железами, располагающимися по всей кожной поверхности, и является основным средством терморегуляции человеческого организма. Выделение вместе с потом воды и солей влияет также на водный и солевой обмен. Потоотделение может быть вызвано прямым раздражением потовых желез и подходящих к ним нервных

окончаний, высокой температурой, приемом горячей и острой пищи, жидкостей, повышенной теплопродукцией при физических нагрузках, лихорадке или эмоциональных переживаниях. При комнатной температуре человек выделяет 400–600 мл пота в сутки. Пот содержит: 98–99 % воды, азотистые вещества (мочевину, мочевую кислоту, креатинин, аммиак), некоторые аминокислоты (сирин, гистидин), следы белка, уроканиновую кислоту, летучие жирные кислоты, мыла, холестерин, соли щелочных металлов (преобладает хлорид натрия, около 0.5 %), парные эфиросерные кислоты и ароматические оксикислоты, глюкозу, биогенные амины, например, ацетилхолин, катехоламины, гистамин, стероидные гормоны. И вот все это, по замыслу природы, должно быстро удаляться с кожи, так как, во-первых, не должно препятствовать кожному дыханию и нормальной регенерации кожи, а во-вторых, в условиях повышенных температур создает благоприятную почву для многочисленных кожных воспалений и заболеваний человека: опрелостей, зуда, чесотки, экземы, фурункулеза, ангины, воспаления легких и так далее. Природа придумала людям такой механизм защиты, что, будучи, абсолютно обнаженным, человек способен в течение некоторого времени выдерживать почти любые существующие на Земле температуры.

Человек без вреда для здоровья, стоя на месте без движения, способен выдержать до десяти минут (без одежды!) при нуле градусов или несколько минут в криокамере при температуре минус 150–180 градусов по Цельсию (кстати, криотерапия сегодня является модным направлением оздоровительной медицины). В то

же время даже нетренированный человек легко переносит пребывание в течение 10–15 минут в жаркой сауне при температуре плюс 110 градусов по тому же Цельсию. И все это возможно благодаря системе теплообмена, в которой главную роль выполняет потоотделение!

На нашей планете имеется немало территорий, где климатические условия позволяют круглогодично обходиться без одежды. Есть немало людей, являющихся убежденными нудистами и отказавшихся от ношения одежды в силу традиций своих народов, религиозных соображений или собственного мировоззрения. Но есть и люди, которые ходят обнаженными в силу особенностей своего организма, имеющего, так называемую «аллергию на одежду». Так, просматривая Интернет-сайт газеты «Спид-инфо», я обнаружил в архиве № 98 сообщение об американке Лизе Мерт, которая не может носить одежду вследствие кожной аллергии на нее. Стоит ей надеть на себя какую-либо вещь, как кожа подвергается воздействию страшного зуда, переходящего в чесотку. Однажды на лекции в университете девушке пришлось сорвать с себя одежду и остаться голой перед полной аудиторией. После этого Лиза решила больше не носить одежду вообще, переехав жить на Багамские острова, где хождение обнаженными является обыденностью. Но, все-таки, подобные люди исключение, так как при всех замечательных способностях заложенных природой в человека, он, все же (в большей своей части), по целому ряду причин не может полностью обойтись без одежды. И. С. Кон предлагает рассматривать три аспекта:

предметный, технологический и функциональный. Первый должен ответить на вопрос, какая именно часть тела закрывается. Одежда может прикрывать все туловище и ноги, только верхнюю часть туловища, до пояса или до середины бедер, только живот, бедра и ноги до колен или ниже, только ягодицы, бедра и гениталии, спереди и сзади, и так далее. Технологический аспект сводится к тому, из чего (кожа, мех, ткань, листья, ветки, птичьи перья, ракушки, просто краска и тому подобное) сделана одежда, как она построена (скроена), и чем поддерживается на теле (наброшена, завязана или специально сшита).



И, наконец, функциональный аспект показывает, чему служит одежда физической защитой от неблагоприятных внешних воздействий, украшением, демонстрацией социального положения, признаком принадлежности к определенному роду деятельности и прочее.

Соотношение элементов этих аспектов может быть разным, так как напрямую зависит от климатических условий, а так же образа жизни и культуры каждого народа. Тут меня одолевает соблазн, пройти по истории возникновения одежды, начиная от появления набедренных повязок и заканчивая современной модой, для того, чтобы убедить вас, что такие понятия как «удобство» и «практичность» никогда не были определяющими на пути эволюции моды. Однако это выходит за пределы рассматриваемой мною темы, поэтому, ограничусь кратким упоминанием о наиболее одиозных, по моему мнению, веяниях моды прошлых веков. Для начала вспомним о принадлежности мужских штанов гульфиках, вошедших в европейскую моду в XV веке. Как писал французский писатель Ф. Рабле: «Гульфик был не только длинен и широк, внутри там тоже всего было вдоволь и в изобилии». О штанах, «под которыми отчетливо выделяются наши срамные части, частенько, что еще хуже, превышающие при помощи лжи и обмана свою истинную величину», осудительно говорил философ Монтень. Представляете себе такой карман на штанах мужчин в верхней их части, куда было принято укладывать провизию, предметы хозяйственной необходимости, кошельки и многое другое. Кстати, в России этот модный элемент европейской одежды не был принят, чего нельзя сказать о женских платьях и юбках с турнюрами, в которых их хозяйки не могли позволить себе присесть. Не могу пройти мимо огромных кружевных воротников XVI века, получивших название «мельничный жернов», так как их металлический каркас не давал возможности повернуть голову.



Ну, а как обойти вниманием корсеты, не позволявшие носившим их женщинам нормально дышать, но, тем не менее, популярные с XVII до XX века. Первый корсет, изобретенный в Испании времен инквизиции, по изуверству своей конструкции мало чем отличался от пыточного испанского сапожка: железные прутья и бронированный свинцовыми пластинами лиф были призваны «исправить» природные округлости женской фигуры.

В книге «Реформа и одежда» доктор Карелии Хастингс приводит результаты исследования здоровья женщин, носящих корсеты, доказывающие, что его давление на тело является

причиной различных заболеваний, к примеру, расширения левого желудочка сердца, закупорки сосудов головного мозга, воспалительных болезней печени и почек. Можно привести еще большое количество модных веяний, не принесших человечеству ничего, кроме вреда.

Например, суженные к низу клинообразные женские юбки, затруднявшие ходьбу их обладательницам, или лосины, белые штаны из кожи лося или оленя, бывшие настолько популярными в России XIX века, что стали частью парадной офицерской формы. Для идеального облегания их натягивали на голое тело мокрыми. После чего они высыхали и причиняли своим хозяевам сильные неудобства, вызванные болезненными потертостями кожи. История одежды во всех своих проявлениях заслуживает отдельного исследования, что не является моей целью в этой книге. Поэтому я сосредоточу свое и ваше внимание только на вреде, который причиняется здоровью человека неумеренным и неумелым применением одежды как средства защиты тела.

Начнем — с ног человека. Созданные, именно, в таком виде, который каждый из вас может увидеть у себя, сняв носки, стопы ног абсолютно не предназначены для пребывания в закрытом и тесном ящике на подошвах. С одной стороны, отсутствие циркуляции воздуха и удаления пота предрасполагают к развитию грибковых заболеваний, с другой — стопа должна приспособливаться к форме ботинка, сапога или туфли, что часто не проходит бесследно для нее. По этой причине возникают мозоли, плоскостопие, искривление стопы, нарушение нормального

кровообращения и остеохондроз, ведущие все вместе к тяжелым последствиям для организма человека.

Женщины, носящие обувь на высоком каблуке, рискуют не только упасть, получив при этом ушиб, вывих, перелом или растяжение, но и иметь, в дальнейшем, проблемы с позвоночником и бедрами. К этому следует добавить перенапряжение подколенных сухожилий, не рассчитанных природой на такую нагрузку, а также искривление пальцев ног и образование костных отростков стопы, так называемых «мозольных шишек». В результате их приходится либо операционно удалять, либо носить обувь большего размера, что крайне неудобно.

А вспомните хождение в тесной обуви. Уверен, что опыт подобной пытки испытал каждый из нас. Снимая жмущие туфли, человек испытывает состояние близкое к блаженству. Причина всех бед, связанных с обувью, состоит в том, что при хождении нога «живет» — ее размер динамично меняется. А в статичном положении, как обычно меряют обувь, ее размер как раз минимальный. Другая беда исходит от каблука. Под его действием изменяется биомеханика стопы. Мышцы и сухожилия стопы и голени запасают меньше энергии для шага. Как машина на спущенном колесе, поднятая на каблук, нога уже не может передвигаться с прежней легкостью.

Шаг становится короче, а ноги быстро устают и начинают болеть. По мнению медиков, максимально допустимая длина каблука — $1/14$ от длины стопы, то есть, не более двух сантиметров для взрослого человека. Вреден человеку не только каблук, но и

подошвы, особенно, когда они твердые и массивные. Ни один даже самый выносливый человек не сможет провести весь день в такой обуви при отсутствии у нее ортопедического закругления подошвы или стельки. Хорошая стелька — как сэндвич: каркас, амортизирующая пластинка, слой приформовывающегося материала и покрытие, которое будет контактировать с ногой.

Если подошва тонкая, то стелька должна быть мягкой и брать ударные нагрузки на себя. Однако стельки ненадежны и быстро разрушаются, особенно, если их после использования обуви не вынимать для проветривания. Поэтому при больших нагрузках на ноги следует пользоваться супинаторами — вкладными коррекционными приспособлениями специальной конфигурации, которые поддерживают продольный и поперечный своды стопы. Самый простой супинатор стоит во всех кроссовках. Но и здесь надо соблюдать умеренность. Если стопа лежит в супинаторе с самого утра — дело плохо. Свод стопы разучится выполнять свою рессорную функцию, и в результате за несколько лет разовьется плоскостопие.

Как показывают медицинские исследования, сегодня в нашей стране большинство школьников от 8 до 10 лет страдают какой-либо разновидностью плоскостопия, что со временем станет причиной заболеваний позвоночника. Нет спору, условия нашей жизни не позволяют обходиться без обуви, поэтому призываю всех использовать то, что для вас наиболее приемлемо и вызывает минимальный дискомфорт. Выбирайте обувь с зазором между

носком ботинка и пальцами не менее сантиметра и соответствующей полноты (а всего их двенадцать!).

Детям же обязательно следует покупать обувь с расчетом на вырост. Материал обуви обязательно должен дышать и обеспечивать тепловлагообмен, из чего следует, что это не должен быть кожезаменитель или другие синтетические материалы. Годится либо натуральная кожа, либо материя. При покупке стоит опасаться, так называемого «ламината» — это когда толстую кожу распускают на слои и из верхнего слоя делают дорогую, действительно хорошую обувь, а на рыхлый, нижний слой кожи — бахтармянный спилок — наваривают пластиковое покрытие с рисунком, как на поверхности натуральной кожи. На срез — кожа, по виду — кожа, но, разумеется, не дышит. На этом разговор о вреде обуви закончу и думаю, всех кто ее носит, не нужно убеждать в преимуществах хождения босиком.

А лечебное воздействие босохождения на организм человека настолько велико, что заслуживает описания в отдельной книге. Мы же поднимемся выше по фигуре человека и обратим свой взор на носки — у мужчин и на гольфы, чулки и колготы — у женщин. Здесь обращают на себя внимание два момента. Первый — материал, из которого они изготовлены, второй — наличие резинки и обтягивающий эффект. Произведенные из синтетических материалов, так называемые «чулочно-носочные изделия», предрасполагают к появлению грибковых инфекций, так как плохо обеспечивают циркуляцию воздуха, создавая перегрев и влажность. Это обстоятельство способствует появлению и развитию

инфекционных заболеваний. Не меньшее зло, чем стягивающие эластичные носки, гольфы, чулки и колготы, несут их резинки.

Нарушая нормальное функционирование подкожных кровеносных сосудов, они становятся причиной варикозного расширения вен, а также эффекта «апельсиновой кожуры», то есть, целлюлита — у женщин. Целлюлит — это специфическое для слабого пола изменение жировой ткани, которое проявляется появлением мелких бугорков на поверхности кожи. Целлюлит не является болезнью в том смысле этого слова, как мы его понимаем. Это состояние, при котором подкожные ткани заполняются отложениями из невыводимых из организма продуктов жизнедеятельности — токсинами. Движение жидкости в коже задерживается, и подкожные клетки начинают впитывать жир, не удаляя его из тела.

Исследования, проведенные в Миланском университете в Италии, показали, что токсичность и давление жидкости со временем разрушают клетки. Их стенки становятся толстыми и плотными, что еще больше затрудняет выход жира. Практически жир и токсины становятся запертыми под кожей. Очевидно, что использование женских колготок для борьбы с целлюлитом, как советуют в рекламах их производители, приводит к обратному эффекту. Хотя к их же совету, что колготы не должны носиться в сочетании с нижним бельем во избежание проблем со здоровьем женщин, следует прислушаться.

Мы подошли к следующему элементу одежды — нижнему белью — одному из наиболее существенных факторов риска

заболеваний у людей. Известный американский психолог Эрик Вебер в книге «Как знакомиться с девушками» (Екатеринбург, Литур, 2003 г.) задает вопрос: «Почему многие из них (женщин — прим. автора) перестали носить трусики и бюстгалтеры — просто чтобы красивее выглядеть?». Постараюсь доказать ему, что этому есть и другие причины.



Но начну с мужчин. Их половые железы находятся не внутри организма, как у женщин, а снаружи в специальном кожаном мешочке с многочисленными складками. Этот мешочек — мошонка, выполняет функцию радиатора, сохраняя свое содержимое в условиях более низких температур, чем те, что имеют место в нашем теле. Более того, природой создан автоматический лифтовой механизм управления мошонкой. При повышении окружающей температуры она опускается вниз,

удаляясь от тела, и, наоборот, при понижении — поднимается вверх вплотную к телу.

Всем автолюбителям известно, что, закрывая радиатор, они рискуют перегреть мотор. Но тем же людям, уже в качестве мужчин, абсолютно не приходит в голову, что, надевая трусы, они не только сковывают свои движения, но и блокируют доступ охлаждающего воздуха к природному радиатору. При этом нарушение потенции, бесплодие и геморрой являются самыми малыми проблемами их здоровья.

В ставшей бестселлером последних лет книге «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» (М., Метафора, 2002 г.) известный врач, лауреат премии Академии естественных наук М. Щетинин пишет: «Сейчас большинство молодых людей носят трусики, плотно облегающие половой член и мошонку. Яички, таким образом, находятся в полусдавленном состоянии, что способствует застойным явлениям в семенных канатиках (пережимаются семявыносящие протоки, их артерии и вены, венозное лозовидное сплетение, а также яичковая артерия и лимфатические сосуды яичка).

К тому же, в коже мошонки заложено большое количество потовых и сальных желез, функция которых при сдавливании яичка нарушается. Что касается полового члена, то, находясь в сжатом состоянии в течение всего дня (а некоторые юноши и спать ложатся в плавках), он постепенно теряет свой внутренний тонус, поскольку образуется застой крови в глубокой артерии, проходящей в центре каждого пещеристого тела и в глубокой дорсальной вене, куда

кровь оттекает из пещеристых тел. А ведь молодость и здоровье, — продолжим цитирование М. Щетинина, — напрямую зависят от благополучия половой сферы. „Когда умирает плоть — просыпается нравственность!“ — шутя, сказал кто-то из Великих. Я хочу добавить: „А вместе с нею куча всяких болячек!“ Ведь деятельность эндокринных, и, в первую очередь, половых желез обеспечивает хорошую сопротивляемость организма. А именно, снижением сопротивляемости и вызваны болезни».

Не менее остро эта же проблема стоит и перед женщинами. Их организму просто необходимо отсутствие трусов или, по крайней мере, частая их смена вследствие выделений из женских половых органов (не говоря даже о месячных), иногда являющихся причиной инфекционных заболеваний.

Между прочим, почин в ношении трусов, или как они тогда назывались — панталон, принадлежит Екатерине Медичи (1519–1589), жене короля Франции Генриха II. Первые в истории женские трусы были сшиты из жесткой парчовой ткани. Поэтому неудивительно, что, придумавшая себе и другим проблему, Екатерина Медичи всю свою жизнь мучилась от кандидоза (молочницы). То, что нижнее белье, постоянно находясь в соприкосновении с интимными местами, негативно влияет на здоровье людей, является непреложным фактом, известным всем медикам.

Но есть ли связь между нижним бельем и раком прямой и толстой кишки, мочевого пузыря, матки, предстательной железы, яичников? Представьте себе свою талию, крепко перетянутую

резинкой или ремнем. Стенки лимфатических сосудов, по которым осуществляется работа дренажной системы организма, очень тонкие и легко поддаются сжатию. В лимфатической системе отсутствует необходимое для циркуляции лимфы давление. При этом, естественно, движение лимфы из брюшной полости замедляется.

Если человек движется, то за счет двигательной активности возрастает пульсация крови в расположенных рядом с лимфатическими узлами артериях и венах, создавая противовес лимфатическому дренажу. Но многие из нас ведут преимущественно сидячий образ жизни, и значит, движения тела не помогут нашей лимфатической системе в брюшной полости. И мало кто из нас глубоко дышит, а глубокое дыхание — важный стимулятор движения лимфы.

При раке толстой кишки раковые клетки чаще всего возникают в нижней ее части и в прямой кишке, которые как раз находятся ниже пояса. Так происходит, по-видимому, вследствие торможения лимфатического дренажа в этой части тела из-за сжатия некоторых лимфатических сосудов, а также дистрофии мышц кишечника. Кстати, именно по этой причине, рак нижнего отдела кишечника, в основном, прерогатива мужчин. Им же достались от природы рак предстательной железы и рак яичек, который, к счастью, в последнее время излечивается. Зато на долю женщин выпали рак матки и рак груди, о чем более подробно поговорим позднее. Безусловно, не всегда рак возникает из-за привязанности людей к каким-то элементам туалета.

Отдельные предметы одежды, тесно облекая тело человека, снижают эффективность иммунной системы организма. Но только в сочетании с другими побудительными причинами (воздействие токсинов, стрессов, некачественной пищи, малоподвижного образа жизни, наследственной предрасположенности и так далее), давление одежды на наши органы может вызвать процесс перерождения клеток и впоследствии заболевание раком. Имеются медицинские подтверждения, что плотно сидящие на теле трусы могут стать причиной изжоги, болей в животе, ломоты в грудной клетке, простатита с последующей импотенцией и анального зуда. Анальным зудом страдают, в основном, люди, ведущие активный образ жизни.

Он может быть вариантом кожного зуда или сопровождением заболевания прямой кишки. Зуд усиливается ночью и при интенсивном потоотделении — в жаркую погоду, при эмоциональной и физической нагрузке. Причинами анального зуда, связанными с ношением нижнего белья могут быть:

- зудящие дерматозы, грибковое поражение кожи и крупных складок; — болезни прямой кишки (полипы, дивертикулы);
- трещина заднего прохода (разрыв слизистой оболочки кишки);
- аллергическая кожная реакция на одежду;
- геморрой (разрыв кровеносных сосудов в нижней части прямой кишки).

Лечение этого заболевания вне зависимости от вызвавших его причин медикаментозными средствами возможно только в

сочетании с отказом от ношения нижнего белья. В популярном медицинском журнале «Viva Vita» № 4, 2002 г. читаем: «Женщинам предпочтительнее носить юбки, иногда даже без нижнего белья. Носить брюки не рекомендуется».

Между прочим, национальные традиции многих народов мира исключают ношение трусов, и не только из-за жаркого климата, как в Испании или Бразилии, но и в сравнимой с нами по климату — Шотландии, где под мужскими юбками — килтами по народной традиции нижнему белью никогда не было места. Те, кто наблюдал телетрансляцию вручения наград европейского MTV-2003, проходившего в Эдинбурге, стали очевидцами того, как эта тема не раз поднималась (в прямом и переносном смысле) по ходу церемонии.

Неприятие трусов в этой стране дошло до того, что ее футбольная федерация обратилась в международную с просьбой: разрешить шотландским футболистам выходить на поле в килтах. Просмотрев несколько матчей шотландской футбольной лиги, в которых футболисты играли в национальной одежде, Международная федерация футбола (ФИФА) приняла решение запретить играть в футбол не только мужчинам в килтах, но даже и женщинам в юбках.

Похоже, что футбол в этой одежде произвел на комиссию ФИФА сильное впечатление, особенно, когда по окончании одной просмотренной игры футболисты команд соперников стали обмениваться футболками и килтами. По сообщению газеты «La Stampa» от 11.11.2003 года после того, как статистическое

управление Евросоюза в своем формуляре причислило килт к предметам женской одежды, в Шотландии начались акции массового протеста. После переговоров руководства Евросоюза с шотландскими властями (на которых известный актер Шон Коннери возмущенно заявил: «Вы считаете, что в течение 45-ти лет я одевался как женщина?») было принято решение включить килт в разряд основных предметов мужской одежды.

После недавнего выхода на экраны комедийного боевика «Формула 51» (реж. Ронни Ю, 2001 г.), в котором темнокожий актер Самуэль Л. Джексон весь фильм носит пестренькую юбочку без нижнего белья, этот вид одежды стремительно стал суперпопулярным во многих странах Африки. Этому обстоятельству немало способствовали как многочисленные интервью Джексона о пользе этого вида одежды, так и традиции африканцев, происходящие из совсем недавних времен, когда, кроме набедренной повязки, ничего не носилось. Кстати, автору этой книги несколько лет назад доказывал полезность и целесообразность ношения килтов приверженец этого вида одежды — французский модельер Жан-Поль Готье.

Мужские юбки появились в коллекциях и других всемирно известных домов моды: Roberto Cavalli, Christian Dior, Comme des Garson, Dolce & Gabbana, Donna Karan, Vivienne Westwood. Отечественные звезды шоу-бизнеса тоже не оказались в стороне от этой одежды, символизирующей, по словам Готье, «естественную, натуральную и неприкрытую мужественность». В юбках были

замечены: Филипп Киркоров, Шура, Борис Моисеев, Сергей Зверев, Вячеслав Зайцев и Андрей Губин.

Анекдот:

Вопрос:

— *Почему женщины носят юбки, а мужчины — брюки?*

Ответ:

— *Мужчинам есть, что терять!*

В журнале «ОМ» № 1, ноябрь 1995 г. в статье «Жизнь в преисподнем. Мужское белье» авторы констатировали консерватизм мужской моды на нижнее белье, связанный с потерей покупательского интереса к новым моделям трусов, после чего сделали следующий вывод: «Что же ждет мужское белье в будущем? Похоже, что ничего хорошего: в прошлом году авангардист Кляйн (Кельвин Кляйн — ведущий бельевого дизайнер мира — прим. автора) продал патент на тиражирование своей продукции.

А по мнению таких дизайнеров, как Донна Карам и Катарина Хэмнетт, самое лучшее — вообще обходиться без нижнего белья! Вполне вероятно, что через некоторое время нижнее белье станет экзотической причудой, предназначенной для секс-шопов». Прочитую завершающие строки статьи в газете «АиФ. Любовь» № 22/175, 2003 г., где аналогичный вывод делается и о женском белье: «Белье исчезает. Бюстгальтер трансформировался в эластичный топ, трусики истончились до ниточек или вовсе заменились специальными прокладками.

Все идет к тому, что женское белье сохранится только как часть эротического костюма». Ссылаясь на мнение ведущих дизайнеров одежды, нельзя не вспомнить о королеве британской моды — Вивьен Вествуд, активно выступающей против ношения нижнего белья. Даже на торжественное вручение ордена Британской империи в 1992 году она пришла в Букингемский дворец без нижнего белья, о чем не замедлила поведать всем собравшимся журналистам.

Более недавний пример. Знаменитая американская певица Марайя Кэри, выступая в прямом телеэфире ток-шоу в г. Миннеаполисе штат Миннесота 29.12.2002 г., при ответе на вопрос присутствующих в студии зрителей без тени стеснения подняла юбку и показала всем отсутствие нижнего белья, пояснив, что никогда его не носит.

Подобные заявления, по свидетельству зарубежной прессы, делали звезды Голливуда и шоу-бизнеса: Мадонна, Шарон Стоун, Николь Кидман, Шер, Кристина Агилера, Памела Андерсен, Сандра Буллок, Деми Мур, Бритни Спирс, Дженифер Лопес, Кайли Миноуг, Жан-Клод Ван Дамм, Арнольд Шварценеггер, Клану Ривс и другие.

К слову, приведу следующую информацию из официального бюллетеня XXIII Московского международного кинофестиваля от 28.06.2001 г.: «Незадолго до своего отъезда из Москвы Пета Уилсон, известная по роли в сериале „Никита“ (и высокой оценке ее творчества нашим президентом — прим. автора), изъявила желание посмотреть на тренировку российских гимнастов.

Сопровождать Нету в гимнастический зал вызвалась сама обладательница олимпийского золота Светлана Хорькина. Пета наблюдала за тренировкой до тех пор, пока ее саму не попросили что-нибудь изобразить. „Запросто, — согласилась Пета, выходя на помост в короткой юбке, — но только заранее предупреждаю, что трусов я не ношу“. После чего сопровождавший Пету охранник, видимо сообразив, что это обстоятельство не будет являться для нее помехой при выполнении гимнастических упражнений, снял свои брюки, которые Пета все же надела и затем исполнила кульбиты, бег с переворотами и тому подобные штучки».

Хотя, возможно, в поведении Петы Уилсон нет ничего удивительного, ведь, как следует из статьи журналиста С. Кириллова из газеты «Комсомольская правда» 18.12.2002 г.: «Видеозапись с тренировкой, которую Лавиния Милошевичи, Клаудия Пресечан и Карина Унгаряну (лидеры румынской и мировой гимнастики — прим. автора) проводят в обнаженном виде, можно спокойно приобрести в Японии».

Финские исследователи недавно сделали неожиданное заявление. Они долгое время собирали и изучали информацию о звездах со всего мира. В результате было сделано открытие, о котором они поведали в медицинском журнале «Journal of Allergy and Clinical Immunology»: «Излучение от микрофонов, радиопередающие волны и давление, образуемое в ушных перепонках во время долгой работы на студии, а также оборудование и освещение больших залов вкупе, выявляют потребность ходить голышом, однако в отличие от нудистов,

звезды предпочитают делать это в повседневной жизни, обычно это не афишируя. Так это или нет, не будем спорить с учеными, но то, что многие известные оперные исполнители выходят на сцены концертных залов без нижнего белья, мотивируя это более сильным и чистым звучанием голоса, известно многим, и никогда и никем не оспаривалось».

В русле этой же темы не могу обойти вниманием публикации в отечественной прессе о российских знаменитостях, не признающих нижнего белья. Из мужчин это — Валерий Леонтьев, Филипп Киркоров, Борис Моисеев, Сергей Шнуров, Алексей Потехин, участники группы «На-На», ведущий ОРТ Андрей Малахов, из женщин — Алла Пугачева, Ирина Аллегрова, Маша Распутина, Анжелика Варум, Лолита Милявская, Елена Преснякова, Лариса Черникова, Валерия, «Стрелки», «Блестящие», «Демо», «Сливки», «Тату», «Виагра» и многие другие.

На сайте информационного портала г. Новокузнецка (ссылкой на газету «Комсомольская правда») описан случай с певицей Мариной Хлебниковой, когда во время выступления от резкого движения певицы с нее спало платье, под которым не было белья. «Наш барабанщик даже палочки выронил», — с улыбкой вспоминает этот случай сама Хлебникова.

Сергей Аморалов, лидер группы «Отпетые Мошенники», так объясняет свою нелюбовь к ношению трусов: «Трусы обтягивают, и мужских достоинств не видно. А если серьезно, я очень много двигаюсь по сцене и так дико потею, что под конец моих выкрутасов и сальто, мне кажется, что я в штаны наделал».

Закончу тему ношения трусов анекдотом:

К директору института по изучению общественного мнения приходит молодой человек. «Результаты исследования, — говорит он, — которое я провел среди двух тысяч представительниц прекрасного пола, позволяют утверждать, что девятнадцать с половиной процентов женщин не носят трусы. — О! — восклицает директор. — Вы, конечно, статистик? — Нет, я — продавец женской обуви».

Если же серьезно, то, по проведенному в российском интернете опросу на сайте narod.yandex.ru, из 100 % опрошенных постоянно носят нижнее белье — 43 %, никогда — 26 %, иногда — 26 %, затруднились с ответом — 5 %. Известный американский врач Л. Морган в статье «Одежда для здоровья, а не для моды», опубликованной в апреле 1991 г. в журнале «US today», предупреждает: «Одежда никогда не должна плотно облегать тело. Она затрудняет доступ крови к коже. Слишком тесный ворот рубашки или чересчур затянутый галстук могут в некоторой мере затруднить приток крови к головному мозгу.

У людей, страдающих атеросклерозом и уже по этой причине испытывающих недостаток притока крови к головному мозгу, от тесного воротничка или галстука могут возникать дополнительные проблемы». Я уже отмечал ранее чудовищно вредную для организма моду на корсеты, вызывающие внутренние повреждения и деформации органов. Вред их воздействия на тело аналогичен проблемам, возникающим с ногами при ношении тесной обуви.

А ведь в грудной части тела находится много различных мягких органов, а не только мускулы, сухожилия и кости, как на ногах. Вследствие давления одежды на тело человека нарушается обмен веществ, затрудняется дыхание, происходит застой желчи, ведущий к холециститу. Появляются и другие отклонения от нормы, ведущие к заболеваниям внутренних органов. «Одежда некрасива, противоестественно и к тому же вредна», — доказывает в книге «Женское тело и костюм», вышедшей в 1901 году, известный немецкий публицист П. Шмитц и подкрепляет свое заключение наглядным примером, помещая рядом фотографии Венеры Милосской и дамского костюма начала XX века.

При этом, очевидно, что свободные формы античной красавицы не в состоянии поместиться в тесный корсет с осиной талией и непомерно задранном бюстом. В статье испанского врача М. Де Сильвы «Ключично-рёберный синдром — новая причина», опубликованной в 1986 г. в журнале «Анналы ревматических заболеваний», указывается, что боли в шее и плечах, наблюдаемые у женщин среднего возраста, являются прямым результатом давления бретелек бюстгальтера. Исследования, проведенные в Германии, показали, что из-за этих бретелек возникают не только заболевания плечевого и локтевого суставов, но так же немеют руки и возникает покалывание пальцев. Похожие симптомы, боли, утомление, иногда онемение, наблюдаются у солдат после длительного ношения ранцев и рюкзаков за плечами.

Статья Маши Шиловой «Святая святых» (журнал XXL № 4, апрель 1999), посвященная проблеме ношения женщинами нижнего

белья, заканчивается следующим выводом: «Они (корсеты прим. автора) не просто приподнимают грудь, превращая ее в отлично накачанные футбольные мячи, но и немисливо перетягивают фигуру при помощи хитрых пружинок, заменивших прежний китовый ус. В итоге вместо женщины перед вами — малоподвижная грудастая кукла с твердой, как камень, но зато тонкой талией. Опять-таки непонятно — зачем такие муки, если бюстгальтер, корсет или бюстье рано или поздно придется снять?».

Вредоносное действие женского бюстгальтера заслуживает более подробного описания. Долгое время с момента возникновения человека в его теперешнем виде и почти до наших дней женская грудь воспринималась всего лишь как часть тела, необходимая для кормления ребенка. Женщины относились к своей груди чисто с практической точки зрения, будучи озабоченными только наличием в ней достаточного количества молока. Мужчины тоже не воспринимали женскую грудь в ином аспекте.

В журнале «VOGUE» (№ 6, июнь 2001 г.) в статье Ирины Михайловской «Сферы влияния» о том, как женщинам «отбросить стыд и смело обнажать грудь» сказано: «Во времена палеолита идеалом женского тела в искусстве была фигура с огромными грудями, животом и полными бедрами. Проследить это можно на изделиях из известняка, из бивней мамонта, из глины. Все эти изображения — собирательный образ вечного кругооборота природы и материнства. Грудь — это жизнь: там стучит сердце, перегоняя кровь, оттуда истекает молоко, питая другую жизнь. Некоторые народы вообще считали, что зачатие происходит в

груди, а после этого ребенок опускается в живот. Долгие годы это была часть тела, доступная взгляду. Еще в XVIII веке грудь, благодаря корсету, была полностью на виду. При этом соски даже подкрашивались специальными красными красителями».

Естественно, что открытая солнцу и взорам женская грудь была совершенно естественна и не рассматривалась обществом как что-то аморальное или антиобщественное. В это время рак молочной железы, да и другие заболевания груди были довольно редким явлением. При всем своем значении грудь или молочные железы — это всего лишь модифицированные потовые железы. В период полового созревания размеры и форма молочных желез изменяются.

Грудь постепенно приобретает коническую или полусферическую форму, причем левая грудная железа обычно бывает чуть крупнее правой. Каждая молочная железа состоит из 15–20 долек железистой ткани, собранной в структуру, напоминающую гроздь винограда. Каждая долька имеет собственный проток, открывающийся на поверхности соска. Дольки окружены жировой и фиброзной тканью, придающей груди мягкость и выполняющей защитную функцию. Эти ткани собраны в кожаные оболочки, соединенные с грудными мышцами — тем основанием, на котором, как на фундаменте, покоится вся конструкция. Связки, поддерживающие грудь, очень эластичные, они легко растягиваются и сокращаются, позволяя женщине с хорошо развитой грудью бегать, прыгать, совершать резкие движения, что необходимо, например, во время танцев или занятий

спортом. Надевая бюстгальтер, женщина облачает эти мышцы в жесткий каркас, и функцию поддержки груди начинают выполнять лямки.

Естественно, что при длительном ношении бюстгальтера, мышцы теряют свою эластичность, начинают атрофироваться и грудь некрасиво отвисает. В этом случае хождение без каркаса для груди становится для женщины невозможным, что еще больше усугубляет проблему. Железистая ткань начинает активно заменяться жировой, способствующей образованию доброкачественных опухолей — фиброаденом. Ношение бюстгальтера препятствует кожному дыханию, затрудняет работу легких, нарушает деятельность кровеносных сосудов, обильно пронизывающих грудные железы, мешает лимфатическому дренажу, приводя к отекам и воспалениям.

Что объединяет, по мнению известного израильского онколога С. Муира, автора фундаментального исследования «Рак на пяти континентах», женщин нееврейской части Израиля, Африки, Сингапура, Малайского архипелага, Индии, Польши, Испании, индейского населения США, Японии, островов Океании?

В обычаях женщин этих народов не числится ношение бюстгальтеров и, как следствие этого, самые низкие в мире показатели заболеваемости раком молочной железы. Кстати, бюстгальтер недавно отметил всего лишь свой 100-летний юбилей. Именно в 1903 году француженка Гош-Саро предложила корсет для груди, состоящий из двух частей, а в 1913 году в США

началось массовое производство «бюстгальтера Джейкобе», по крою близкому современному.

В 1922 году наша соотечественница, эмигрантка из России Ида Розенталь, ставшая в Америке известным модельером, придумала простроченные чашечки и предложила систему нумерации бюстов по размерам. Это обстоятельство открыло дорогу массовому производству бюстгальтеров. Одно время бюстгальтеры стали укреплять металлическими деталями, что, как выяснилось, оказалось совсем небезопасно.

Так, 23-летняя жительница Вены Бербель Цумнер погибла в центре города от удара молнии, притянутой металлическими пластинами, вставленными в чашечки лифчика. Я уже отмечал, что с древних времен существовал обычай, перевязывать грудь широкой лентой во время спортивных занятий и хозяйственных работ.

Тем не менее, следует заметить, что никакого отношения к бюстгальтеру это не имело, так как представляло собой просто прикрытие груди с целью защиты от возможных травм. За последнее столетие вообще изменилась социальная роль женской груди. Выше подчеркивалось, что до этого грудь практически нигде не воспринималась как один из основных объектов сексуального влечения мужчин. Поэты, воспевающие красоту женского тела, обращали свои взоры совсем на другие части женского тела.

Французский поэт Поль Верлен (1844–1896) в оде, посвященной женской красоте писал: «О бедра женские — любому нас понять. Мы будем только их ценить и почитать». В этом

поклонении он был подобен древним грекам, избравшим богиню любви в образе Венеры Каллипиги, что в буквальном переводе означает «Венера с красивыми ягодицами». И. Ефремов в романе-исследовании «Лезвие бритвы» отметил, что эллины, желая сделать женщинам комплимент, обращались к ним, восклицая: «Красуйтесь бедрами!». «Так, — по мнению великого советского писателя, — в инстинктивном понимании красоты запечатлелось требование продолжения рода, слившееся, разумеется, с эротическим восприятием подруги, которая достаточно сильна и не будет искалечена первыми же родами».

Тут можно вспомнить и о художниках прошлого. Свидетель встречи двух великих живописцев Ренуара (1841–1919) и Модильяни (1884–1920) — художник Остерминд в своих воспоминаниях рассказал, что, показывая две свои последние работы, Ренуар говорил о том, «сколько времени он посвятил этим обнаженным, с какой любовью он ласкал кистью их прекрасные бедра и ягодицы». Еще раз подчеркиваю, только в XX веке женскую грудь, предназначенную природой для вскармливания младенцев, массовая культура превратила в сексуальную приманку для мужчин! Стали проводиться различные конкурсы для оценки молочных желез. Возникло даже понятие «идеальной» груди, многократно растиражированное с помощью прессы, телевидения, кино и рекламы. Заметим, что эта мода не доставляет радости и не создает удобство женщине, а требует, чтобы она в точности следовала предписаниям модельеров и пластических хирургов.

Анекдот:

— Снегурочка, почему вы на новогоднем представлении ходили с обнаженной грудью?

— Да мой Дед Мороз где-то свой костюм и бороду потерял.

— Ну и что?

— Так никто этого и не заметил.

Кстати, одним из лозунгов феминистского движения за равенство прав женщин с мужчинами является «равенство права женщины на публичное обнажение своей груди наравне с мужчинами». По призыву феминистических организаций США в 1972 г. была проведена национальная акция по публичному уничтожению бюстгальтеров, а участницы конкурса «Мисс Америка» появились на сцене без этого элемента одежды.

То есть, женщины не хотят мириться с положением, когда обнаженный до пояса мужчина — повсеместная норма, а то же, но женщина — безнравственность. В результате активных действий сторонников равноправия полов во многих странах, например, в США, Канаде и Великобритании, обнажение женщиной груди в любых общественных местах законодательно считается ее правом.

Отмечу, что случаи возникновения у женщин желания воспользоваться этим своим конституционным правом отнюдь не единичны. После жарких дискуссий парламенты Англии и Австралии приняли законы о праве женщин — депутатов кормить грудью своих малолетних детей во время заседаний. Причем совсем неважно, нужно ли женщинам это или нет, но, главное, закон такое право им дает.

В США даже существует «безлифчиковая пятница» — день недели, когда всем женщинам рекомендуется не пользоваться бюстгальтером. Таким образом, как когда-то в прошлом женская грудь опять становится половым признаком женщины — матери, а не объектом сексуального влечения. В нашей стране все феминистское движение сведено только к деятельности Марии Арбатовой, яркой противницы ношения бюстгальтеров. Но и ее призывы к отказу от этого вида одежды были услышаны далеко не всеми. В результате имеем то, что имеем.

Как утверждается в еженедельной газете «АиФ. Здоровье» № 20/405 от 16.05.2002 г., каждый день в Европе более 700 женщин узнают о своем страшном диагнозе — раке молочной железы. Он же — самый распространенный рак в мире. Он же — первая причина смерти россиянок самого цветущего возраста — 30–50 лет. В некоторых крупных городах России онкологи выносят этот приговор каждой седьмой (!) женщине, а в экологически чистых сельских районах — каждой десятой. Вот цифры, приводимые ведущим онкологом страны, профессором РОНЦ им. Блохина, В. Летягиным (газета «Жизнь», № 287/51, 26 декабря 2003 г.): «В России каждый год 50 тысяч женщин заболевают раком груди и 23 тысячи умирают от него».

Большинство женщин, надевая бюстгальтер, в первую очередь думают о том, какое впечатление на окружающих они произведут, а чаще всего делают это по привычке, абсолютно не задумываясь о вреде, который этим себе наносят. Особенно это касается бюстгальтеров из кружевных синтетических материалов,

содержащих уплотнения, швы, цветовые пигменты, которые, выделяясь из ткани, проникают через кожу в организм.

Врачи — маммологи, не возражая категорически против ношения женщинами хлопчатобумажных бюстгалтеров во время беременности, призывают в любых других случаях обходиться, по возможности, без них, а на ночь — снимать обязательно. Известные американские врачи С. Р. Сингер и С. Грисмайер в своей книге «Одежда, которая убивает» (М., Крон-пресс, 1996 г.) приводят результаты анализа связи заболевания раком с ношением бюстгалтера по результатам исследований, проведенных с мая 1981 г. по ноябрь 1993 г. в пяти крупных городах США: Сан-Франциско, Денвере, Фениксе, Далласе и Нью-Йорке, после чего заключают: «Мы еще раз хотим подчеркнуть: самый лучший способ обращения с бюстгалтером — вовсе не пользоваться им. Женщинам, осмелившимся изменить моде и отказаться от бюстгалтера, польза для здоровья сполна компенсирует первоначальный эмоциональный и физический дискомфорт из-за отсутствия бюстгалтера».

Мощный хор фирм-производителей бюстгалтеров заявляет, что причина рака груди вовсе не связана с его ношением или зависит от этого только косвенно. Однако еще одно исследование, на этот раз проведенное специалистами Института болезней цивилизации, также в США на Гавайях, очередной раз подтвердило эту зависимость. У тех, кто носит этот предмет одежды более 12 часов в день, даже при соблюдении гигиенических норм и применении профилактических средств вероятность заболевания

раком груди в 20 раз выше, чем у тех, кто вообще не пользуется бюстгальтером или надевает его крайне редко.

Аналогичное исследование, проведенное в Дании, категорически опровергло бытующее мнение, что причинами рака груди могут являться аборты или операции по ее увеличению за счет ввода имплантантов под молочную железу, как на то любят ссылаться производители бюстгальтеров. Такой вывод был сделан в ходе тщательного анализа медицинских данных полутора миллионов женщин, родившихся с 1953 по 1978 годы. Кстати, по сообщению российского бюро новостей с этого года Бразилия стала первой страной в мире, где продавцы обязаны продавать бюстгальтеры и верхнюю часть купальных костюмов с наклейкой, предупреждающей об опасности при их ношении заболеть раком груди, подобно тому, как у нас на сигаретах: «Минздрав предупреждает...».

«По мнению отечественных маммологов, — заявляет Борисова Н. В., врач — акушер — гинеколог первой квалификационной категории, заведующая Саратовским областным центром планирования и репродукции семьи, — более физиологично не носить бюстгальтер, чтобы обеспечить равномерное кровоснабжение и отток венозной крови и лимфы».

Чтобы отвлечь вас от этой грустной темы — анекдот:

Разговор на пляже.

— *Мам, а мам, можно я надену лифчик?*

— *Нельзя!*

— *Мам, но мне ведь уже 15 лет.*

— *Отстань Вася, вечно ты со своими глупостями.*

Исходя из всего вышеизложенного, становится понятно желание женщин отказаться от верхней части купальных костюмов — то плес, широко распространившееся по всему миру, и максимально уменьшить нижнюю. В первую очередь, причиной этому является мода на красивый загар как признака определенного финансового благополучия и свидетельства физического здоровья. К тому же, кроме эстетической непривлекательности, наличие белых пятен на загорелом теле несет в себе еще и конкретный вред для организма. В этой книге я не ставил перед собой задачу описания медицинских процедур, связанных с обнажением тела.

Возможно, это станет темой моей следующей книги. Но не могу совсем обойти любимую многими «знатоками» тему вреда от прямого попадания солнечных лучей на обнаженное тело человека, то есть загара. Разговоры о вреде загара сродни аналогичным о вреде соли, сахара, чая, кофе, вина, мяса, спорта и так далее. То, что является полезным и даже необходимым в допустимых количествах, при явном переборе всегда становится злом. И эта истина относится ко всему окружающему нас. Что же касается загара, то следует иметь в виду, что у каждого человека свой порог восприимчивости солнечных лучей и, следовательно, допустимая степень загара. Но в настоящее время существует много солнцезащитных косметических средств для любого возраста и типа кожи, что при своевременной предварительной защите кожи с последующим ее увлажнением сводит вероятность ожога практически к нулю. Поэтому однозначные заявления

«специалистов» о том, что, якобы, от солнца всегда надо держаться подальше всем без исключения, вызывают сомнения в их добросовестности и врачебной компетенции. Затемните любое растение, и оно начнет погибать. Так же и человек.

Как и у других биологических существ для функционирования человеческого организма солнечная энергия просто необходима. Причем это касается не только обладающих тепловыми свойствами инфракрасных излучений, но и в большей степени — ультрафиолетовых, способствующих фотохимическому и биологическому синтезу. Под воздействием солнечных лучей активизируются все функции организма, улучшается самочувствие, появляется бодрость, повышается работоспособность, улучшается состав крови, нормализуется работа сердечно-сосудистой системы, ускоряется заживление ран. Ультрафиолетовое излучение не только обеспечивает организм витамином Д, но и препятствует рахиту и склерозу, лечит кожные заболевания и инфекции, убивает болезнетворные бактерии, восстанавливает психическое здоровье. Недаром «Гелиотерапия» в последнее время выделилась в самостоятельный раздел оздоровительной медицины.

Человек, принимающий солнечные ванны (в допустимое время и в допустимом количестве) одетым, лишает свое тело многого из вышеперечисленного. И более того, в закрытых частях тела, а чаще всего скрывают половые органы, происходит местный перегрев тканей при отсутствии нормального потоотделения и кожного дыхания, что вкупе с замедлением энергетических

процессов приводит, как минимум, к нарушению половой функции организма.

Но еще больший вред здоровью человека причиняет нахождение в мокрых купальных костюмах. В этом случае резкое различие температур на разных участках тела ведет к возникновению и обострению хронических заболеваний внутренних органов, находящихся под закрытыми мокрой одеждой участками тела. По этой же причине категорически нельзя надевать купальные костюмы при посещении сауны. Как следует из статьи «В трусах или без трусов» в туристическом журнале «Чук и Гек» за ноябрь 2003 г.: «В Европе вам, как минимум, сделают замечание, если вы зайдете в парную или окунетесь в бассейн в одежде. Считается, что „тряпки“ в парной существенно портят пар, а в сухой сауне сидеть в мокром вообще глупо и вредно».

Прочитав статью журналистки Марины Великановой в газете «МК-Воскресенье» от 17.08.2003 г.: «Еще в советские времена, находясь на каком-то очередном фестивале за границей (дело происходило в Германии), делегация отечественных актеров захотела поплавать в бассейне. Выбрали плавательный центр, знаменитый своим рестораном, который находился прямо посреди воды. Цены на входные билеты оказались неожиданно высокими, тем не менее, вся команда делегатов (а в нее входили Тамара Макарова, Сергей Бондарчук и другие звезды нашего кино) не смогла отказать себе в удовольствии освежиться. Войдя в центр, актеры разделились: мальчики — налево, девочки — направо.

В раздевалках персонал бассейна требовательно попросил оставить купальные костюмы вместе с верхней одеждой, выдав полотенца и шапочки для купания. Актрисы, обернувшись полотенцами, направились к бассейну. Каково же было их удивление, когда они увидели плескающихся в воде обнаженных мужчин и женщин. В ресторане тоже сидели абсолютно голые посетители. В это же время сдругой стороны к бассейну подошли мужчины советской делегации. Недолго поразмыслив, наши актеры присоединились к всеобщему нудистскому отдыху. По словам актрисы Елены Прокловой, участники этого события долгое время об этом никому не рассказывали (в то время все, связанное с обнажением тела, считалось развратным), но при встречах всегда с удовольствием вспоминали это небольшое приключение».

Эту же тему поднимает другой туристический журнал «Вояж и отдых» № 2, февраль 2001 г. в статье «Голая правда о банях. Как парится за границей и не краснеть»: «В странах Европы, где традиционно мужчины купались обнаженными вместе с женщинами, не стоит лезть в общество голых людей в купальном костюме. Если вы не в состоянии преодолеть стеснение — обернитесь небольшим полотенцем. А лучше всего руководствуйтесь принципом „делай, как все“ — то есть местные завсегдатаи. Порой вам придется нелегко. В японских банях фуру, например, вам может помогать париться обнаженная девушка-банщица. В тайских банях вообще невозможно отличить штатную массажистку, работающую преимущественно ягодицами и грудью, от платной куртизанки. В немецких городах придумали комплексы

банных удовольствий, где под одной крышей собраны бани всех стран и народов. Самый большой такой комплекс — в Кельне. Туда приезжают группы туристов со всего света, раздеваются догола и под руководством опытного гида совершают полноценную экскурсию по разным баням, время от времени натирая друг друга солью, кофейной гущей или медом, и плескаясь в бассейнах».

А вот, что написано в журнале «Вояж и отдых» № 11, ноябрь 1999 г.: «В каждой заштатной курортной альпийской деревеньке обязательно есть водноспортивный комплекс. Обычно это большое стеклянное здание с одним или несколькими бассейнами, водопадами, гидромассажными установками, солярием, массажными кабинетами с грязелечебными процедурами, финской и фито-саунами, турецкой баней. Покупаешь билет, дающий право наслаждаться всей этой роскошью (стоит он обычно 15–20\$), и хоть целый день плавай, парься и загорай.

Все развлечения исключительно общие для мужчин и женщин.

Кстати, местные жители обожают проводить здесь свободное время всей семьей. Вход внутрь комплекса в плавках (кружевном белье, полотенцах, ватных штанах и т. п.) категорически воспрещен. Объясняют этот невыносимый разврат тем, что плавки, в которых вы полоскались в бассейне, под воздействием высокой температуры парной выделяют пары хлора, что плохо воздействует на окружающих. Российских мужчин, прибывших на отдых в Альпы, этот обычай очень радует, а вот наши женщины сначала страшно смущаются, но уже на второй день к изумлению местных

жителей отважно бегают, в чем мать родила, вокруг комплекса и даже катаются в таком виде на горных лыжах. Что, между прочим, далеко не везде приветствуется, хотя и является традиционным элементом празднования в Альпах дня святого Валентина».

Хотя, справедливости ради, должен привести и обратный пример поведения наших соотечественников. Я напому телепередачу Дмитрия Крылова «Непутевые заметки», в которой ведущий рассказал, как на зарубежном горнолыжном курорте семейная пара из России решила посетить местную баню. Просидев в предбаннике в одежде весь день и не решившись составить компанию обнаженным людям, они так и не дождались момента, когда наступит их очередь париться. Давайте опять вспомним историю возникновения купальных костюмов, время существования которых, кстати, совпадает со временем использования женщинами бюстгальтера. Мужское полосатое трико, появившееся в конце XIX века, уже в начале следующего века уступило место треугольным плавкам из ситца, а женские купальные костюмы из цветного ситца уже в 20-ые годы прошлого столетия — трикотажным монокупальникам — мейлотам, которые разделились на отдельные: лифчик и трусы. В 1946 г. французский модельер Луи Рейяр начинает борьбу за минимизацию женского купального костюма, обозвав свое изобретение по имени крошечного острова Бикини (атолл в составе Маршалловых островов). Одновременно начинают сужаться и мужские треугольные плавки. К 60-м годам бикини превращаются в минибикини, а мужчины начинают загорать в облегающих

мини-плавках и в «боксерских» трусах, что означало признание естественной анатомии человека, ее уместности на публике и, по существу, начало конца купальной моды как необходимости принятия купальных процедур в одежде.

Дальнейшее развитие пляжной моды было уже предопределено.

В 1964 году стилист Руди Гейнрайх представил топлес или монокини (бикини без верхней части). Оно состояло из трусиков, переходящих в две тоненькие подтяжки.

В 70-ые годы бикини, монокини и мини-плавки окончательно утверждаются даже на пляжах пуританских стран.

А в это же время купальщицы в Рио-де-Жанейро уже переходят на ношение узеньких тесемочек, поддерживающих треугольные трусики и лифчики — стринг-бикини.

В 1974 г. тот же Руди Гейнрайх презентует микроскопические плавки-бикини, практически полностью открывающие ягодицы. Два маленьких треугольника — впереди и сзади, нечто среднее между трусиками танга — с очень высоким вырезом, которые зрительно скрадывают бедра и удлиняют ноги, и стрингами, максимально обнажающими ягодицы.

Это стало последней уступкой существовавшим в то время пляжным приличиям! Модельеры купальных костюмов поняли, что могут навсегда потерять свой бизнес, и догадались разделить купальную моду по функциональному назначению на спортивную, модельную и для отдыха. Лучшие спортивные купальники сейчас производят фирмы, специализирующиеся, именно на спортивной

одежде. Они учитывают в крое их предназначение, а в выборе ткани — устойчивость к воздействию хлорированной воды бассейнов. В другой разновидности купальников — модельной (или вечерней) уместно появиться на приеме возле бассейна, отправиться в бар или на вечеринку, не тратя времени на переодевание.

В комплекте с такими купальниками часто имеются шали, полупрозрачные платья — футляры, юбки и накидки. Задача купальников для отдыха — оставить тело как можно более открытым. К началу нового века пребывание женщин на пляже топless стало уже правилом, и, наоборот, в лифчике — исключением. Одновременно и сами купальные плавки у мужчин и женщин уменьшились до размера тонких тесемочек с полностью открытыми ягодицами. Таким образом, произошел возврат к тому времени, когда для купания не требовалась никакая одежда.

Человеческая цивилизация очередной раз продемонстрировала свое умение отбрасывать тупиковые идеи! Ну, а от практически раздетого человека до нудиста меньше чем шаг — одно движение руки, развязывающее тонкие тесемки. И многие его уже совершили.

Раздел 3: Натуризм как философия обнажения

ПРОШЛИ «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ» СРЕДИ НУДИСТОВ.

В австралийском городе Аделаида спустя четыре месяца после сиднейской Олимпиады 2000 года прошли еще одни олимпийские игры, но только на этот раз в них участвовали спортсмены-нудисты со всего мира. Кроме соревнований в традиционных видах спорта и

серфинге, разыгрывались комплекты медалей в беге в мешках, с завязанными ногами, в метании летающих тарелок и других веселых видах спорта. Впрочем, большинство участников соревнований приехали сюда не за медалями, а за хорошим настроением и загаром.

Всеукраинская Интернет — газета. 24.01.2001 г. На гребне волны.

На самом популярном пляже Сиднея «Bondi Beach», расположенном в центре города, недавно прошел очередной этап соревнований на Кубок мира среди серфингистов нудистов. При огромном стечении зрителей сотни спортсменов в костюмах Адама и Евы показывали чудеса ловкости на крутых волнах. Победителей в своих разрядах отдельно среди мужчин и среди женщин, кроме обычных наград ожидали туристические путевки на лучшие нудистские курорты мира. За порядком во время соревнований наблюдала многочисленная местная полиция. Хотя, в этом не было никакой необходимости, так как публика в Австралии очень доброжелательная и весьма охочая до красивых зрелищ.

Интернет-сайт «Al-Pary invest news», выпуск № 1, октябрь 2001 г.

ВПЕРВЫЕ НА АРЕНЕ ЦИРК НУДИСТОВ.

В Чили появилась цирковая группа «Адам и Ева», артисты которой: акробаты, клоуны и дрессировщики, выступают на арене голышом. Автор проекта импресарио Хулио Менесеса считает, что для того, чтобы представление стало красочным и артистичным, достаточно раскрасить тела артистов по примеру боди-арта.

Гастроли труппы цирка в городах страны, начавшиеся с сентября, по сообщению газеты «La Cuarta», сопровождаются аншлагом.

Газета «Сегодня». Украина. 25.04.2002 г.

ПРАЗДНОВАНИЕ ДНЯ НУДИСТА В МЕЛЬБУРНЕ.

Мельбурн встретил середину лета Днем Нудиста. Этот замечательный ежегодный праздник бурно отмечается во всех музыкальных магазинах города. Всем, кто пришел в магазины без одежды, вручаются в подарок компакт-диски любимых исполнителей. А пока тысячи нудистов выбирают призы в музыкальных магазинах в течение всего дня выступают обнаженные музыкальные коллективы и бесплатно одеться в любом отделе. Кроме того, пяти первым нудистам-посетителям вручается премия в размере 400 долларов США. В Японии подобные мероприятия практикуются уже давно. Для привлечения покупателей крупные магазины проводят конкурсы: все, что может унести на себе голый человек, отдается ему бесплатно.

РАЗДЕТЬСЯ, ЧТОБЫ ОДЕТЬСЯ.

Владельцы большой сети австрийских супермаркетов придумали оригинальный способ привлечения покупателей. Его суть заключается в том, что в определенное время в любой из сорока магазинов компании можно войти совершенно голым.

Журнал «ОМ». № 65 июль-август 2002 г.

В США ОТКРЫВАЮТСЯ АВИАРЕЙСЫ ДЛЯ НУДИСТОВ.

Обеспечить клиенту максимум комфорта в любых условиях обещает американское турбюро «Castaway Travel». Специализируясь на обслуживании нудистов, эта фирма со штаб-

квартирой в Хьюстоне (штат Техас) устраивает «обнаженные авиа-рейсы». Конечно, проведение туров для организованных групп предпочитающих отдыхать «в чем мать родила», нынче не в диковинку. Однако раньше до прибытия на место путешественникам приходилось томиться в одежде. Теперь в этом нет необходимости. Рейс выполняется из Майами (штат Флорида) на мексиканский курорт Канкун на самолете «Боинг-727», вмещающим до 170 пассажиров. Стоимость полета в оба конца составляет 490 долларов. Еще за 770 долларов (одна неделя) можно заказать номер в нудистской гостинице в Канкуне. Чтобы летающие нагишом не продрогли, в салоне самолета обеспечивается повышенная температура.

РТР-Вести. 16.01.2003 г.

КОЛЛЕКТИВНОЕ РАЗДЕВАНИЕ В САН-ПАУЛУ.

В субботу сотни бразильцев скинули свои одежды в самом большом парке самого большого города страны Сан-Паулу. Фотограф Спенсер Туник пригласил людей прийти туда и сняться обнаженными. Точно неизвестно, сколько человек обнажилось перед камерой в парке Сан-Паулу. Помощники Туника называют цифру 1200. В Бразилию фотограф прибыл из Швейцарии, где снял 416 голых добровольцев в Фрибурге и 1300 — в Женеве. До этого он был в Монреале, где ему позировали 2000 обнаженных. Аналогичные съемки прошли в Сан-Франциско, Лондоне и Иерусалиме. Рекордное же количество обнаженных Туник сфотографировал в Чили, где ему позировало 4000 человек и в Австралии — 4500. Люди приходят на съемки, прочитав

объявления в газетах. Обычная продолжительность съемок — один час. При этом все участники говорят о «сильной энергетике» и «полном расслаблении». «Я почувствовал прилив сил. Было очень здорово. Никто не чувствовал себя неудобно», — высказал общую мысль 41-летний житель Монреаля Жан-Пьер Леклерк.

Интернет-газета «Gazeta.ru» 20.07.2002 г.

В НЬЮ-ЙОРКЕ ПРОШЛА АКЦИЯ НУДИСТОВ.

В минувшее воскресенье сто пятьдесят человек провели в районе Уильямсбургского моста в Нью-Йорке акцию массового обнажения. Акция была проведена с разрешения Верховного суда Соединенных штатов.

Интернет-журнал «FG.ru» 8.06.2000 г.

НУДИСТЫ! НА ТЕПЛОХОД!

Что такое нудистский пляж знают все. А вот, что такое нудистский теплоход? Да самый обычный теплоход, только пассажиры его проводят все путешествие в костюмах Адама и Евы. На днях круизный лайнер «Юбилей» вышел из порта американского города Тампа, что во Флориде, взяв на борт более полторы тысячи пассажиров. Самые обыкновенные, к тому же обеспеченные туристы, все как один путешествуют без одежды, включая плавки и купальники. Что ж, такого условие организаторов круиза. Пассажиры теплохода могут ходить обнаженными весь день. Подобные круизы организуются туристической компанией г. Остин (кстати, родного города президента Буша) три раза в год. Компания специализируется на

таких путешествиях в «стиле ню» и в течение последних лет не разу не испытывала недостатка клиентов.

Интернет-газета «KM.ru» 1.03.2002 г.

НУДИСТСКАЯ СВАДЬБА НА ЯМАЙКЕ.

На Ямайке сегодня пройдет церемония бракосочетания десяти нудистских пар. Все молодожены — американцы, специально приехавшие сюда для того, чтобы обвенчаться. Бракосочетание будет происходить на севере Ямайки в Рупавее в присутствии многочисленных родственников и гостей. Впервые подобная церемония имела место в 2001 г., когда 11 пар заключили брак абсолютно голыми, если, конечно, не считать солнечных очков и головных уборов. После заключения брака последует грандиозный банкет, участники которого не будут обременены заботой о выборе одежды.

Агентство Reuters 14.02.2002 г.

СТАРТУЮТ ТРАДИЦИОННЫЕ НУДИСТСКИЕ ЗАБЕГИ.

Восемнадцатого мая текущего года состоится ежегодный массовый обнаженный пробег по улицам американского города Сан-Франциско под девизом «Гольшом к волноломам». Старт пробега — 8.00. В этом забеге протяженностью 12 км традиционно принимают участие свыше 1000 натуралистов. Подобные же забеги перед началом сессии традиционно проводят студенты Гарварда, Бостона, Массачусетса и Мичигана.

Интернет-сайт «Nuderuns. com.» 2.04.2003 г.

В БЕЛОРУССИИ ПОЯВИЛАСЬ ПЕРВАЯ СОВМЕСТНАЯ БАНЯ.

С 12 января 2002 года в центральной бане г. Гомеля каждое воскресенье — «совместный день». Эта баня — лучшая в городе с хорошей парилкой, сауной и бассейном. Городская администрация не возражала, поскольку нигде нет законов, запрещающих совместную помывку обнаженных мужчин и женщин, а также семейных пар. В баню ходит много народу и с детьми. Священник расположенной поблизости православной церкви также не увидел в этом ничего плохого и перед первым «совместным днем» осветил баню.

БЕСПЛАТНЫЙ СТРИПТИЗ.

В калифорнийском городе Палм-Стрингс скоро появится новый туристический объект. Это будет не парк, не отель и не монумент, а всего-навсего пешеходный мост над одной из оживленных улиц. Все дело в том, что эта улица, идущая параллельно набережной, пересекает собой надвое одну из самых крупных в штате территорий нудистов. И если прежде любящие позагорать нагишом граждане обоего пола пересекали проезжую часть, лавируя между движущимися машинами, то теперь они будут делать это поверху над автомобильной трассой. Все авторемонтные предприятия города наращивают производственные мощности в предвкушении многократного роста спроса на свои услуги, чтобы во всеоружии встретить грядущие толпы автомобилистов, отвлекшихся на разглядывание «обнаженки» и попавших под пешеходным мостом в ДТП.

МАССОВОЕ ОБНАЖЕНИЕ В ЦЕНТРЕ МОСКВЫ.

Первым десяти девушкам и парням, пришедшим в Центральный офис компании Евро сеть по адресу Тверская, 4 с 9.55 до 10.15 утра первого апреля совсем без одежды, руководство компании обещало бесплатно вручить мобильный телефон Моторола С350. И это не было розыгрышем. Несмотря на то, что акция афишировалась только по сети Интернет, утром первого апреля перед входом во Дворец связи собралась многочисленная толпа обнаженных людей. И это при температуре близкой к нулю. Но правила есть правила. И только по десять человек каждого пола, первыми вышедшие обнаженными на импровизированный подиум, получили свой подарок.

Интернет-газета «Vokruginfo.ru» 2.04.2003 г.

Что же это за явление — нудизм? В чем причина его стремительного распространения по планете?

Почему человечество в XXI веке как бы возвращается в свое прошлое, когда публичное не ношение одежды было естественным? Почему казавшиеся нам ранее незыблемыми нормы приличия теперь стали такими расплывчатыми?

Как реагируют на наступление нудизма законодатели и церковь в разных странах? Почему в одних средствах массовой информации об этом явлении говорят и пишут с восхищением, а в других с иронией? Вот на эти вопросы мы и попытаемся вместе найти ответы.

Для начала попробуем разобраться, кто такие нудисты, и что означает это слово. Слово «нудист» произошло от латинского слова «nudus», что означает голый, обнаженный, раздетый, то есть без

одежды. Нудист значит «голый человек». Таким образом, получается, что в момент переодевания, мытья или купания мы все являемся нудистами (кроме, конечно, тех, кто намыливает свое тело через одежду). Каждый человек в какие-то моменты своей жизни обязательно бывает обнаженным, и если просуммировать это время, то, уверен, оно составит немалую часть нашего бытия.

В ставшей бестселлером и изданной тиражом более 8 млн экземпляров книге «Радость секса» известный американский врач — психотерапевт Алекс Комфорт отмечает (цитирую по изданию: Екатеринбург, Литур, 2002 г.): «Мы обнаруживаем, что все больше и больше времени проводим обнаженными, и нагота действует на наш выбор одежды и мебели (например, кресла подбираются такие, чтобы они не липли к голому телу). Современный молодой человек лишен комплексов, и нагота для него не ритуал, а естественное состояние».

По существу получается, что у каждого человека есть потребность в обнажении, только одни ее удовлетворяют только по мере необходимости, а другие — по мере возможности. Этих вторых, я бы и назвал «натуристами» (от английского слова «nature»). В любом явлении есть крайности.

Есть люди, которые никогда не снимают одежду, есть и люди, считающие себя идейными нудистами, которые, наоборот, не носят одежду и активно призывают следовать их примеру окружающих. Между этими двумя крайностями находимся все мы — остальные, являющиеся нудистами от рождения или натуристами, если признаем себя, живущими в гармонии с природой, высшим

проявлением которой является «обнаженность людей с целью создания благоприятных условий для уважения человеком самого себя, других людей и окружающей среды».

Такое определение натуразму, как общественному явлению, существовавшему в той или иной форме на протяжении всей истории человечества, был дан на XIV Международном Конгрессе INF (Международной федерации натуразма) на самом большом в мире натурастском курорте Кап Даг (Франция) 8 августа 1974 года. Естественно, что при различных оценках один и тот же человек может быть и нудистом, и натурастом. В связи с чем, по моему мнению, разница между этими двумя понятиями условна. Поэтому как бы не оспаривали меня теоретики натуразма, я буду в дальнейшем использовать слова «нудизм» и «натуразм» как синонимы, тем более, что именно так, они представлены в Оксфордском иллюстрированном словаре.

Нудизм всегда был востребован обществом (смотри Раздел 1).

Первыми нудистами по Библии были Адам и Ева.

Как справедливо подметил Святитель Филарет: «Наши прародители Адам и Ева не ощущали того, что мы называем наготой, подобно тому, как не знает, что такое голод тот, кто не принимает пищу и не чувствует в ней нужды». Золотым веком для натурастов был период античности, когда культ физически и духовно совершенного человека оказался просто не совместим с запретом на наготу. Поклонение обнаженному телу прервалось церковной инквизицией раннего средневековья, когда нудизм расценивали как проявление одержимости нечистой силой, и за

наготу запросто могли отправить на костер. Хотя, именно на это время, и приходится расцвет адамитизма, о котором я писал ранее, как противовеса тому давлению, которое оказывало на людей иезуитство. Эпоха Возрождения как идеология возврата к античным традициям снова вернула к жизни приятие обнаженности тела, которая больше не рассматривалась как нечто изначально греховное. Более того, отношение к публичному обнажению тела стало не только терпимым, но и восторженным. Этому периоду истории мы обязаны возникновению многих шедевров человеческой культуры. Достаточно вспомнить статую «Давид» и роспись папской резиденции (Сикстинской капеллы) в Ватикане Микельанджело (1475–1564), картины «Весна» и «Рождение Венеры» Сандро Боттичелли (1445–1510) и «Леда и лебедь» Рафаэля Санти (1483–1520). Причем на картине «Сотворение Адама», написанной Микельанджело по заказу папы Юлия II в 1512 году на плафоне Сикстинской капеллы, Бог Отец — Творец всего живого был изображен тоже обнаженным! Мужественный нагой Адам лежит на склоне холма, протянув руку к создавшему его Богу. Через плечо Бога смотрят ангелы, восхищенные красотой человека.

В 1559 году по настоянию папы Павла IV фигура Бога на этой картине, а также еще целый ряд персонажей фрески были целомудренно прикрыты нарисованными художником Даниэлем да Вольтеррой одеяниями. Начиная с эпохи Возрождения (правда, с небольшим по историческим меркам перерывом на Викторианскую эпоху), нагота опять становится естественным состоянием

человека. Люди снова воспринимали ее так же, как мы сейчас смотрим на художественные изображения обнаженного тела, то есть абсолютно обыденно, не падая в обморок от этого «безобразия». Ведь воистину, «что естественно, то не стыдно»! Конституция, строение тела и естественный внешний вид человека по природе и определению не может оскорблять человеческое достоинство других людей.

Вот, что по этому поводу написал в эссе «Письма с Земли» американский писатель Марк Твен (1835–1910): «Условность, неправомерно именуемая нравственностью, не имеет единых норм и не может их иметь, так как она противоречит природе и разуму, представляя собой выдумку, подчиняющуюся любой прихоти или нездоровому капризу отдельных людей. Так, например, на Востоке благовоспитанная дама скрывает лицо и грудь, спокойно оставляя остальные части тела от пояса и ниже на виду обнаженными, а европейская дама, наоборот, прячет ноги, не заботясь при этом прикрыть лицо и обнаженную грудь».

Прерву размышления классика детской литературы анекдотом на ту же тему:

В кавказском поселке горит женская Баня. Перед горящим зданием стоят только что выбежавшие оттуда голые женщины, стыдливо закрыв ладонями нижнюю часть тела. Мимо проходят, возвращаясь с виноградника, местные мужчины. Один из них видит среди обнаженных свою жену и разгневанно обращается к ней:

— Ты, что семью позоришь? Лицо руками прикрой!

Продолжу цитировать Марка Твена: «В краях населенных простодушными туземцами любая благовоспитанная светская дама легко привыкает к полной наготы, и она не оскорбляет ее чувств. Исторический факт: в восемнадцатом веке представители высшего света Франции обоего пола, не состоявшие ни в родстве, ни в браке, очутившись после кораблекрушения на необитаемом острове в одних рубашках, скоро лишились и этой одежды. И стыдились своей наготы — целую неделю. А потом она перестала их тревожить, и они забыли о ней, сосредоточившись на общем выживании».

Тем, кто посещал совместные бассейны, бани и нудистские центры отдыха, хорошо известно, что попав в такое место впервые, обращаешь внимание на наготу окружающих людей только поначалу. Достаточно прошествии небольшого времени и нахождение среди обнаженных людей становится для любого человека абсолютно естественным без малейшего внутреннего отторжения или чрезмерного возбуждения. Одна из причин этого, вроде бы, парадокс — голый человек асексуален! Иначе говоря, он не воспринимается как объект сексуального влечения.

Более того, как справедливо подмечает А. Комфорт: «Групповой нудизм позволяет людям расслабиться, действуя как святое причастие». У этого явления есть свои теоретики, объясняющие этот феномен психологии человека через понятие «эротизм», как совокупность стимулов, вызывающих сексуальные чувства людей. Психологи в один голос утверждают, что одним из

основных эротических стимулов является вовсе не обнаженное, а как раз одетое тело. Эта истина подтверждается анекдотом:

Муж обращается к жене:

— Дорогая! Нас сегодня пригласили на вечеринку нудистов.

— Чудесно! — отвечает жена. — Так, в чем же мне пойти?

Движущая сила сексуального влечения — фантазия, вызывающая эротические переживания. Одетый человек в этом плане предоставляет большие возможности, чем голый.

Вот что написали в исследовании «Радость любви», переведенном на русский язык (Издательство CQ, 1995 г.), американские психологи Элизабет Неш и Ричард Фокс: «Можно с уверенностью утверждать: частичная нагота возбуждает не менее, а то и более, нежели откровенное обнажение! Вот отчего так популярно нижнее белье: созерцание этого одеяния является сильнейшим визуальным эротическим возбудителем. Легкие одежды придают телу грациозность и одновременно позволяют домысливать в воображении то, что они скрывают».

Взрослый человек обязан уметь управлять своими чувствами и желаниями. Это является необходимым качеством любого психически здорового и культурного человека. Имеет ли публичное обнажение сексуальный подтекст? Следует признать, что, в какой-то степени, да. Человеку свойственно определенным образом реагировать на присутствие рядом обнаженного представителя противоположного пола. Но поскольку сторонниками натуризма становятся, как правило, люди с довольно высокой степенью культуры и умственных способностей преимущественно из числа

интеллигенции, по большей части — творческой, то легкий эротический налет, сопутствующий этому движению, отнюдь не является проявлением сексуальной распущенности.

Натуристские сообщества в своем большинстве состоят из семей, что не дает повода подозревать их нарушении моральных норм. Более того, идеология истинного натурализма ориентирует ее поклонников на моногамность и прочность супружеских отношений. Поэтому больных людей с сексуальными отклонениями можно найти на нудистских пляжах, но не на территории, занимаемой натуралистами, а в кустах, за камнями или в зарослях травы, где они вынуждены скрываться от психически здоровых людей. Некоторые люди, не знакомые с идеологией натурализма, убеждены, что нудисты — сексуальные маньяки, которым нравится шокировать окружающих собственной наготой. Важно понять, что натурализм не имеет никакого отношения к сексуальной вседозволенности! Он практикуется для получения чувства свободы, воссоединения с природой окружающими людьми и полной релаксации.

Натурализм — это не разглядывание чужих тел, а также не демонстрация своего собственного.

Натуралисты — не эксбиционисты, это совсем разные явления!

«Натурализм — это величайшее достижение человеческой цивилизации!» — утверждает известный французский психолог Марк-Аллен Декамп, автор исследования «Натурализм и сексуальность».

Именно такой взгляд на это явление дал толчок стремительному развитию натуризма в последние десятилетия, особенно после того, как были сформированы основные постулаты этого движения, а само оно оформлено в организационные структуры.

Но об этом позднее.

Теперь самое время рассмотреть сомнения некоторых людей в этической стороне публичного обнажения. Например, кое-кто, может быть, считает, что быть голым, находясь в одиночестве — это нормально, а в присутствии других людей безнравственно и аморально. Попробуем убедить этих людей в обратном. Наша жизнь есть поддержание некоего внешнего имиджа, неких условностей бытия.

Новорожденный человек попадает в мир, где до него кто-то уже решил: это плохо, а это хорошо. Часто в результате такого упрощенного подхода реальные человеческие ценности подменяются привычкой к определенному образу жизни. Именно поэтому людям внушается страх перед обнажением, так называемая «стыдливость», ощущение, что на теле есть места, которые должны быть скрыты от окружающих.

Вот, что написал по этому поводу известный немецкий социолог Норберт Элиас (1897–1990): «Современное „цивилизованное тело“ — продукт длительного исторического развития, включающего социализацию тела. Социализация означает, что тело человека рассматривается, не как созданное природой, а как социальный элемент, требующий

соответствующего регулирования. Одним из механизмов которого и является стыд. То, что люди называют „стыд“ это страх унижения или лишения социального статуса. В некоторых языках (в том числе и славянских прим. автора) слово „голый“ имеет отрицательный оттенок, употребляясь в значении „бедный“ или „голодный“, в противоположность „одетому“ как „богатому“ или „сытому“».

Еще раз обратимся к «Письмам с Земли» Марка Твена: «Адам и Ева явились в мир нагими и незнающими стыда нагими и чистыми душой; и так же приходили и приходят в мир все их потомки. Приходят нравственными. Безнравственность к ним приходит со стороны в лице матери-христианки, „гражданский долг“ которой внушить своим детям мысль о наличии у них грязных помыслов. Ее ребенок вырастает, становится миссионером и отправляется к простодушным дикарям или цивилизованным японцам внушать им те же грязные мысли. Тут и они оказываются безнравственными, начинают прятать свое тело под одеждой и перестают купаться вместе нагишом».

В результате подавления собственной природы у человека возникает агрессивность и отчуждение в отношениях с другими людьми, потеря контакта с внешней средой, болезни и, как результат этого, чрезвычайно короткая жизнь (взаимосвязь нудизма и продолжительности жизни будет показана в Разделе 6). Да разве в нашей истории было мало «ценностей», под которые возводились идеи, теории и правила, по которым потом жили поколения людей, а в результате все заканчивалось их полным развенчиванием.

Воспитатели, учителя, родители, все остальные, кто задействован в процессе становления человека как личности, навязывают ему то мировоззрение, которое, в свою очередь, когда-то было навязано им самим. Ребенок впитывает в себя чужие идеи, а когда сам становится воспитателем своих детей, то также пытается внушить им то же самое, не понимая, что его индивидуальные взгляды сформированы массовой культурой. А массовая культура — это культура усредненных индивидуумов. Сильным мира сего всегда было проще управлять толпой, придумывая для нее правила поведения, чем рассматривать народ как совокупность индивидуальных личностей. Каким человеком проще управлять: свободным или окруженным забором из запретов?

Кто нужнее власти: тот кто, получив указание, задумывается о его целесообразности или тот, кто сразу же бросается его выполнять? Мечта каждого руководителя люди винтики, ну а к чему это в конечном итоге приводит, мы убедились на примере нашего многострадального отечества. Кстати, не обольщайтесь мыслью, что все вышесказанное осталось в прошлом. Посмотрите вокруг и задайтесь мыслью, есть ли хоть кто-нибудь, кто ни разу в жизни не нарушал каких-либо установленных правил и запретов. Как по Библии: «Пусть тот, кто без греха, первым бросит камень». Это я все к тому, что в жизни людей, к сожалению, с тех пор мало, что изменилось.

Одни люди выдумывают правила, а другие обязаны их соблюдать. Естественно, что при этом придумываются такие

законы, что не нарушать их просто невозможно. В результате каждый человек уже заведомо в чем-то виноват перед очередными понтиями пилатами. А раз так, то и сиди на крючке всю жизнь и выполняй то, что от тебя требуют.

Я не хочу здесь навязывать свое мнение, но считаю, что есть универсальные законы, без существования которых человечество было бы обречено на самоуничтожение:

1. Я Господь, Бог твой... да, не будет у тебя других богов перед лицом Моим.

2. Не делай себе кумира и никакого изображения..., не поклоняйся и не служи им.

3. Не произноси имени Господа, Бога твоего напрасно.

4. Соблюдай день субботний; дабы свято хранить его..., день седьмой суббота Господу, Богу твоему.

5. Почитай отца твоего и мать твою.

6. Не убивай.

7. Не прелюбодействуй.

8. Не кради.

9. Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.

10. Не желай жены ближнего твоего и не желай дома ближнего твоего..., ничего, что есть у ближнего твоего.

Апостол Павел сказал: «Пока мы живем по заповедям Христа мы все вне греха!».

Я с ним полностью согласен. Вот он универсальный свод законов для каждого человека, семьи, народа и общества в целом! Основная мысль заповедей Христа, воплощенная в 5 пунктах

человек при совершении каждого своего действия должен руководствоваться принципом «не навреди» по отношению к окружающим людям.

Или перефразируя это по-другому: морально все, что не наносит вреда окружающим! Все же остальные законы выдумки отдельных людей, преследующих личные, чаще всего корыстные интересы. Но вернемся к наготe. Как же можно собственной обнаженностью нанести вред другим людям, в то время как сам Иисус не только не стыдился прилюдно пребывать нагим, но и призывал своих учеников «обнажиться и не застыдиться». Искусствовед Наталья Кругликова в статье «Что мы знаем о стыде» (журнал «Эрос» № 1, 1991 г.) точно подмечает: «XX век установил знак равенства между обнаженностью тела и свободой человека».

И. С. Кон в книге «Введение в сексологию» (М., Медицина, 1989 г.) подчеркивает: «Здоровая человеческая сексуальность органически связана с игрой, праздником, смехом, и подавление любого из этих начал, как правило, сопровождается подавлением других». Недаром участники ежегодных карнавальных представлений в Рио-де-Жанейро (Бразилия), четко улавливающие запросы публики, становятся из года в год все более оголенными, а в постановках доминирует сексуальная тема. Не отстают в этом плане от южноамериканцев и организаторы европейских карнавалов в Италии, Испании и Голландии. А знаменитый фестиваль «Love Parade», ежегодно проводимый в Берлине, по количеству обнаженных тел даст фору даже Рио-де-Жанейро. Думаю, что всего этого достаточно, чтобы убедить любого:

взрослого человека нагота может шокировать только, если у него проблемы с головой.

«Ну, а как же дети? наверняка, возразит часть читателей. Для них вид голого человека — психическая травма!». Натуризм — это, вообще-то, семейное занятие. Это отмечает в своей книге и А. Комфорт: «В большинстве стран организованный нудизм — занятие семейное». В идеале на нудистских пляжах должно быть больше детей, чем взрослых.

Для детей — это прекрасный вид отдыха с родителями и своими сверстниками, крайне полезный для их физического и психического здоровья. Лучшее воспитание детей это откровенность и открытость родителей. В этом случае, родители предоставляют своим детям право самим решать жизненные вопросы и иметь собственные убеждения, которые им предстоит в дальнейшем отстаивать. Дети естественные нудисты. Мы все рождаемся голыми и не видим в этом ничего предосудительного. Человек хочет быть обнаженным потому, что ему так приятнее и полезнее. Детей никто к этому не приучает, они сами принимают решение оголяться, когда этого хотят. Грудные дети стаскивают с себя пеленки и сопротивляются, когда их снова заворачивают. Научившись ходить, дети постоянно пытаются снять одежду и ходить голышом.

Чем раньше ребенок получит полное представление о человеческом теле и его функциях, тем меньше проблем и комплексов у него будет возникать в дальнейшем. Дети вырастут, понимая, что такое человеческое тело, и какова его взаимосвязь с

природой. Они будут знать, чем мальчики отличаются от девочек, и у них отпадет интерес к обсуждению этой «запретной» темы в период полового созревания. Кроме того, такое спокойное восприятие наготы с детского возраста позволит отделить обнажение от секса и уменьшит соблазн вступать в половые связи в подростковом возрасте.

Ребенку с раннего детства следует внушить, что человеческое тело всегда красиво и индивидуально, оно дано нам одно на всю жизнь. Поэтому его нужно обстоятельно изучить, а не прятать как непристойное. В этом плане идеально, когда ребенок может видеть раздетых родителей на пляже, в бане или дома. «Счастливы те дети, — пишет доктор Кальдерой („Семейная книга о сексе“, Нью-Йорк: Харпер, 1981 г.). Родители, которых не смущают таких естественных вещей, как выйти из душа обнаженными, не заботясь о том, что при этом их кто-то может увидеть». Среди людей далеких от нудизма бытует мнение, что длительное пребывание обнаженным среди лиц противоположного пола является причиной импотенции у мужчин и фригидности у женщин. Это абсолютная чушь!

Причина нарушений половых функций организма человека обычно тесно связана с его психическим состоянием и является следствием заболевания нервной системы. Еще раз повторю: пребывание обнаженным естественно для человека! Это нормальное состояние его организма! Люди на протяжении тысячелетий не пользовались одеждой, и при этом их репродуктивная функция не атрофировалась. Все как раз, на

самом деле, с точностью да наоборот. Нудистский пляж является лучшим местом для лечения сексуальных расстройств. Более того, обнажение человека позволяет вылечить многие заболевания мочеполовой сферы.

Практическое отступление автора.

Сегодня, 19 января.

В этот день православный мир отмечает праздник «Крещение».

В этот день, а точнее, 6 января по старому стилю обнаженный (и тому есть свидетельства! Иисус Христос был крещен Иоанном Предтечей, получившим впоследствии прозвище «Креститель», в реке Иордан близь Иерусалима.

В переводе с греческого слово «крещение» означает «погружение».

А праздник «Крещение» называется также «Богоявление», так как в момент купания на Иисуса снизошел Дух Святой в виде голубя и раздался глас Бога Отца: «Ты Сын Мой Возлюбленный, в Тебе Мое благоволение!».

Это событие положило начало народной традиции массового купания, именно в этот день.

В России разгар зимы.

Подо льдом на водоемах температура воды не может быть ниже нуля градусов.

А для человека, даже полностью обнаженного, эта температура в течение 5-10 минут переносится без всяких последствий.

Кроме того, из-за разницы отрицательной наружной температуры и плюсовой воды создается великолепный закаливающий эффект плюс мощный выброс адреналина в кровь.

Так, скрытые силы нашего организма премируют тело за заботу о его здоровье.

Адреналин относится к группе гормоноидов, производимых мозговым слоем надпочечников.

Надпочечники парный орган, расположенный вблизи верхнего полюса почки, объединяющий две самостоятельные эндокринные железы.

После добавления адреналина в кровь он разносится по всему организму, стимулируя работу всех органов, то есть, выполняет функцию допинга.

Происходит это вследствие того, что адреналин играет важную роль в контроле углеводного и жирового обменов, регуляции сердечно-сосудистой системы и функции гладкой мускулатуры, мобилизации «острых» адаптивных реакций организма.

Извините, я углубился в медицинские аспекты, здесь речь не об этом.

Сегодня прекрасный зимний солнечный день.

Температура воздуха составляет, где-то, градусов 13 ниже нуля.

Постояв около церкви недалеко от моего дома и послушав колокольный звон, я спустился по горке вниз к Белому озеру.

Пройдя по замершей глади метров двести, я увидел широкую полынью с деревянным настилом по периметру и пластиковой лестницей, ведущей в воду.

Рядом с ней стояла группа из 8 человек обоего пола в возрасте 25–35 лет с полотенцами в руках и обсуждала, в каком виде следует принимать ледяную ванну.

Я не очень прислушивался к разговору, а уж тем более не стал вмешиваться.

В конечном итоге, решение было принято, и до меня донеслась громкая фраза одного из потенциальных моржей: «Кто как хочет, но я лично в мокрой одежде обратно не пойду!».

Как я впоследствии убедился, в этой компании желающих возвращаться в мокром белье вообще не оказалось.

Быстро преодолев некоторое смущение, а, может быть, мне это показалось, и это был испуг перед зияющей чернотой прорубью, эти почитатели национальной традиции разделись догола и с визгом, и криками бросились в прорубь, не обращая внимания на стоявших поблизости зевак, в числе которых пребывал и ваш покорный слуга.

Побарахтавшись и вдоволь накричавшись, эти новоявленные моржи дружно вылезли из воды и, насухо обтершись полотенцами, опять облачились в свои зимние одежды.

После чего, приняв положенные по такому случаю сто грамм за «крещение», довольные и омолодившиеся отправились восвояси.

Я тоже пошел домой и на обратной дороге стал невольным свидетелем еще одной интересной сцены.

Невдалеке на лыжах катались родители с ребенком лет восьми.

Глядя на посиневшее чадо, мамаша стала высказывать претензии его отцу:

«За что ты отдал такие деньги? Завтра же верни это, так называемое „термобелье“, обратно в магазин. Это же надо так дурить народ: гарантируют защиту тела до минус 25 градусов, а ребенок замерз при минус 10».

Тут я уже не смог остаться посторонним наблюдателем.

«Извините за вопрос, обратился я к матери ребенка. Но, что надето у ребенка под это белье?».

Ее ответ подтвердил мои предположения.

Ведь свои функции поддержания постоянной температуры тела термобелье или термокостюмы могут выполнять только при непосредственном соприкосновении с телом, чего на этот раз не было.

Для начала поясню, что из себя представляет термобелье.

Этот вид одежды, в сущности, представляет обычную сетчатую (ячеистую) ткань, обычно сотканную, так называемым вафельным плетением.

Естественно, что пот выходит через отверстия в ткани, оставляя ее сухой.

Поэтому между термотканью и телом не возникает мокрой потовой прослойки, под действием которой и происходит переохлаждение тела.

Если между термотканью и телом есть другая одежда: трусы, майка, футболка или рейтузы, то термоодежда превращается в обычную, теряя свой эффект.

Передо мною лежит инструкция по ношению одежды для рыбаков и охотников компании «Сплав» г. Москва: «Для обеспечения соответствия санитарным нормам (ношение на голое тело, без нижнего белья) применена хлопчатобумажная подкладочная ткань».

Придя домой, я подумал, что не зря решил написать книгу о пользе обнажения, если за один день на моих глазах эта тема возникла в виде проблемы дважды.

И если, в первом случае, люди самостоятельно пришли к верному решению, то, во втором, знакомство с этой книгой могло бы принести пользу здоровью ребенка.

Ну, достаточно отвлечения, продолжу по существу выбранной темы.

Приведу данные социологического опроса, проведенного в 1994 г. по городу Новосибирску и по восьми городам — районным центрам РФ. Опрос проводился по методу случайной выборки среди людей разных возрастных категорий и социальных групп.

Вопрос: «Считаете ли Вы нормальным, если люди разного пола вместе загорают и купаются голыми?».

— «Да» — ответили в Новосибирске 90 % опрошенных, в райцентрах (суммарно) — 74 %.

По-моему, вполне красноречивые цифры.

Вопрос: «Ответите ли Вы согласием, если Ваши знакомые предложат отдыхать вместе обнаженными?»

В Новосибирске — «да» ответили 41.2 % опрошенных, против — 41.8 %, затруднились ответить — 14 %.

В райцентрах (суммарно) — «да» ответили 39.7 %, против — 46.6 %, не ответили — 13.7 %.

Тем не менее, примечательно, что почти половина ответивших в случайной статистической выборке не возражает против собственного пребывания обнаженными на отдыхе в присутствии других людей.

Причем интересен анализ ответа на этот вопрос по возрастным категориям опрошенных женщин.

Среди женщин до 25 лет получается такой расклад: «да» — 52.1 % по Новосибирску, 50 % — по райцентрам РФ (далее в скобках), «нет» — 30.1 % (40 %).

Среди женщин до 40 лет: «да» — 35.7 % (20.1 %), «нет» — 50.1 % (66.6 %), «не знаю» — 14.2 % (13.3 %).

Что же касается женщин старше 40 лет, то там результаты опроса оказались приблизительно общие по всем местам, где он проводился.

Против совместного обнажения высказались 88 % опрошенных женщин этой возрастной категории.

Цифры результатов опроса взяты мною из Интернет — сайта «naturizm.ru».

Обратите внимание, результаты опроса свидетельствуют о том, что публичное обнажение в кругу друзей или знакомых допустимо для молодежи, причем для женщин даже больше, чем для мужчин.

Вот они плоды эмансипации!

В мужчинах при всей их показушной внутренней и внешней раскованности чаще всего живет эгоист и собственник. Собственное обнажение без посторонних не вызовет замешательства ни у одного мужчины. Но сознание того, что кто-то может оценить его «достоинство», мягко говоря, как не очень выразительное, заставляет мужчину комплексовать. Кроме того, появляется опасение, что его спутница, постоянная или временная, сможет визуально оценить нашего беднягу, сделав сравнение с другими обнаженными мужчинами не в его пользу. Поэтому кроме комплекса стыдливости мужчине чаще всего приходится преодолевать и комплекс собственной неполноценности.

У женщин, в первую очередь у молодых, эти комплексы, как правило, отсутствуют. Недаром считается, что все женщины или, по крайней мере, значительное их большинство — эксбиционистки. Эксбиционизм — получение удовольствия от демонстрации своего тела.

Ни с медицинской, ни с житейской точек зрения в этом явлении нет и не может быть ничего плохого. Практически все мужчины — вуайеристы, то есть любители созерцания обнаженных тел. Существует даже такая пословица: «Женщины любят ушами, а мужчины — глазами».

Я не стану спорить с французским писателем А. Стендалем (1783–1842), которому приписывается фраза: «Если женщина красива, то либо глупа, либо безнравственна». Понятно, что чрезмерное увлечение как эксбиционизмом, так и вуайеризмом, когда это становится самоцелью, приводит к психическим отклонениям. Но в нормальных, то есть установленных природой рамках, эти явления абсолютно естественны, и без них невозможно представить эстетику человеческого существования. Могу лишь констатировать факт, что на любом западном (!) натурастском пляже или в совместной бане женщин всегда больше, чем мужчин. Возможную причину этого я нашел в статье о натурализме в одной из многотиражных московских газет.

На вопрос журналиста, посетившего совместную баню: «Что Вас сюда привело?», обращенный к даме, последовал ответ: «Впервые после развода я почувствовала себя здесь женщиной, которая интересна окружающим». Женщина при всех сложившихся в жизни обстоятельствах должна оставаться женщиной. И в этом ее главное предназначение!

Пребывание обнаженной приближает женщину, впрочем, так же как и мужчину, к нормальному человеческому естеству, делает ее чуждой искусственности и ненужных условностей. Ни у кого нет идеального тела, исходя хотя бы из того, что понятие красоты абсолютно субъективно и изменчиво.

Вот, что пишут по этому поводу Э. Неш и Р. Фокс: «Идеал телесной красоты меняется с течением времени к тому же, что одному кажется красивым, на другого не производит впечатление.

Когда Фауст заключил с Мефистофелем сделку для того лишь, чтобы провести ночь с Прекрасной Еленой, он рисковал не только своей бессмертной душой. Вполне возможно, что его ждало бы разочарование, ибо представление об идеальной красоте сильно изменилось за две тысячи лет. Классическая древнегреческая „ню“ имела всегда точные пропорции в частности, расстояние между сосками равнялось расстоянию от груди до пупка и от пупка до промежности. Легенда о Фаусте возникла в средние века, когда господствовали „готические“ каноны красоты: удлинённый, по форме напоминающий грушу живот и крайне маленькая грудь. Красота не есть абсолют, у нее нет ни правил, ни законов, она есть нечто субъективное и очень личное».

Эту же тему поднимает в романе «Лезвие бритвы» И. Ефремов: «В истории человечества было немало периодов, когда здоровые идеалы красоты временно заменялись нездоровыми. Подчеркиваю, я имею в виду только здоровый идеал, канон, называйте его, как хотите — в природе никакого иного быть не могло. Да и во всех культурах в эпоху их наибольшего расцвета и благоденствия идеалом красоты было здоровое тело. Мода современности ведет к признанию красоты в удлинённом, как бы вытянутом теле человека, особенно женщины явно городском, хрупком, слабом, не приспособленном к физической работе, успешному деторождению и обладающем малыми резервами сил».

Человек может поставить перед собой задачу, приблизить свое тело к тому идеалу, который его привлекает. Но в любом случае, достигнет ли он того, чего хотел или нет, следует любить свое тело

как данную свыше оболочку для души и не комплексовать перед его недостатками. И тогда для окружающих вы станете интересны не только внешне, но и внутренне. А это более важно!

Обнаженный человек утрачивает социально наслоенную защиту в виде общественного положения, финансовых возможностей, личного эстетического вкуса и многого другого, что демонстрирует нам одежда. Он открывает себя окружающим и ждет от них такой же открытости и доверия.

«Нервная система социального клаустрофоба нуждается в тотальной разрядке, — отмечает психолог Алексей Плешаков в статье „Сексуальная показуха“ (журнал XXL, март 1999, № 3). — И публичное обнажение тут оказывается весьма эффективным. Это хорошо известно психоаналитикам, нередко советуя своим пациентам посещать нудистские пляжи».

В некоторых западных колледжах и университетах, причем не только на искусствоведческих и медицинских факультетах, существует практика проведения специальных учебных занятий, на которых учащиеся обоих полов присутствуют вместе полностью обнаженными.

Психологи доказали, что таким способом быстро достигается целый ряд положительных результатов:

- гасится агрессивность и устраняется половой инфантилизм;
- вылечивается скованность и застенчивость;
- усиливаются эмоциональные и соответственно умственные способности;
- исчезают социальные перегородки (в бане все равны!);

— улучшается моральный климат (как не парадоксально?!) в коллективе. Этот современный метод устранения «зажимов» используют для своих подопечных организаторы отечественной телевизионной «Фабрики звезд».

Перечислим знаковые фигуры минувшего времени: О. Бисмарк, А. Камю, Ф. Кафка, А. Франс, Г. Д'Ануцио, У. Уитмен, Э. Дuze, Л. Толстой, М. Ганди, Б. Рассел, Б. Шоу, М. Рено, Ж. Кеннеди — Онассис, М. Волошин, А. Ахматова, М. Цветаева, Ж. Барро, Б. Франклин, Г. То-ро, Г. Гессе, Г. Маркони, О. Уальд, Р. Штраус, А. Эйнштейн, Р. Леонкавалло, И. Стравинский, У. Черчилль, К. Аденауэр, Г. Киссенджер, М. Твен, Ю. Семенов, Э. Ремарк, П. Пикассо, С. Дали, Э. Хемингуей, Дж. Леннон.

Всех этих людей, создавших ту цивилизацию, в которой мы сейчас живем, объединяет одно — все они были убежденными нудистами.

Приведу слова популярного у нас в 60-ые годы прошлого века немецкого писателя Э. М. Ремарка (1898–1970, «Мансарда снов»): «Чем больше мы будем находиться обнаженными на свежем воздухе, тем лучше! Это чудесно, что иногда есть возможность сбросить с себя всю одежду и подставить обнаженное тело солнечным лучам!».

Ему вторит Р. Хайнлайн (1907–1988, «Дверь в лето»), знаменитый американский писатель-фантаст: «Я с удовольствием сбросил с себя всю одежду. Мгновенно улетучилась моя внутренняя напряженность, и я словно в миг помолодел. Приятное ощущение наготы вызвало не только легкость и безграничную

радость, но и сожаление, что еще не все люди свободны от предрассудков, и потому не всегда можно пользоваться таким счастливым случаем. Во весь голос мне хотелось закричать: „О, Господи! До чего же прекрасно быть обнаженным! Ты, завещал не стыдиться естественной наготы и, тем самым, даровал нам радость и блаженство! Так разумно ли нам противиться этому запрету?“. Мне думается, что люди все же избавятся от надуманных нелепых условностей и чувства ложного стыда. И, к нашему счастью, это останется в прошлом».

Про Роберта Хайнлайна мне бы хотелось рассказать подробнее.

Этот писатель был не только убежденным нудистом, организовавшим в своем штате самое большое в Америке сообщество приверженцев подобного образа жизни, но и пропагандировал нудизм в своих произведениях:

- «Если будет продолжаться».
- «Дорога славы».
- «Дверь в лето».
- «Кукловоды».
- «Чужой в чужой стране».
- «Не убоюсь Зла».
- «Достаточно времени для любви».
- «Число Зверя».
- «Кот, проходящий сквозь стены».
- «Пятница».

По произведению Р. Хайнлайна «Звездный десант» режиссером П. Верховеном в 1997 году был поставлен одноименный фильм, ставший событием года и признанный одним из лучших фантастических фильмов последних лет. Даже несмотря на то, что фильм ориентирован на юную аудиторию, знаменитый голландский режиссер, сохранив верность оригиналу, снял сцену совместного обнаженного мытья в душевой разнополого отряда космических десантников. Причем в фильме этот эпизод не воспринимается как эротический, а показывает полное духовное и телесное единение героев, избранных для спасения человеческой цивилизации. Да и вообще примечательно, что, по мнению многих писателей-фантастов, уже в недалеком будущем нудизм станет и образом жизни, и идеологией человечества. Перечислю лишь некоторых современных иностранных писателей, пропагандировавших нудизм в своих произведениях:

Э. Р. Берроуз, А. Азимов, Р. Силверберг, Ф. Ж. Фармер, Л. Нивен, П. Энтони, П. Андерсон, Т. Митчел, О. С. Кард, Д. Моффет, Н. Роберте, Т. Харрис, Д. Варли, Р. Янг, У. Ле Гуин, Д. Дункан, Т. Старджон, Р. Пратор, А. Паншин.

И в нашей стране был писатель-фантаст, являвшийся убежденным сторонником идеи о пользе и целесообразности нудизма.

Речь идет о Иване Ефремове, к мыслям которого я неоднократно обращался в этой книге.

Вот, что сказано о нем в энциклопедическом словаре: «Великий русский (советский) писатель, ученый-палеонтолог и

оригинальный мыслитель энциклопедического ума, намного обогнавший свое время, основоположник и классик советской научной фантастики». Его лучшие произведения: «Таис Афинская», «Лезвие бритвы», «На краю Ойкумены», «Час быка» и «Сердце змеи» обратили в нудистскую веру немалую часть наших соотечественников. Говоря о других отечественных писателях, в произведениях которых затронута тема нудизма, могу назвать следующие имена: Ю. Нагибин (вспомните поэтическую повесть «Девочка и эхо»), М. Чулаки, А. Вознесенский, А. Лазарчук, К. Булычев, А. Антонов.

Теперь пришло время напомнить об истории организованного нудизма, чтобы убедиться в справедливости предсказаний фантастов и фразы одной из героинь популярного в России фильма «Прекрасный грех» (у нас в прокате — «Красота порока», производство — Югославия, 1986 г., режиссер — Ж. Николич): «За нудизмом — большое будущее!».

В качестве организованного и философски-оформленного течения нудизм (натуризм) начал формироваться в конце XIX века в Германии.

Авторами первых трудов по теории натуризма были немцы: Генрих Пудор — «Кульм наготы» и Рихард Унгевиц — «Нагота».

Эти книги были мгновенно распроданы невиданными для тех лет тиражами до 100 тысяч экземпляров.

Основными принципами всеобщего объединения людей были провозглашены:

— забота о природе и борьба за ее сохранение (то есть то, что сейчас называется «экологией»);

— здоровый образ жизни: отказ от курения, алкоголя и других, вредных для здоровья привычек;

— вегетарианство, как протест против убийства животных;

— ношение одежды только по необходимости;

— систематические физические упражнения и занятия спортом.

Эти идеи оказались настолько простыми, естественными и доступными, что число сторонников такого образа жизни стало стремительно увеличиваться.

Окрыленный успехом Г. Пудор основал первое нудистское сообщество — «Тифаль».

В 1903 г. неподалеку от Гамбурга это сообщество приобрело большой земельный участок, который и стал первой базой натуралистского отдыха — «Парк свободного света».

Уже через несколько лет число натуралистских общин в Германии исчислялось сотнями.

Только в пределах городской черты Берлина существовало шесть официальных нудистских центров (самый большой из них — на озере Большое Мюггельзее).

В 1929 г. в Берлине прошел «Международный конгресс Наготы и Образования», в котором приняли участие 3 тысячи делегатов из разных стран мира (в том числе и из СССР, причем сотрудники посольства в Германии присутствовали в полном составе).

К этому времени официально зарегистрированное количество нудистов в Германии составляло более 3 млн человек.

Почин Германии подхватили соседние страны: Австрия, Швейцария, Великобритания, Испания, Бельгия, Голландия, Швеция, Венгрия, Финляндия, Эстония, Латвия, Дания, Франция, Хорватия, Черногория, Греция, а также, благодаря эмигрантам страны американского континента: США, Канада, Мексика, Чили, Куба, Ямайка и другие.

В натурастской колонии «Мон-таверита» на территории Швейцарии в течение некоторого времени жили, находившиеся в эмиграции, В. И. Ульянов-Ленин вместе с женой Н. К. Крупской и большой группой единомышленников, будущих руководителей Советского государства. Ленин, так проникся идеями коммунного натуразма, что впоследствии, скрываясь от царской охранки на даче своего сподвижника В. Д. Бонч-Бруевича (1873–1955), собственноручно написал «Устав российского общества нудистов».

У меня, как теперь, наверное, и у большинства людей в нашей стране, неоднозначное отношение к этому человеку. Но его гениальность сомнению не подлежит. И то, что он увидел в натуразме огромный общественный подтекст и перспективность для будущего устройства жизни, только подчеркивает это.

Кстати, и в России XX века идеи легализации наготы нашли широкий отклик во всех слоях населения, особенно, у интеллигенции.

Сторонником натуразма были не только Лев Толстой, великий писатель и философ, но и царь Николай II. Сохранились

свидетельства очевидцев о купаниях Николая II и других членов царской семьи обнаженными в окрестностях ливадийского дворца в Крыму, в Неве и во время посещений Греции.

В 1907 году известная американская танцовщица Айседора Дункан выступила обнаженной на сцене театра в Санкт-Петербурге. Ее начинание поддержали русские танцовщицы — Елена Рабенек и Ольга Десмонт. В 1911 году на сцене Мариинского театра в балете «Жи-зель» главную партию танцевал обнаженный Вацлав Нижинский. Публика с восторгом приняла это новое, а, по сути, вечное направление театрального искусства.

В это же время известный русский поэт Максимилиан Волошин выпустил книгу «Блики. Нагота», в которой пропагандировались идеи натуразма. Более того, построив большой дом в селении Коктебель в Крыму, он начал приглашать туда своих знакомых, главным образом, интеллигенцию и деятелей культуры. Кстати, интересно, что, именно благодаря личной настойчивости Волошина, для собраний новейшей французской живописи Музея изобразительных искусств и Эрмитажа за бесценок были приобретены полотна импрессионистов: Ван Гога, Матисса, Моне, Ренуара и других. Теперь это собрание картин является бесценным национальным достоянием России.

Постепенно на месте, где обнаженными загорали, купались и совершали пешие прогулки друзья и соратники М. Волошина, образовался первый в России большой нудистский пляж. В романе «Хождение по мукам» Алексей Толстой (1883–1945) описал события крымского лета 1914 года: «Здесь у них образовалось

общество борьбы с купальными костюмами, главным образом, преследующее гигиенические цели». Один из героев романа Николай Иванович Смоковников являлся пропагандистом нудизма: «Представь, за месяц купания на этом пляже организм поглощает йода больше, нежели за это время можно искусственно ввести его внутрь. Кроме того, ты поглощаешь солнечные лучи и теплоту от нагретого песка. У нас мужчин еще терпимо, только небольшой пояс, но женщины закрывают почти две трети тела. Мы с этим решительно начали бороться. В воскресенье я читаю лекцию по этому вопросу».

Первая Мировая и Гражданская войны приостановили развитие нудистского движения в России. Однако уже с середины 20-х годов с благословения первых лиц государства в послереволюционной России развернулся настоящий культ обнаженности. Чтобы не быть голословным, приведу полностью без сокращений статью немецкого журналиста Х. Р. Крикерборгера, опубликованную в Германии в 1932 году (статья приводится по публикации в газете «Nature» № 12, 1995 г.).

Заметки очевидца о советской культуре обнаженности в 1931 году.

Наиболее поражающая из всех достопримечательностей этой самой необычной земли мира — берега Москва-реки в это время года.

Весна и лето значат для России больше, чем для стран с более мягким климатом.

После долгой зимы с ее снежными сугробами глубиной в ярд, температурами за «минус 30», первые солнечные дни мая и первые теплые дни июня являются для населения щедрыми подарками Природы, намного более ценными, чем для жителей южных стран.

Мы садимся на крошечный речной пароходик в самом центре Москвы, на один час лениво разваливаемся на его палубе и высаживаемся на Ленинских горах, когда-то называемых Воробьевыми, с высоты которых 119 лет назад Наполеон наблюдал, как огни горящего города, освещающие небо, уничтожают его надежды.

На обрывистом берегу реки расположена группа домиков, кафе и ресторанчиков под открытым небом.

На противоположной стороне песчаная равнина растянулась на милю и на этой равнине происходит действие, включающее в себя соревнования по легкой атлетике, выступления цирковых артистов и массовый пикник.

Тысячи мужчин и женщин, девочек и мальчиков, грудных детей играют в разные игры, устраивают пикники, купаются в реке или просто принимают воздушные ванны, греясь на солнце.

Такая сцена может быть повторена на любом из тысяч «буржуазных» курортов. Хотя, есть и одна индивидуальная деталь. Большинство участников пикника, юных атлетов и более старших людей — полностью обнажены. Группа юношей соревновалась в прыжках в длину. Полусотня их находилась в стороне от ямы для прыжков, ожидая своей очереди. Все они были раздеты догола. Полдюжины девушек в легких летних платьях, проходя мимо,

остановились, чтобы понаблюдать за прыжками. Бронзовое юное тело пролетело рядом с ними. Девушки закричали, поскольку заметили, что юноша заступил отметку, затем раздался дружный смех, так как амбициозный атлет приземлился лицом прямо в песок. Окружающие воспринимают все происходящее вокруг как должное. Только один раз спокойствие толпы людей было нарушено. Из кустов появился молодой человек в плавательном костюме. Через мгновение он был окружен гикающими подростками и подтрунивающими над ним обнаженными девушками. Чтобы избежать насмешек, парню пришлось раздеться, после чего он пошел купаться вместе с остальными.

Другая группа молодых людей соревнуется в 100-метровом забеге. За ними также наблюдает группа болельщиц, но в отличие от мужчин эти женщины одеты. Невдалеке группа обнаженных девушек играет в ручной мяч. Ниже по реке несколько сотен женщин разного возраста плавают, играют или просто беседуют, стоя по колено в воде. Никто не обращает на них особого внимания. Их часть реки отделена легкой деревянной загородкой, своего рода знаком для мужчин, что это — женская территория. Однако это не является помехой для наблюдения, а также препятствием для прохождения мужчин. В центральной части этой площадки видна общая группа обнаженных мужчин, женщин и детей. Здесь отдыхают семьи родственников или коллег по работе.

Примечательно, что в Советском Союзе мужчины и женщины — сторонники культуры обнаженности стараются создать между собой видимость дистанции (может это — рудиментный пережиток

«буржуазного» стыда). Хотя, как уже было отмечено, наблюдается присутствие лиц постороннего пола — зрителей на соревнованиях обнаженных спортсменов. Специфические черты советской культуры обнаженности: никакой организации, никакого внушения и обучения этому, все воспринимается как естественная вещь. Во всей России нет ни одного журнала, целиком посвященного движению культуры обнаженности. В Германии любой стенд новостей облеплен ими.

В Германии и других местах защитники движения считают важным нахождение обнаженных мужчин и женщин вместе как вызова существовавшим ранее обычаям и предрассудкам. Очевидец достоверно сообщил мне об одной встрече в доме берлинских интеллектуалов, сторонников культуры обнаженности, полных энтузиазма от обращения в эту идеологию. Шесть мужчин и шесть женщин, некоторые состоявшие в браке, некоторые нет, все, тем не менее, желающие доказать свою вновь приобретенную свободу от цепей одежды, собрались в доме одной пары. Они пришли в девять часов, сняли свои пальто и шляпы и отправились в комнату для переодевания, чтобы снять дальше все, что на них оставалось. Затем все они голыми собрались в одной из комнат, хозяева подали чай, и присутствующие принялись обсуждать погоду, спортивные новости, теорию Эйнштейна, критику Шпенглера, политическую ситуацию. Это же никогда не случилось бы в Советском Союзе. Во всяком случае, не сейчас.

Двенадцать лет назад, если мы возвратимся к первым годам революции, летом 1919 года, когда культура обнаженности была

все еще причудой для России, даже более удивительные демонстрации обнаженности были не только возможны, но и происходили. Для советских властей, объявивших о полной и безусловной свободе рабочего класса от буржуазного уклада жизни, было неудобно запрещать такую безобидную демонстрацию этой свободы, как желание появляться на публике без одежды. Совет народных комиссаров поручил решение этого вопроса комиссариату по здоровью. Этот комиссариат, возглавляемый дипломатичным товарищем Семашко, нашел выход. Он издал официальное заявление, хвалившее «бесстыдников» за то, что они обратили внимание населения на пользу «воздуха и солнечного света».

Далее было заявлено, о крайней симпатии этому движению со стороны медицины и властей. Но в конце содержалась хитрая фраза, что, имея в виду загрязнение воздуха городов пылью и бактериями, вредными для человеческой кожи, было бы благоразумно, чтобы впредь никто не появлялся на переполненных улицах города без должной одежды, достаточной для того, чтобы служить прикрытием от случайного заражения. Заканчивалось заявление повторением превознесения ценности нахождения обнаженным на свежем воздухе и при солнечном свете, который можно найти лишь на окраинах города и за пределами его на берегах Москва-реки, но не на улицах. Совет был воспринят, и с тех пор толпы голых не причиняли проблем для дорожных полицейских. В конце этого лета «бесстыдники» продолжали свой культ массовыми собраниями и взволнованными речами на лугах

вне Москвы. В этом заявление департамента здоровья сослужило хорошую службу.

Раз правительство, заботясь о гражданах, запретило появление в обнаженном виде на улицах, ни один истинный пролетарий не ослушается. Все они были хорошими гражданами, а товарищ Семашко был специалистом, раз специалист говорит, что нехорошо ходить обнаженным по городской пыли, то поэтому следует натянуть на себя меховую шапку и шубу даже, если снег выпадает в это время года в другой части света. Советское правительство имеет серьезную причину, чтобы поддерживать сторонников культуры обнаженности. Она должна быть замечена всяким, кто когда-либо посещал мероприятия сторонников культуры обнаженности в любой стране. Наиболее радикальное уравнительное действие, которое есть у человечества — снятие одежды. Сразу же исчезают оценки социального положения, профессиональной принадлежности и чувство уникальности. Рабочие, крестьяне, конторские работники вдруг становятся просто одинаково созданными природой людьми без классовых и сословных различий. Это в краткой форме излагает главную цель советских руководителей. Вот почему движение культуры обнаженности так массово распространилось в Советском Союзе. Сейчас, этим летом на каждой реке, на берегах озер и морей буквально миллионы мужчин и женщин плавают и загорают под солнцем без одежды, чувствуя себя при этом абсолютно естественно, как будто, по-другому и не может быть. Известный «пятилетний план» индустриализации Советского Союза, который

включает не только программу строительства и производства, но и план устройства жизни каждого человека в стране, позаботился даже о шашках и шахматах. Однако в нем не было сказано ни слова о культуре обнаженности. Да это было и не нужно, так как нация уже была сориентирована на полезность хождения без одежды в правильное время года и в правильном месте. Со всей очевидностью, более всего, это проявляется на Черном море. Вдоль его изумительной береговой линии от Батуми до Севастополя металлически-голубая вода субтропического океана охватывает пляжи, которые приютили наибольшую колонию энтузиастов обнаженной культуры в мире. Некоторые из пляжей, расположенных возле городов, имеют тонкий невысокий деревянный забор, чтобы разделять людей противоположного пола. Другие, как в Батуми, отделяют мужчин и женщин только проволокой.

Остальные оставили вопрос деления полос на усмотрение самих загораящих. Любопытство, похотливая назойливость в действительности охлаждаются почти всеобщим приятием общественностью обнаженного купания. Причем Эрос на пляже как бы не присутствует. Старое изречение, что одежда была создана для того, чтобы соблазнять и стимулировать эротические желания, целиком подтверждается вечером, когда отдыхающие на «Красной Ривьере» облачаются в нарядные одежды и выходят на гуляния по приморским набережным. Какого?

Пусть после этого новоявленные моралисты и блюстители нравственности попробуют заявить, что российский менталитет не

приемлет открытости тела. Оказывается, многое из того к чему я призываю в этой книге, у нас уже было и, более того, носило всенародный масштаб! В статье немного затронута тема движения «Долой стыд». Я тоже не могу пройти мимо такой интересной темы. Все-таки до чего своеобразен менталитет русского народа! Если сверху спускается инициатива, то ее надо воспринять как руководство к действию и довести до абсурда, чтобы, тем самым, навсегда похоронить. Так было на протяжении всей нашей истории, так и будет всегда! В 1925 году в городах России появились отделения Всероссийского общества «Долой стыд». Центральное правление этого общества располагалось в Москве на Гоголевском бульваре. Размах деятельности общества был поистине революционный.

Полностью раздетые люди ходили по улицам городов и даже ездили в общественном транспорте. Иногда в порядке агитации устраивались многолюдные марши сторонников движения по центральным улицам городов. Лозунги и плакаты, которые несли активисты общества, содержали требования, считать стыдливость пережитком буржуазной морали, и призывали трудящихся всего мира вступать в ряды их сторонников. Понятно, что такое пролетарски — уравнилельное движение не могло не поддерживаться властью. Хотя, когда его размах превзошел даже самые смелые ожидания руководства страны, как об этом было сказано в статье, наркомат здравоохранения рекомендовал членам общества не посещать центральные части городов. Сталин, тем временем, осознав, что свобода тела рано или поздно перерастет в

свободу мысли, решил наложить запрет на публичное обнажение как социальное явление в целом.

Интересно, что в это же время, а именно в 1933 году, к такой же мысли приходит и Гитлер. И это притом, что сам он пришел к власти, пропагандируя нудизм! Вспомните, хотя бы, фильм «Олимпия» Лени Рифеншталь (1902–2003) — режиссера, создавшего атрибутику нацизма. Натуризм в Германии сначала уходит в подполье, но постепенно количество его приверженцев сходит на нет. К слову, ради справедливости, надо отметить, что к моменту прихода к власти в Германии Адольфа Гитлера страной, имевшей право считаться центром нудизма, была уже Франция.

Французский нудизм как движение был основан братьями — врачами Гастроном и Андрею Дюрвилями. На красивом острове Леван в Средиземном море они основали нудистский центр «Гелиополис».

В 1929 году Марсель Киена де Монжео создал в г. Карамбувиль французское общество гимнософистов («мудрецов, живущих обнаженными» — см. Раздел 1) и начал издавать журнал «Жизнь!», пропагандирующий нудистский образ жизни.

В 1931 году врач Альберт Леккок написал первую серьезную научную работу о пользе гелиотерапии, оказавшую значительное воздействие на приобщение к нудизму большого числа французов.

С этого времени начинается история «Клубов Солнца», целой системы организованного нудистского отдыха с лечебным акцентом. Однако и здесь, Вторая мировая война приостановила развитие оздоровительного нудизма.

Центром мирового нудизма на это время становится Северная Америка. Немецкие эмигранты, попавшие на этот континент в конце XIX века, занесли семена этого движения на благодатную почву. Ведь еще в XVIII веке Б. Франклин (1706–1790), писатель и дипломат, чье лицо нам хорошо знакомо по стодолларовым банкнотам, находил пользу в ежедневных прогулках голышом — «воздушных ваннах». Позднее Генри Торо (1817–1862), философ, юрист и эколог, автор идеи движения «гражданского неповиновения», научно обосновал лечебное воздействие этих процедур. Но только в начале XX века нудизм в Америке стал по настоящему массовым движением. В 1929 году Верховный суд США официально разрешил прилюдное обнажение мужчин и женщин с оговоркой: «Если, при этом нет места непристойному поведению». Таким образом, Америка оказалась первой страной, в которой нудизм был принят государством официально! В 1933 году в США была создана национальная конфедерация нудистов, которая позднее была переоформлена как «Ассоциация Загорающих Американцев (the American Sunbathing Association)».

К середине 30-х годов уже существовало более восьмидесяти нудистских центров по всей Америке, включая даже Аляску. Параллельно произошел всплеск интереса к нудизму в Канаде, особенно, в Британской Колумбии и на юге Онтарио, приведший к созданию в 1947 году единой Канадской Ассоциации Солнечных ванн (CSA). После краха фашизма вновь наступила пора расцвета нудизма в Германии. Стремительно увеличилась численность сторонников этого движения. Дошло до того, что центральный

городской парк Мюнхена, так называемый «Английский сад», был передан в распоряжение нудистов. Этот парк раскинулся вдоль берега реки Изар к северо-востоку от Ринга — мюнхенского «Садового кольца», аналогичного московскому. «Английский парк во многом формирует стиль жизни баварской столицы», — читаем мы в журнале «Гео» № 10, октябрь 1999 года. Ежедневно практически в любую погоду тысячи мюнхенцев и гостей города приходят туда, чтобы провести время по-натуристски, собираясь в большие группы на полянах по берегам речки Айсбах, протекающей через парк. Немцы вообще являются чрезвычайно рациональной нацией. И если они убеждены в том, что нудизм приносит лечебную пользу организму, то можете быть уверены, что так оно и есть на самом деле.

Поэтому большинство немцев относятся к Культуре Свободного тела (Frei Korper Kultur — FKK, так сейчас называется организованный нудизм) как к естественной оздоровительной процедуре. Ну, а публичное обнажение, будь то в купальнях, банях или бассейнах, на пляжах или культурно-массовых мероприятиях, вообще является нормой германской жизни. Впервые попав в Германию, я сам наблюдал, как из подъехавшей к берегу Рейна машины вышли взрослые с детьми, не торопясь разделись догола и отправились принимать водные процедуры. Накупавшись, они спокойно вернулись к машине, оделись и уехали. Может быть, в этом и не было ничего необычного, но все это происходило на центральной набережной курортного городка Боппард, где в это время находились не только многочисленные туристы и прохожие,

но и местные полицейские. Правда, через некоторое время подобное отношение немцев к публичному обнажению меня уже не удивляло. Обнаженные продавцы в магазинах, рекламные зазывалы, уличные стриптизеры, просто голые, гуляющие по улицам, все это — обычное явление в этой стране.

Еще одно отступление автора.

Находясь в Германии, включаю ранним вечером телевизор.

По одному телеканалу известный политик голым дает интервью журналисту, находясь в этот момент в нудистском бассейне Лейпцига.

Переключаю на другой.

Там идет концерт натурально раздетой рок-группы.

На мужчинах музыкантах из одежды только ремни, на которых висят гитары, а наготу девушек-вокалисток прикрывают только тату и пирсинг.

И все это происходит в большом закрытом зале при полном аншлаге и взрывах восторга слушателей после окончания исполнения каждой песни.

Вспоминаю, что совсем недавно видел по телевизору выступление в Нюрбурге популярной в России и за ее пределами рок-группы «Ленинград», представленной в анонсах как любимый музыкальный коллектив Людмилы Путиной.

Весь 1.5-часовой концерт лидер группы Сергей Шнуров и другие музыканты группы провели на сцене абсолютно голыми, что вкупе с мастерством исполнителей привело зрителей в неистовый восторг.

Переключаю телеканал и попадаю на развлекательную передачу «Стрип», что-то среднее между почившей телеигрой «Империя страсти» и существующей «Своей игрой». Разница лишь в том, что выигравшие (!) участники передачи обоего пола должны полностью обнажиться под музыку перед телекамерами на глазах всех присутствующих в студии.

Еще по одному каналу идут занятия по аэробике, примем присутствующие в студии девушки выполняют упражнения обнаженными.

Переключив на следующий канал, попадаю на туристическую программу, рекламирующую отдых на нудистских пляжах Испании, а именно на Мальорке и Ибице.

И все это показывается по разным телеканалам практически одновременно.

Что же после этого удивляться тому, что национальной святыней Германии является памятник героине народного эпоса Лорелее, изображающий ее, сидящей обнаженной на камне.

Кстати, можно вспомнить, что национальной гордостью Дании является также памятник обнаженной девушке — Русалочке.

Я опять отвлекся от темы.

Продолжу об истории натуризма.

Так вот, с 60-х годов прошлого столетия подлинной всемирной Меккой нудизма становится Адриатическое побережье бывшей Югославии, где власти распространяли, а точнее, явочным порядком регистрировали нудистские центры отдыха. Усилиями

тогдашнего лидера страны Иосипа Броз Тито (1892–1980) практически вся прибрежная полоса Югославии была превращена в сеть нудистских кемпингов, поселений, гостиниц и пансионатов, начиная от острова Бояна-Ада на границе с Албанией и заканчивая натурцентром Канег-ра в районе г. Умаг (Хорватия) рядом с итальянской границей. Причем сразу же после пересечения этой границы снова оказываешься в натурцентре, но уже в итальянском. И так далее, по всему средиземноморскому побережью.

После начала боевых действий на территории бывшей Югославии слава международного центра натуризма перешла к Греции. Пятнадцать тысяч километров пляжного побережья этой страны (сравните, все побережье Африки — 30 тыс. км) и исторические традиции греков создают для нудизма неограниченные возможности. Наиболее посещаемыми натурастами являются острова Крит, где существует большой центр натуралистского отдыха Вритомартис, Корфу, Родос и Спорадес.

А острова Миконос и Лесбос стали основным местом отдыха известнейших и богатейших людей мира. За последние годы наблюдается стремительное увеличение числа натурастов во Франции. Только в одной французской провинции Лангедок-Руссильон насчитывается 27 натурцентров, среди которых комплекс в поселке Кап Даг является крупнейшим в мире. Он рассчитан на одновременный отдых более 40 тысяч человек. Это целый город голых людей с соответствующей городской инфраструктурой.

Есть такой кап-дагский анекдот:

Едет по улице таксист и видит, голосует обнаженная женщина. Таксист останавливается, сажает женщину и внимательно ее разглядывает.

Женщина спрашивает:

— Что вы на меня уставились? Никогда не возили голых?

Таксист отвечает:

— Возил, поэтому и хочу заранее понять, откуда вы будете доставать деньги, чтобы оплатить проезд!

На юго-западе Франции, на мысе Бискайского залива, в 80 км северо-западнее города Бордо располагается наибольший по занимаемой площади натурцентр — Евронат. Он занимает площадь 335 га в сосновом бору вдоль атлантического побережья страны. Длина пляжного побережья этого центра составляет более 20 км вплоть до городского пляжа города Монталивье. С момента своего открытия в 1976 году это место считается лучшим в Европе для семейного отдыха и более всех соответствует натуразму как идеологии воссоединения с первозданной природой. Все, прибывшие сюда, как бы попадают в те далекие времена, когда еще не существовала необходимость ношения одежды. Крупные центры для натурастов расположены на территориях Испании, Португалии и Кипра.

В настоящее время перед нудизмом капитулируют такие оплоты «текстильного» отдыха как Турция, Израиль и даже Египет с Кубой. Как всегда, когда Европа выступает инициатором рациональных идей, быстрее всего они воплощаются за океаном.

Американцы первыми сообразили, что на организованном нудизме можно делать хорошие деньги, и за короткое время в США было создано множество частных натурцентров, в которых сейчас за сезон отдыхают до 30 млн нудистов. За последние два года оборот американских турфирм, специализирующихся на нудизме, увеличился на 100 млн долларов и составляет сейчас 400 млн долларов. Как следует из статьи в газете «Washington ProFile» № 87/313 от 1.08.2003 г. по результатам опроса, проведенного независимой социологической службой «Roper- Starch» в 2000 году, 80 % американцев поддерживают идеи нудизма. А 25 % взрослых жителей страны, что составляет приблизительно 51 млн человек, хотя бы раз в жизни проводили время голыми в компании обнаженных людей противоположного пола. В то же время в США численность официально зарегистрированных членов American Association for Nude Recreation (Организации обнаженного досуга — AANR), регулярно выплачивающих членские взносы, составляет 75 тыс. человек (в 1993 их было 58 тыс.).

Сравнительно небольшой процент официальных нудистов можно объяснить отличимым, например, от немцев менталитетом американцев, старающихся всегда избегать любых коллективных организационных форм. Хотя в недавней истории Америки был момент, когда произошло единение молодой части нации. Это — движение хиппи. Нудизм был одним из знамен, под которыми строилась идеология хиппи в 60-х годах прошлого столетия. В силу объективных обстоятельств жители страны, под названием СССР, проскочили мимо этого пласта своеобразной культуры, узнавая о

хиппи лишь из фельетонов в колонках центральных газет. А ведь идеи хиппи: «Make love — not war! (Да — любви, нет — войне!), Любовь — это свобода! Все люди — цветы природы!» разве не соотносятся со словами Иисуса Христа: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Отправной идеей движения был миф о дороге, пройдя по которой можно обрести свободу. Дети из благополучных семей бросали все и отправлялись автостопом на поиск этой дороги, не понимая, что свобода — это исключительно внутреннее состояние.

Запад был потрясен. Города и веси наводнили юноши и девушки странного вида и поведения, одетые в нарочито старую и простую одежду. Они окружали кольцом своих тел военные базы и без страха лезли под резиновые дубинки полицейских, становясь проблемой для властей. Но средство борьбы с этим явлением было найдено. Массовая культура, развлекательная и потребительская перемолола хиппи на своих жерновах. Рваные майки и джинсы заполонили мир. Движение превратилось в модный стиль и на этом закончилось. Гимном и эпитафией той эпохи стал рок-фестиваль «Вуд-сток», прошедший в 1969 году на поле под открытым небом и собравший более полумиллиона человек. Апофеозом этого грандиозного мероприятия стал момент, когда, обнажившись и взявшись за руки, его многочисленные участники образовали единое целое, и хором произнося слова — заклинание: «Дайте миру шанс!», стали просить небо о дожде, способном дать новые живительные силы своим детям — цветам (вспомните, я уже писал о древней истории подобного обычая).

И дождь пошел!

Такого духовного единения это движение уже не достигало больше никогда. Мода на хиппи прошла. Лишь дважды в год остатки этого движения оживают и собираются в солнечной Калифорнии на большую тусовку с символическим названием «Nudestock» или в Неваде в пустынном местечке Блэк-Рок. Главная цель этих встреч — убедиться, что еще остались люди, которым нужно, хотя бы раз в год взяться за руки и послать друг другу импульсы добра. Я отмечал, что современное нудистское движение в США существует на серьезном коммерческом фундаменте. Поэтому таких условий, которые существуют для обнаженного отдыха в этой части планеты нет больше нигде. Особенно в этом преуспели в Калифорнии и во Флориде, а один из крупнейших в мире натуралистских центров Сэнди — Хук в штате Нью-Джерси расположен через устье реки Гудзон от Нью-Йорка. Среди американцев популярны также нудистские курорты в странах Карибского бассейна (Ямайка, Французская Вест-Индия) и Мексике, а также натуралистские морские круизы в этом регионе.

Как-то я оказался свидетелем того, как лидер группы «Аквариум» Б. Гребенщиков с восторгом рассказывал о своем пребывании в американском натурцентре. Кстати, нудистские пляжи постоянно посещают многие из звезд отечественного шоу-бизнеса, известные спортсмены, бизнесмены и даже политики. Мне постоянно попадаются на глаза газетные и журнальные статьи, где в интервью журналистам известные личности совершенно

естественным образом (никто их не вынуждал говорить об этом) сообщают о своей приверженности к нудизму.

В качестве примера, приведу имена популярных эстрадных исполнителей, о приобщенности которых к нудизму я узнал из прессы, вышедшей только за один день — 24 августа 2003 года. Это — солистки популярных групп: «Гости из будущего» — Ева Польна и «Hi-Fi» — Оксана Олешко, победительница конкурса «Новая волна» в Юрмале 2003 г. — Анастасия Стоцкая, а также великий режиссер Юрий Любимов (не в этом ли секрет его долголетия?!). Так как многие из отечественных «публичных людей» теперь бравируют нудизмом как символом здорового образа жизни и внутренней свободы от догм, я решил не приводить в книге другие известные мне и знакомые всем имена. Но поверьте, труднее перечислить тех знаменитостей, кто сейчас не заявляет о том, что является сторонником обнаженного отдыха. И это легко объяснимо.

В настоящее время натурализм является одним из наиболее массовых культурно-оздоровительных движений в мире. По данным ЮНЕСКО, численность только организованных натуралистов, являющихся зарегистрированными членами официальных натуралистских организаций, превышает 20 миллионов человек, а неорганизованных (не состоящих в натуралистских клубах и объединениях, но поддерживающих с ними контакты) — свыше сотни миллионов. В 1993 году во Франции национальные федерации натурализма из более чем 30 ведущих государств мира, входящих в состав Международной Федерации Натуралистов (INF)

при ЮНЕСКО, отметили две знаменательные даты: 100-летие организованного натурализма и 40-летие образования INF.

Что же касается нашей страны, то следует отметить, что она выпала из этого движения на период с 30-х до 90-х годов прошедшего века. Продолжительный период тоталитаризма, а потом застоя приостановил естественное и гармоничное развитие натурализма. Оттепель 60-х вдохнула новую жизнь и в советский нудизм. Вновь появились «дикие», но укромные подальше от глаз властей — пляжи. И только в Прибалтике, как национальный протест против внешнего давления, эти пляжи были официальными, правда, все же, хотя бы символически разделенными на мужские и женские.

С началом перестройки разрушилась и эта «граница». Первый официальный общий нудистский пляж был открыт в 1989 году в Юрмале на Рижском взморье. Затем появился аналогичный пляж в Таллине, и лишь затем возник «Серебряный бор» в Москве, пляж «Дюны» на Финском заливе близь Санкт-Петербурга и пляж в киевском Гидропарке. Натуристское движение в России и странах бывшего СССР обрело официальные зарегистрированные организационные формы, подробнее о которых я расскажу в следующем Разделе.

Нудизм в современном представлении перестал быть коммунным или общинным и превратился в систему физического и психического оздоровления. Первоначальная философия, вложенная в натурализм в конце XIX века, уступила место прагматичным и рациональным лечебным процедурам,

ориентированным, главным образом, на интеллектуально развитую и состоятельную часть населения развитых стран мира. Идеи личного физического совершенствования, вегетарианства, полного отказа от вредных привычек и повседневного ношения одежды остались в прошлом. Им на смену пришли: талассотерапия, аэротерапия, гидротерапия, гелиотерапия, грязе и глинолечение, аквааэробика, лечебная гимнастика, криотерапия, дыхательная терапия, иппотерапия, массаж, акупунктура, акупрессура, компрессы, косметология и закаливание (в том числе банные процедуры). Для всех перечисленных выше медицинских методов оздоровления организма требуется обнажение тела.

К сожалению, тот уровень материального благополучия основной части населения нашей страны, который имеет место в настоящее время, не позволяет числить заботу о здоровье среди основных приоритетных ценностей каждого простого человека. Поэтому организованный нудизм в России в последнее время все больше приобретает элитарный оттенок и в основной своей массе охватывает материально обеспеченные семьи среднего и старшего возрастов. Хотя в последние годы в это движение влилось довольно много молодежи, воспитанной уже без пуританских комплексов.

Как бы мне хотелось, чтобы все поняли, что хорошее здоровье и материальное благополучие являются двумя сторонами одной медали.

Раздел 4: Где допустимо быть голым. Правовой аспект

В этом Разделе ответим на вопрос, где допустимо заниматься «лечением тела обнажением». Проще всего ответить на этот вопрос: «Да, где угодно!». Но это совсем не так.

Конечно, если вы находитесь у себя дома или на огороженной дачной территории, или в уединенном месте на природе (где нет комаров и прочей подобной гадости), то отсутствие на вас одежды является вашим личным или внутрисемейным делом.

В книге «Все о французах» (М., Прогресс, 1989 г.) профессор Оксфордского университета Теодор Зэлдин отметил, что нахождение дома обнаженными является обычной привычкой во многих французских семьях независимо от возраста родителей и детей.

Причем поразило профессора вовсе не это обстоятельство, а то, что французы не видят ничего предосудительного в том, чтобы предстать голыми перед своими гостями. Как-то Зэлдин зашел навестить знакомую супружескую чету французов.

Дверь ему открыла их обнаженная 17-летняя дочь, пригласив профессора пройти в гостиную к родителям, не испытывая при этом никакого смущения, как будто бы она была одета. Это позволило Зэлдину сделать вывод о том, что собственная территория священна для французов. Там они считают себя вправе вести так, как им привычно, удобно и комфортно.

Поэтому, если к ним заходит гость, то он должен либо принять привычный образ жизни хозяев, либо покинуть дом. Справедливости ради следует отметить, что это вовсе не отрицает того, что в некоторых случаях хозяева могут изменить своим

обычаям ради гостей. Но подобные уступки являются не правилом, а — довольно редким исключением.

«Французское все» — Жерар Депардьё, являющийся таким же символом этой страны, как Эйфелева башня или Лувр, завел правило, при котором все посещающие его личную яхту должны оставлять одежду за ее пределами.

Яхта — это то место, где великий актер может позволить себе вести привычный для него нудистский образ жизни, не опасаясь быть обнаруженным фотографами-папарацци. Кстати, такое поведение хозяев свойственно не только французам.

В журнале «Деньги» № 42 от 12.11.1997 г. в статье «Оперяйтесь смолоду», посвященной теме поиска российской молодежью временного заработка в зарубежных странах, читаем: «Одна знакомая рассказала нам, что ирландская семейная пара, у которой она устроилась работать, имела привычку ходить дома безо всякой одежды. Супруги попросили девушку попробовать не обращать на это внимание, а еще лучше, тоже ходить обнаженной. После некоторых колебаний она согласилась и вскоре перестала воспринимать это как нечто необычное».

Р. Хайнлайн, описывая американские традиции в книге «Чужак в чужой стране», утверждал, что «у нас во многих семьях заведено ходить по дому нагишом». Биографы Греты Гарбо утверждают, что, будучи убежденной нудисткой, она купалась в общественных местах и частных бассейнах «непременно обнаженной и, кроме того, часто совсем без одежды копалась в

саду». Известно, что М. Монро любила находиться дома без одежды.

Актер Тед Джордан написал в своих мемуарах: «Меня всякий раз поражало, насколько непринужденно она относилась к такой вещи как собственная нагота. Она любила расхаживать голой на людях, и я не помню, чтобы это ее хоть как-то смущало. Мэрилин считала пребывание дома обнаженной при посторонних абсолютно нормальным». С тех пор для многих голливудских звезд нахождение дома голыми стало обычным делом.

Например, Деми Мур заявила в интервью журналистам: «Дома я предпочитаю ходить обнаженной. Считаю это не просто полезным и комфортным занятием, но и очень важным элементом воспитания, чтобы мои дети никогда не воспринимали наготу как нечто постыдное и запретное. Я не стыжусь своего тела, и вообще не понимаю, почему некоторые люди относятся к нагоде как к чему-то негативному. Может быть, кто-то считает, что я лишена чувства стыда. Это совсем не так. Просто, стыд есть что-то очень личное. Но это совсем не то, что ощущаешь, когда окружающие с восхищением взирают на тело, стоившее тебе немало пота, слез и крови» («The Bulletin», ноябрь 1996).

Не делают секрета из своей приверженности к нудизму: Рэкл Уэлч, Бриджит Бардо, Аманда Лир, Наталья Орейра, Эмма Томпсон, Памела Андерсен, Милла Йовович, Наташа Хенстридж, Дженифер Лопес, Род Стюард, Жан-Клод Ван Дамм, Брюс Уиллис, Арнольд Шварценеггер, Ванесса Паради, Кэтрин Зета-Джонс, Моника Белуччи, Хизер Грэм, Ким Бесинджер, Джейн Сеймур, Эль

Макферсон, Кейт Мосс, Ричард Гир, Ума Турман, Синди Кроуфорд, Джон Траволта, Бред Пит, Ким Кэтролл, Барбара Стрейзанд, Гвинет Пэлтроу, Мадонна, Кайли Миноуг, Пинк, Робби Вильяме, Кристина Агилера, Шакира (кстати, один из ее хитов так и называется: «Сними с себя все!»).

Об аналогичном поведении пишет в книге «Джон Лен-нон» А. Голдман (М.: Молодая гвардия, 2000 г.): «Леннон ходил по дому исключительно обнаженным». Это же подтверждает секретарь Леннона Мэй Пэнг в книге «С любовью к Джону» (Лондон, Корджи Букс, 1983 г.): «Было похоже, что она (Йоко Оно прим. автора) не возражала против того, что люди, приходящие к ним домой, видели ее и Джона голыми». Известного итальянского певца Эроса Рамазотти приобщила к домашнему обнажению бывшая жена швейцарская супермодель Мишель Ханцигер. В ее семье это принято издавна.

Поэтому, когда Эрос попал в Лос-Анжелес, где проживает мать Мишель, то испытал легкий шок, увидев, как будущая теща обнаженной зашла в гостиную, чтобы познакомиться с женихом своей дочери. Однако через некоторое время он сам стал сторонником и пропагандистом такого образа жизни.

Другой известный певец Энрике Иглесиас в интервью журналистке газеты «Аргументы и факты» Ольге Шаблинской заявил: «Дома я вообще никакую одежду не ношу больше всего люблю ходить обнаженным. И на сцене я стараюсь одеваться как можно проще: джинсы или кожаные штаны, майка навыпуск, кроссовки. Но если музыка будет сама по себе сексуальная, и

зрители захотят увидеть меня на сцене обнаженным, я сделаю это легко».

«Я люблю разгуливать по дому голой. Понятие „скромность“ не имеет никакого отношения к степени открытости человеческого тела. Если тело красиво независимо от природы ли, либо от вложенного в него труда, то его вообще не следует скрывать под одеждой. Главное, будучи голой, чувствовать себя комфортно, что я и делаю», — сообщила Брит-ни Спирс в интервью «Daily Records» (газета «Московская правда», 31.08.2001 г.).

Известная актриса Камерон Диаз на премьерном показе фильма «Ангелы Чарли. Только вперед» на вопрос одного из присутствующих журналистов об ее отношении к наготы ответила: «Дома я всегда хожу голой! Считаю, что когда человек обнажен, то он как бы открыт окружающему миру, принимает его. Тем более, что красота нашего тела, увы, не вечна».

Популярная на Украине и в Польше певица и модельер Ирина Билык в интервью газете «Мелитопольские известия» № 50 (203) 12–18.02.2002 г. сказала: «Дома мне нравится ходить обнаженной в одних шерстяных носках, которые мне подарила мама. В таком виде я творю, плачу и смеюсь».

На информационном сайте MUZ.TV опубликовано интервью с популярной российской телеведущей Машей Малиновской. Вот его фрагмент: «Когда я иду на какой-то прием, то вынуждена одеваться как та „Маша Малиновская, которую по телевизору показывают“. А дома я чаще всего хожу обнаженной».

Журнал «Знакомства» № 11 (2003 г.) написал о такой же привычке у бывших солисток группы «Spicegirls» Джери Холли-вел и Мел Би, последнюю, кстати, на пару с дочерью иногда видят обнаженной на прилегающей к ее дому территории.

А звезда телевизионного сериала «Зачарованные» Алисия Милане вообще никогда не испытывает стеснения при обнажении тела. Нагота привычна в доме ее родителей — бывших хиппи 60-х годов. К восторгу соседей этот семейный обычай распространяется не только на внутренние помещения дома, но и на расположенный рядом садовый участок.

На интернет-сайте газеты «Спид-инфо» (архив № 1631) имеется информация о популярной в Голливуде методике похудения диетолога Никки Хаскелла, рекомендующего своим пациентам садиться за обеденный стол обнаженными.

В заметке отмечается, что эта методика позволила многим звездам шоу-бизнеса за короткий срок достичь фантастического эффекта в этом нелегком деле.

Насколько мне известно, финские диетологи пошли еще дальше в совершенствовании этой методики, предложив садиться за обеденный стол напротив зеркала. Ну, а в качестве еще одной известной эстрадной звезды, которая везде, где только можно, подчеркивает свою склонность к хождению дома обнаженным, назовем певца Рикки Мартина. Недавно в одном из интервью прессе он заявил, что его кумирами являются — Альберт Энштейн и Махатба Ганди. М. Ганди (1869–1948) с возраста 37 лет жизни полностью отказался от ношения одежды как, по его словам,

«явления служащего для социального разделения и существующего только благодаря ложному чувству стыда». «Я благодарю Бога, — говорил он, — что можно наслаждаться красотой человеческого тела, как явления природы, без всякого физического влечения». Этот отторгнувший одежду человек, сумел объединить населяющие территорию Индии народы разных вероисповеданий на борьбу за независимость, а после ее завоевания в 1947 году стать духовным лидером нации.

Кстати, М. Ганди, а также другие сторонники нудизма — А. Эйнштейн, С. Дали, У. Черчилль, Дж. Леннон и В. Ульянов — Ленин по опросу, проведенному ЮНЕСКО, вошли в первый десяток самых выдающихся личностей прошлого века.

Неужели и это не убеждает сомневающихся!

Хорошо, тогда приведу медицинские рекомендации известных специалистов.

«Дома чаще ходите обнаженными. Не забывайте при этом втирать в кожу „проблемных мест“ кремы, улучшающие состояние кожи. Научитесь любить свое тело!»

В. Селиванов. Статья «Крети оборону». Журнал «Время» № 2, 16.01.2003 г.

«Очень полезно походить в обнаженном виде по квартире, причем — босиком. Идеально в холодный зимний день выйти обнаженным на балкон и побыть там 30–40 секунд. При этом полезно несколько раз глубоко вздохнуть и сделать несколько глотательных движений, после чего надо слегка помассировать шею в области адамова яблока».

А. Полеев. Врач-психотерапевт. Канд. мед. наук. Доцент Московского педагогического университета. Журнал «Качество жизни. Профилактика» № 5, сент-окт, 2002 г.

«Дома советую ходить босиком и носить предельно легкую одежду, как летом в жару, а еще лучше ходить обнаженными».

В. Дубин. Статья «Зимний стадион начинается с балкона». Газета «АиФ. Здоровье» № 49/434, 5.12.2002 г.

«Беременным женщинам в целях тренировки организма, а также подготовки будущего ребенка к перепадам температур, чрезвычайно полезно ходить обнаженными».

Интернет-сайт «SciTecLibrary». Раздел «Семейное воспитание».

«Наибольшую пользу здоровью отдыхающих в Пятигорске приносили долго существовавшие там „бесстыжие ванны“. Они назывались так потому, что обнаженные мужчины и женщины без стеснения купались в одном бассейне. Причем они принимали ванны не по 15 минут, как это практикуется сейчас, а забирались в бассейн с минеральной водой рано утром и выходили оттуда лишь поздним вечером. Лечебный эффект был фантастическим!»

С. Айрапетов. Главный врач Пятигорского санатория «Ласточка». Книга «Здоровье, эмоции, красота» (М., Мол. Гвардия, 1977 г.)

«Первое правило, которое должен соблюдать каждый мужчина — спать полностью обнаженным (при этом вы будете лучше высыпаться). Второе правило, всем мужчинам полезно не менее 1 часа в день ходить по квартире обнаженным. Такие

воздушные ванны оказывают омолаживающее влияние на кожу, сохраняя ее эластичность. Если полностью обнаженными вы выполняете упражнения дыхательной гимнастики, то, тем самым, усиливаете кровоток и повышаете тонус не только половых органов, но и практически всех других органов малого таза, ликвидируя в них застойные явления».

М. Щетинин. Врач-консультант ЦНИИ Туберкулеза РАМН.

Приведу еще мнения зарубежных врачей.

Прочитую редакторскую статью журнала «Родители и дети». Израиль, № 12, 2000 г.:

«Если родителям удобно ходить дома обнаженными, это нормально. Более того, это ограждает детей от неправильного восприятия обнаженных тел, постоянно демонстрируемых телевидением, рекламой и прессой так, что дети не могут их не замечать. А совместные купания всегда доставляют большую радость, правда до той поры, пока родители и дети не начинают испытывать неудобства, и тогда они прекращаются сами собой».

Или вот фрагмент из раздела «Нагота в домашних условиях» из книги П. Джоанидиса «Библия секса» (М., Эксмо-пресс, 2001 г.):

«Студенты, которые в детском возрасте видели своих домашних обнаженными, заявляют о том, что с первых дней учебы в колледже чувствовали себя уверенно и комфортно. Вероятно, они более позитивно воспринимают свое собственное тело и потому чувствуют себя уверенно в различных общественных местах и разных ситуациях».

Теперь поговорим об обнажении в общественных местах.

Сразу же отбросим экстремальные проявления нудизма, когда эти обнажения вызваны не оздоровительными, а иными причинами.

Кроме того, что обычному человеку, не имеющему натуралистского опыта, при раздевании в присутствии посторонних нужно преодолеть внушенную ему ранее ложную стыдливость, так еще добавляется юридический аспект: не является ли это нарушением установленного общественного порядка.

Здесь надо иметь в виду, что, во-первых, существуют или официально зарегистрированные, или традиционные места нудистского отдыха, во-вторых, в законодательстве многих развитых государств нет запрета на публичное обнажение, а если и есть, то с определенными оговорками.

Так, в конституции Дании сказано: «Люди имеют право... в том числе, находиться совсем без одежды на всех общественных пляжах, в любых государственных парках и на участках вокруг своих домов (независимо от того, загорожены они от посторонних взглядов или нет)».

Аналогичное положение принято законодательным собранием Голландии.

В Австралии, Австрии, Великобритании, Германии, Индии, Канаде, Мексике, Новой Зеландии, Польше, Финляндии, Хорватии, Чили, Швеции, Швейцарии и Японии законодательно обозначен лишь ряд мест, где публичное обнажение является неприемлемым.

В некоторых странах (например, Франции, Италии, Испании, Португалии), наоборот, законодательно определены общественные места, где допустимо находиться без одежды.

Кстати, как раз сейчас в Испании рассматривается вопрос о признании всей береговой линии страны в качестве зоны, разрешенной для натурализма, что, по мнению законодателей этой страны, «должно отразить признание законности этого популярного вида оздоровительного отдыха XXI века».

Что же касается частных территорий, то правила поведения на них определяют сами их владельцы. Именно поэтому, натуралистские базы в США расположены, в основном, в частных владениях. Что же касается общественных пляжей, на которых не допускается нудизм, то почти на всех из них, можно увидеть купальные костюмы без верхней части и с полностью оголенными ягодицами, как на молодых, так и на пожилых людях.

Детям же и вовсе нигде не запрещается находиться голыми. Особенностью законодательства США является то обстоятельство, что право на обнажение в общественных местах передано на усмотрение законодательных органов отдельных штатов.

Так, в штате Мэн женщины могут вполне законно ходить голыми по улице, в то время как любой мужчина, вышедший из дома обнаженным, может быть арестован полицией. Такая несправедливость возникла из-за принятого в штате закона, запрещающего прилюдную демонстрацию гениталий. Вследствие разницы анатомического строения под этот закон подпадают только мужчины.

Недавно офицер полиции штата Мэн Джон Юинг задержал двух студенток Дебру Баллу и Кэтрин Манн, совершавших свою ежедневную пробежку голышом по центральным улицам родного

города, и доставил их в участок. Однако местный судья тут же потребовал от полицейского извиниться перед нудистками и отпустить их восвояси в связи с отсутствием в их действиях нарушения законов штата.

Юингу еще повезло, что он имел дело со студентками.

В отличие от них жительница Бруклина Эми Хэндерсон через суд добила 10-тысячной долларовой компенсации от полицейского департамента Нью-Йорка за то, что была задержана голой с разрисованной художником боди-арта нижней частью тела во время проведения традиционного Парада Русалок на Кони-Айленде. На судебном заседании Эми без труда доказала, что право находиться обнаженной на улицах города гарантировано ей законами штата (газета «АиФ. Любовь» № 12/165, 2003 г.).

Можно ли после этого удивляться, что (газета «Спид-суп ер» № 7, 2003 г.), когда студентка швейцарской художественной школы Маргрит Флеури вышла из дома в своем родном городе Люцерне обнаженной, чтобы в таком виде пройтись по улицам с посещением магазинов и кафе, местные полицейские только издаleка сопровождали ее в этом занятии.

Причем целью этого наблюдения за прогулкой обнаженной девушки было, якобы, желание полиции убедиться, что никто из окружающих не мешает нудистке исполнять свое конституционное право. Почему-то, к «разочарованию» полиции таковых не оказалось.

Девушка после нескольких часов хождения по городу, сделав необходимые покупки и посетив нужные места, вернулась домой.

Когда же в подобном виде она появилась на улице на следующий день, то на вопрос вездесущих журналистов о цели такого поведения ответила, что выполняет собственную художественную акцию, задача которой выяснить степень ханжества в современном обществе. Подобной же целью два года назад озадачилась группа московских художников—концептуалистов, проводших в середине весны акцию «Грачи прилетели». Суть ее состояла в том, что полностью обнаженные участники акции, двое мужчин и две женщины, без эксцессов прошли днем по всей протяженности улицы Новый Арбат (бывший Калининский проспект).

Все вышеизложенное, однако вовсе не означает, что люди, пожелавшие появиться голыми, к примеру, на футбольном поле во время футбольного матча Барселона — Реал 6 декабря 2003 г., транслируемого на многие страны мира или на теннисном корте во время игры на Уимболдонском турнире, не будут, как минимум, выведены за пределы спортивных сооружений.

Ведь при этом, своим поведением они точно также нарушают общественный порядок, как если бы они были одеты. Другое дело, если их обнажение происходит просто на трибуне на местах, как сказал герой известного отечественного кинофильма, «согласно купленным билетам». Тут вступает в действие наличие или отсутствие местного законодательства по данной проблематике. Некто Стив Го стал в последние месяцы в Великобритании так же популярен, как у нас Федор Конюхов.

Только в отличие от нашего соотечественника никаких кругосветных путешествий он не совершал. В его зачете имеется лишь один пеший переход через всю страну. Но главное не то, что Го пешком прошел 1450 километров, а в каком виде он их преодолел. Новый герой объединенного королевства совершил свое путешествие, будучи одетым лишь в шляпу и ботинки.

Цель этого похода, по словам Го борьба с традиционным английским консерватизмом и излишней стыдливостью. «Когда я был молод, сетует 44-летний Стив, все было по-другому. На волне сексуальной революции люди не стеснялись естественного и были счастливы».

И Го, кстати, бывший военный и отец двоих детей, действительно привлек внимание английской общественности и властей к проблеме публичной наготы. За время длительного путешествия его 15 раз задерживали и, соответственно, затем отпускали органы правопорядка.

А вот, что сказано в газете «Советский спорт» № 82 (16036) от 8.05.2003 г.: «По словам одного из пилотов „Формулы-1“ совсем раздетые женщины стали настоящим бичом прошедшего Гран-при Испании. „Они были везде, даже в тех местах, куда доступ посторонним лицам строго воспрещен, — заявил гонщик, попросивший его не называть. — Вы не представляете, как это отвлекает от работы. Не гонка, а нудистский пляж!“».

Существующая в настоящее время толерантность к обнажению вызвала к жизни новое явление — общественный протест в виде совместного обнажения группы людей.

Мотивом такого протеста может быть что угодно:

- угроза начала военных действий;
- экономическая политика государства;
- требование повышения заработной платы;
- экологические требования;
- жестокое обращение с животными;
- отдельные научные разработки и так далее.

Невероятно, но в момент написания этих строк по телевизору показывают очередную манифестацию голых противников проведения забегов быков по улицам испанского города Памплона, проходящего ежегодно с 6 июля по 14 июля.

Цель, которую пытаются достичь участники подобных манифестаций, очевидна — это желание своим необычным видом в самых людных общественных местах привлечь внимание к конкретной проблеме. Только сейчас это все равно, что стрелять из пушки по мухам. Привлечь внимание общества такой «ерундой» как коллективное обнажение становится все труднее и труднее.

Да и как может быть по-другому, если, например, даже совместное обнажение 8.06.2003 г. на улицах испанского города Барселоны более 7000 (семи тысяч!!!) человек, пожелавших запечатлеться для истории в голом виде на снимках Спенсера Туника (см. Раздел 3), не вызвало никакой реакции средств массовой информации.

Вы только представьте это зрелище. Туник, приглашая людей участвовать в акции, объявил: «Никакой одежды, никаких носков,

никаких ботинок и головных уборов. Раздевалок вблизи места съемок не будет».

Уже накануне назначенного дня к месту съемок в центр города со всех его концов потянулись вереницы обнаженных людей. Утром дня съемок эти ручейки превратились в потоки обнаженных людей, направляющихся к месту сбора. Какие уж после этого эпатажные акции протеста! Но вернемся на грешную землю.

Еще раз напомним: если и имеют место ограничения на право людей обнажаться, то они могут относиться только к общественным местам, находящимся под юрисдикцией государства. На частные владения эти ограничения не распространяются ни в одной стране мира.

Поэтому нет ничего удивительного, что, например, в Голландии, по сообщению информационного агентства Reuters от 7.08.2001 г., фирма, владеющая телефонным центром, испытывающая недостаток в сотрудниках нашла выход в том, что поместила в голландской ежедневной газете «De Telegraaf» следующее объявление: «Для тех, кто всегда мечтал работать обнаженными. При работе на нашем телефонном узле клиенты вас не видят, поэтому, если хотите, можете находиться на рабочем месте полностью голыми».

«На обычное объявление откликаются один-два человека (в Голландии ощущается явная нехватка работников), — сказал директор компании Мишель Вулон. — Здесь же за четыре часа мы отобрали 75 хороших кандидатов».

Журнал «МVogue» № 3, октябрь-ноябрь 2000 г. в заметке «Тело — за дело» поведал о том, что, некто Сьюзи Дэй, двадцатишестилетняя глава фирмы по продаже компьютерной техники в Лос-Анджелесе, пообещала своим восемнадцати подчиненным мужчинам-менеджерам, что в случае выполнения ими месячного плана продаж будет проводить в офисе весь рабочий день обнаженной. И видимо ей было, что показать, так как ее фирма стала лидером по продажам компьютеров в родном городе.

Кстати, в Японии, как следует из статьи «Нудисты: голые и счастливые» в журнале «Мэри Клер», октябрь 1998 г., существует крупное научно-производственное предприятие, все несколько тысяч сотрудников которого оставляют всю одежду в вестибюле, а далее идут на свои рабочие места обнаженными и остаются таковыми до конца рабочего дня. Самое интересное, что после внедрения подобного новшества производительность труда в концерне выросла в несколько раз.

Аналогичным образом организована работа одной из центральных библиотек австралийской столицы.

Хозяин этой частной библиотеки был убежденным нудистом и после своей смерти завещал ее местному натурастскому сообществу, сделавшему библиотеку бесплатной и общедоступной. Но при этом было поставлено условие: все посетители должны оставлять всю свою одежду при входе подобно читателям древнеримских «банных» библиотек. В настоящее время эта библиотека является одной из самых посещаемых в Австралии (уж

точно, о краже книг тут говорить не приходится), причем не редкость увидеть здесь за одним столиком голых студентов и их профессоров-преподавателей.

В 50-ти километрах восточнее французского города Бордо на территории, превышающей 13 гектаров, расположено винодельческое хозяйство Патрика Мулинье. Хозяин виноградника объявил на своей территории запрет на ношение одежды. Только полное слияние с природой, по его мнению, позволяет живущим и работающим здесь людям вырастить высококачественный виноград и получить превосходное вино. И, действительно, вино, производимое Мулинье, одно из лучших во Франции. Для покупателей-натуристов в местном магазине установлена специальная заниженная цена — 90 евро за 6 бутылок.

Ни в одном из перечисленных выше случаев местные органы правопорядка не вправе препятствовать такому поведению своих граждан. В противовес этому — решение властей г. Москва (США, штат Айдахо), запретившее женщинам появляться в общественных местах с обнаженной грудью. Под этот запрет сразу же попал многочисленный отряд девушек — автомойщиц, вся спецодежда которых состояла из одного предмета — трусиков.

Депутаты местного законодательного собрания заявили, что если девушки — мойщицы находятся на улице вне помещения автомойки, то их «униформа» должна быть дополнена соответствующим верхним предметом. В заключение заметки, поведавшей эту грустную историю (интернет-газета «Autonet» от 18.07.2002 г.), сказано, что решение «московских» властей вызвало

мощный протест женского населения штата, начавшего сбор подписей за отмену этого постановления.

Раз уже упомянута Москва, хоть и не наша, а американская, то давайте рассмотрим проблему публичного обнажения на просторах нашей страны. В России (и на Украине) нет ни одного закона, который либо запрещал, либо лимитировал пребывание обнаженным в общественных местах.

Казалось бы, если это не запрещено, значит — разрешено!

Но мы живем в России, где каждый чиновник, поставленный блюсти законы, трактует их по собственному разумению. Поэтому, если вам вдруг взбредет в голову забраться голым в городской фонтан, то будьте готовы к тому, что вас могут задержать «за мелкое хулиганство». К счастью, это максимум того, что могут придумать наши доблестные стражи порядка за публичное обнажение.

Так, 26.01.2004 г. на вопрос о правовой ответственности за публичное обнажение в нашей стране, заданный в эфире «Авторadio», сотрудник пресс-службы ГУВД Москвы Павел Климовский ответил следующее: «Если человек находится в голом виде в общественном месте, то сотрудниками милиции, в таком случае, составляется протокол об административном правонарушении, по которому человек подвергается штрафу в виде одного минимального размера оплаты труда. Но опять же, тут есть ряд факторов, от которых зависит его ответственность — что это за место, где он был задержан голым, и в каком состоянии при этом находился».

То есть, если вы окажитесь юридически образованы, то, скорее всего, вам предложат одеться и найти для обнажения другое место. Подобная практика существует как в России, так и на Украине.

Я сам был свидетелем ситуации на пляже поселка Курортное в Крыму, когда молодая пара, не став забираться на край пляжа, как это делают многие, стала купаться и загорать обнаженными в самом его центре. Через некоторое время около них оказались «гарны хлопцы» в милицейской форме.

Однако вместо ожидавшегося «наезда» они вежливо извинились перед отдыхающими за причиняемое им беспокойство и порекомендовали перебраться для обнаженного отдыха либо в рядом расположенную Лисью Бухту (знаменитое место палаточного нудизма), либо в поселок Коктебель с большим нудистским пляжем. После чего милиционеры удалились, даже не дождавшись ответной реакции на свое предложение. Возможно, такое поведение представителей органов правопорядка в курортном регионе объяснимо, тем не менее, некоторая терпимость к публичному обнажению в последние годы очевидна любому стороннику нудизма со стажем.

Многие еще помнят, как на пляже в Серебряном Бору в Москве милиционеры в неустанной заботе о культуре отдыха вымогали деньги у обнаженных людей. Причем милиция мотивировала это не как наказание за их внешний вид, а за брошенную пластиковую бутылку, распитие пива, стоящую рядом автомашину и подобное прочее, приходящее в тот или иной момент

в разгоряченные головы «служителей закона». В 1991 году в г. Москве было образовано Московское общество натурастов, преобразованное в 1995 году в Ассоциацию натурастов «Тело. Разум. Душа. (Телорд)», официально зарегистрированную Министерством Юстиции РФ. Во главе «Телорда» оказался энергичный руководитель Сергей Митюшин, много сделавший для популяризации натурализма в России.

Вскоре в Санкт-Петербурге была зарегистрирована Национальная федерация натуразма. В регионах России возникли более 50 региональных натурастских организаций, в результате чего начала оформляться структура организованного нудистского движения в России. Юридически зарегистрированные подразделения «Телор-да» взяли в свои руки организацию обнаженного досуга, в результате чего возникли официальные натурастские пляжи, совместные бани, бассейны, спортивно-оздоровительные центры, где-то, даже с собственной охраной и службами сервиса, как, например, турбаза «Лаванда» в Крыму. Понятно, что людям, объединенным в общества, проще решать не только юридические, но и финансовые вопросы, связанные с организацией обнаженного досуга.

Тем более, что в этом совпали интересы натурастских организаций с интересами приверженцев йоги, тантризма, адамитизма и последователей «Детки» — учения Порфирия Иванова (о нем еще пойдет речь). Возврат к нудизму в России совпал с докатившейся до нас, наконец, сексуальной революцией. Обнаженные тела заполнили кино и телеэкраны, стали смотреть

на нас с витрин магазинов, рекламных щитов, обложек журналов и книг, со страниц многочисленных эротических изданий. Более того, появились театры, на сцены которых вышли обнаженные артисты. Я уже писал о выступлениях обнаженных танцовщиц на российских сценах начала XX века.

В 20-х годах обнаженные артисты появились уже на сцене драматического «Театра на Елисейских полях» в Париже. В 60-х годах мюзиклы с обнаженными исполнителями стали привычными для театров на Бродвее. Начало было положено в 1968 году, когда на представлении рок-оперы «Волосы» в некоторых сценах персонажи стали петь и танцевать нагишом. В это же время во Франции в театрах с успехом исполнялись пьесы драматургов Ж. Риббон-Дессеня, М. Ашара, Абакара и Ж. Ануя, в которых исполнители главных ролей нередко выходили на сцену голыми.

Женский и мужской стриптиз, берущий свое начало в 1847 году, когда некая Адель впервые разделась под музыкальное сопровождение на сцене нью-йоркского театра, заполнили зрительные залы и сцены развлекательных заведений многих стран мира. Ведущие модельеры мира вывели на подиумы практически обнаженные модели (а то и полностью обнаженные, как в фильме «Высокая мода», режиссер Р. Олтмен, 1995 г.). Лидерами кинопрокатов многих стран мира стали, так называемые «нудисы», то есть фильмы, действие в которых происходило на нудистских курортах или, где играли обнаженные артисты.

Известный болгарский писатель Б. Райков (род. 1919) в книге-исследовании «Массовая культура» (М., Прогресс, 1979 г.)

отметил: «Смелость фильмов — „nudisov“ была полностью соотнесена со степенью общего принятия нудизма мировым общественным мнением».

Более того, в Америке появилась специальная телестудия «ClothersFree TV», которая по кабельным и спутниковым каналам, а также по Интернету, предоставляет возможность погрузиться в будни мирового нудизма всем того желающим.

В некоторых странах (Германии, Финляндии, Швеции, Дании, Голландии, Испании, Португалии, Франции, США, Канаде, Бразилии, Австралии, Новой Зеландии) выходят и пользуются большим спросом периодические издания, пропагандирующие натуралистский образ жизни. «Спокойное восприятие обнаженного тела характерно для многих стран с различными культурными традициями. Можно сказать, что оно получило повсеместное распространение», — констатирует в книге «Секс в культурах мира» (М., Мысль, 1991 г.) польский врач Збигнев Лев-Старович. Желание показать обнаженную красоту человеческого тела не миновало даже классический балет.

Вспомним, хотя бы, нашего великого соотечественника Рудольфа Нуриева (1938–1992). Вот, что написала в статье о Р. Нуриеве искусствовед Елена Киселева: «Он хотел показать не просто танец, а всю красоту человеческого тела во время движения, поэтому его танец и был проникнут особой силой. Нуриев не только передавал драматургию, но и воспевал свободу человеческого тела, как бы растворявшегося в танце. Подобную же концепцию в XX веке воплощали, пожалуй, только Вацлав

Нижинский и Айседора Дункан, танцевавшие на сцене обнаженными».

И вот, наконец, и в России 80-х годов XX века появились театры, на сцены которых вышли обнаженные артисты. Первый такой театр был создан на заре перестройки балетным критиком Александром Демидовым (1944–1990). Демидов не был режиссером, а большинство его актеров — профессионалами, но его публичные эротические опыты поддерживали практически все. Я сам в свое время присутствовал на спектакле Театра А. Демидова в помещении Дома культуры им. Русакова в Москве. Так что, как очевидец могу подтвердить, что все исполнители спектакля обоего пола на сцене были обнажены. И хотя, сам спектакль был сведен к выступлению полупрофессиональной хореографической труппы театра, все воспринималось очень эстетично, без всякой пошлости.

Зато появившемуся вслед за первым эротическому театру под руководством Кирилла Ганина, ставившему свои спектакли в помещении Еврейского театра, удалось с лихвой ликвидировать этот пробел. Я не был на спектаклях этого театра и поэтому не могу давать свои оценки тому, что происходило на его сцене, тем более, что некоторые мои знакомые являются фанатами Ганина.

Может быть, действительно для создания эффекта китчivosti и было необходимо обнажение артистов в спектаклях этого театра, хотя, по моему мнению, к нудизму это отношения не имеет. Однако недаром говорят — «Бог любит троицу».

Поэтому и неудивительно, что вскоре возникла еще одна театральная труппа, работающая в жанре эротического театра —

«Мистерия N» под руководством профессионального режиссера, а в то время по совместительству и председателя Московского общества натуралистов — Игоря Незавибатько.

Спектакли театра с успехом шли в Центральном Доме Художника на Крымском валу в г. Москве, а также на гастролях театра были показаны в разных городах России, Украины, Белоруссии и даже Германии.

Я, к сожалению, также не был на спектаклях этого коллектива, поэтому не могу судить о его художественных достоинствах или недостатках, но факт, что кассеты с записями спектаклей уже несуществующего театра продаются до сих пор, скорее всего, свидетельствует об успешности этой затеи. В газете «Московский комсомолец» № 152 /17414 от 15.08.1996 г. было опубликовано интервью И. Незавибатько, в котором он отвечал на вопросы известной журналистки М. Райкиной.

Некоторые вопросы и ответы на них я приведу ниже с небольшими сокращениями.

Вопрос:

— У театра есть актеры, но кто и как их учит технике эротического театра, приемам того, о чем у нас мало кто знает?

Ответ:

— Этому, к сожалению, не у кого учиться. Прежде всего, я включаю в их тренинг упражнения, связанные с наготой. Я прошу, чтобы обнаженные части тела, не соприкасаясь друг с другом, вступали в контакт по ощущениям. И, кстати, не я первым придумал тренинг с обнажением. Ежи Гротовский, великий

польский режиссер, новатор, заставлял актеров заниматься тренингом обнаженными, справедливо считая, что у обнаженного артиста нервы как поры открываются и ощущения усиливаются (насколько мне известно, такую же методику применяет и культовый датский режиссер Ларе Фон Триер прим. автора).

Вопрос:

— Есть ли особенные требования к внешности актеров?

Ответ:

— В соответствии с античными образцами у женщин моего театра должно быть гладко выбрито тело и пышные формы, отличные от современных манекенщиц. Я прошу их выбривать волосы в интимных местах, чтобы внимание зрителей переключить совсем на другое.

Вопрос:

— Есть ли комплексы у артистов эротического театра?

Ответ:

— Есть. Мужчины больше, чем женщины стесняются обнажать половые органы. Женщины, как правило, быстро к этому приходят. У мужчин добавляется комплекс размера половых органов. У древних греков, например, идеалом был хорошо сложенный мужчина с относительно маленькими половыми органами. Я обращаю внимание артистов на это, убеждая в том, что «жеребцов в порно» не надо держать за идеал.

Вопрос:

— Не случается ли с публикой на спектаклях чего-то особенного?

Ответ:

— Я не ставлю целью возбудить зрителей. Наши спектакли о любви и смерти, о жизни после смерти. На них ходит культурная публика, в основном парами, и никто еще не обвинил меня в пошлости и непрофессионализме.

Через два года после этого интервью И. Незавибатько потерял интерес к эротическому театру и стал работать преподавателем в Институте Психологии Бизнеса.

Параллельно с этим он начал вести занятия в клубе практической психологии «Синтон», возглавляемом известным психотерапевтом Н. Козловым.

Опыт эротических театров не пропал даром. Их почин был подхвачен академическими театрами.

В программу Фестиваля шедевров балета «Grand Pas», прошедшего в конце августа 2003 г. на сценах Государственных Академических Большого и Малого Театров был включен спектакль, поставленный французским балетмейстером Ан-желеном Прельжокажем «Весна Священная» на музыку Игоря Стравинского.

Спектакль начинается с того, что балерины стягивают из-под балетных пачек кружевные трусики и бросают их на пол сцены. Некоторым это помогают сделать партнеры.

По замыслу режиссера это означает «пробуждение естественных природных инстинктов в современных людях». Понятно, что при полной победе этих инстинктов по ходу

спектакля балерины на сцене оказываются полностью обнаженными.

Этот спектакль вызвал в Москве настоящий ажиотаж. В очереди за билетами на него стоимостью от 300 долларов была замечена вся городская элита, а солисты балета соседнего Большого театра явились в полном составе.

Тут же находились известные деятели культуры, политики и бизнеса.

Словом — аншлаг! Спектакль завершился восторженными овациями зала и криками «Браво». Анжелен Прельжокаж утонул в море цветов, поднесенных ему восхищенными зрителями. Для западного зрителя обнажение на театральной сцене давно стало уже привычным. Уже несколько лет в «Театре на Бродвее» и в лондонском «Gielgud Theater» с большим успехом идет постановка спектакля «The Graduate» (Выпускник), в котором в главной роли госпожи Робинсон на сцену голыми выходили звезда Голливуда Кэтлин Тернер и известная модель Джерри Холл.

В том же Лондоне в спектакле по пьесе «Голубая комната» два года назад дебютировала на сцене Николь Кидман. Значительную часть спектакля ей по роли приходилось находиться на сцене обнаженной, что вызывало бурный всплеск эмоций в зале.

Сейчас этот спектакль поставлен и в Австралии. В главной роли — супермодель и актриса Эль Макферсон. После этого совсем неудивительно, что на самый успешный, на сегодняшний день, театральный проект «Ladies night» (в помещении театра «Сатирикон») многие зрители (или скорее зрительницы) идут,

чтобы увидеть мужской стриптиз «дезнудо» (полностью) в исполнении популярных артистов Г. Куценко, М. Башарова, Д. Марьянова, В. Разбегаева, В. Яременко и Э. Кюрдзиниса.

Вот уже восемь лет по городам России с успехом гастролирует Московский антрепризный театр комедии, в спектакле которого «И все, все, все?» артист Валерий Гаркалин выходит на сцену обнаженным.

Да и вообще ни одна громкая театральная постановка последних лет не обходится без «обязательной обнаженки».

Подхватив эстафету от театров, рестораны и ночные клубы стали устраивать развлекательные шоу с полным женским и мужским обнажением в режиме «нон-стоп» (круглосуточно) и с «хеппинингом» (привлечением зрителей).

Некоторые клубы и казино для привлечения посетителей полностью оголили свой обслуживающий персонал, включая работников пункта обмена валюты, как это имеет место в «Распутине».

Нагота поднялась в цене.

Вот, что сказано в статье «Обнаженная натура» (журнал «VOGUE» № 6, июнь 2001 г.): «Раньше многие голливудские актрисы предпочитали в эротических сценах брать дублерш. Сейчас нет актрис, отказывающихся от появления на экране обнаженными. Кэйт Уинслет снялась обнаженной в „Священном дыме“, Шарлиз Терон в „Правилах виноделов“, Гви-нет Пэлтроу во „Влюбленном Шекспире“, Мена Сувари в „Красоте по-американски“, Николь Кидман в „Широко закрытых глазах“ и в

„Мулен Руж“, Джулиани Мур в „Конце романа“, Рейчел Вайз во „Враге у ворот“. И дело тут не только в возросшем профессионализме и в понимании актерских задач. Теперь, главное продемонстрировать красивое и тренированное тело: я звезда, я прекрасно выгляжу, у меня отличный тренер, и мне нечего стесняться: пусть все видят, что я горжусь своим телом».

Многие поняли, что для хорошего заработка и приобретения чувства уверенности в себе достаточно иметь красивое тело, сотворить и сохранить которое можно только благодаря спорту и здоровому образу жизни. В свое время М. Волошин отметил: «Нагота пришла вместе с гимнастическим и спортивным движением. Она возникла не из эстетических потребностей, а из-за гигиенической необходимости». Восстановление традиций спортивных Олимпиад совпадает со временем зарождения натуразма как спортивно-оздоровительной идеологии. Да и по-другому не может быть, так как оба этих явления исторически взаимосвязаны. Я уже отмечал в Разделе 1, что слово «гимнастика», обозначающее физические упражнения для совершенствования тела человека, произошло от древнегреческого слова «гим-нос» — обнаженный. Поэтому на натурастских курортах отношение к спорту всегда возведено в определенный культ.

В начале Раздела 3 я приводил заметку об олимпийских играх спортсменов в «древнегреческой экипировке». Нередко подобные соревнования, проходящие в разных странах, собирают лучших спортсменов всего мира. Между прочим, основатель империи «Playboy», отметившей недавно свое 50-летие, Хью Хефнер задался

целью использовать свое немалое состояние для включения соревнований спортсменов-нудистов в разряд официальных.

Поэтому неудивительно, что некоторые известные спортсмены, именно обнаженными, попали под объективы фото и кинокамер. Я уже приводил пример с видеозаписью тренировки, проводимой обнаженными гимнастками сборной Румынии. Буквально сегодня, бродя по Интернету, я обнаружил подборку фотографий с тренировки украинских героев, братьев Виталия и Владимира Кличко, на которых эти великие спортсмены позируют обнаженными. Говоря же о российских спортсменах, перечислим лишь наиболее известных, чьи откровенные фотографии украсили страницы отечественной и зарубежной прессы: телекомментаторы Ио-ланта Чен (легкая атлетика) и Юлия Бордовских (баскетбол), Мария Бутырская, Виктория Волчкова, Татьяна Навака, Анна Семенович, Ирина Лобачева и Илья Авербук (фигурное катание), Светлана Хорькина (гимнастика), Амина Зарипова и Алина Кабаева (художественная гимнастика), Юлия Печенкина и Ирина Лисовская (легкая атлетика), Наталья Мещерякова (плавание), Вера Ильина (прыжки в воду), Ирина Караваева (прыжки на батуте), Светлана Журова (коньки), Юлия Чепалова (лыжи), Анастасия Мыскина (теннис — победительница последнего Кубка Кремля), Юлия Хакимова (фехтование), Альбина Ахатова (биатлон), Зульфия Забирова (велоспорт), Оксана Куценко (фристайл), Елена Карташова (каратэ) и даже бывший футболист Сергей Юран.

Эротические телевизионные программы стали привычны для российского зрителя. Уже не удивляет, когда по каналу «Культура»

в лучшее эфирное время — prime time (в пятницу вечером) идет передача, посвященная разбору художественных достоинств картин художника Эдуарда Манэ (1832–1883) «Олимпия» и «Завтрак на траве», изображающих нагих женщин в бытовых сценах.

Обнаженное женское тело вообще легко вписалось в эстетику современной жизни. Более того, родился и стал стремительно расширяться новый вид парикмахерского искусства фигурная стрижка интимных мест с элементами депиляции и окраски. На Западе этот вид услуг и по ценам, и по предложению уже сравним с привычной для нас стрижкой и укладкой волос на голове.

Но и это еще не все.

В последние годы практически все салоны красоты стали предлагать популярную у небедных людей услугу бикини-дизайн.

Эта художественно-косметическая процедура, стоимостью от 50 до 200 долларов, позволяет женщинам по своему желанию периодически менять живописные картинки, украшающие их интимные места.

Иногда подобная художественная галерея дополняется тату, пирсингом и боди-артом.

Понятно, что на такие жертвы современные красавицы идут вовсе не для того, чтобы потом демонстрировать эти произведения искусства только в спальне. Популярны газеты призывают своих читательниц отказываться от дорогостоящих праздничных нарядов в пользу обнаженного тела, украшенного художниками боди-арта. Элитные ночные клубы периодически зазывают своих завсегдатаев на тематические вечеринки под девизами «Только в нижнем белье»,

«В традициях Эллады», «Возвращение в Эдем» или, более откровенно: «В стиле НЮ».

Я уже отмечал, что нагота завоевала прочные позиции в мире моды. Многие женщины перестали утруждать себя подбором одежды для пребывания на улице жарким днем. Естественно, что вследствие всего вышеперечисленного, реакция представителей правопорядка на обнажение тела в публичных местах не могла не стать значительно сдержаннее.

Тем более, что «для предъявления натурастам ответственности за административно наказуемое хулиганство, — заявляет заведующий кафедрой уголовного права юридического факультета ДВГУ А. Коробеев, — необходимо установить и доказать в их действиях хулиганский мотив». Поэтому нахождение обнаженным на природе (в парках, в лесу, на пляжах, у водоемов и в других подобных местах) не может считаться правонарушением. Прошлым летом я проезжал по Новомосковской улице, которая проходит рядом с Останкинским телецентром.

С одной стороны улицы находится одноименный с телецентром пруд, а с другой — небольшая зеленая полянка, которую в этот жаркий день облюбовали некоторые любители понежиться под солнцем. Теперь представьте, открывшуюся моему взору картину: большинство женщин — топлес.

Группа девушек в одних крошечных трусиках играла в волейбол, другие отдыхающие загорали лежа или стоя.

Словом, обычная картина праздной пляжной жизни, не считая того, что переход через дорогу, по которой я проезжал, зорко

охраняли стражи порядка, не разрешая любителям загара опускать свои разгоряченные тела в объявленные антисанитарными воды Останкинского пруда.

Этим вся активность милиции и ограничивалась. А ведь, все это происходило практически в центре Москвы, и мимо зеленого острова в этот рабочий день проезжали набитые людьми трамваи и троллейбусы. Покажи кто-нибудь мне такую картину лет десять назад, я бы решил, что смотрю сюрреалистический фильм! Похоже, действительно, отношение к публичному обнажению современной молодежи страны, особенно, жителей крупных городов, а вместе с ней и правоохранительных органов, претерпело координальные изменения.

Вот, что рассказывает лидер группы «Руки вверх» Сергей Жуков на страницах газеты «Комсомольская правда» (2.04.2003 г.): «У нас есть веселая песня „Мы ходим голышом с тобой“. С этой композицией произошел забавный случай. Было это недавно во время концерта в Ростове. Заиграло вступление, а я возьми и брякни: „Кто сейчас с себя снимет одежду, тот получит приз“. Сказал, и сам повернулся спиной к залу. Начинается моя партия, я поворачиваюсь лицом к поклонникам и вижу странное зрелище: у сцены стоят человек сто — и все абсолютно голые!».

Молодежный журнал «Seventeen» (Севентин) в номере за март 2004 г. в статье «Голое женское тело — символ уверенности и победы» поучает своих юных читательниц: «Стыдиться нам нечего, стесняться тем более. Только в голом виде современная девушка может чувствовать себя свободно и уверенно».

Поэтому чего удивляться тому, что когда корпорация «Евросеть» решила провести акцию по бесплатной раздаче мобильных телефонов голым юношам и девушкам утром 1 апреля 2003 г., у дверей центрального офиса разгорелось нешуточное сражение обнаженной толпы. И это при температуре около 0 градусов в самом центре Москвы, практически у стен Кремля. В результате были, разумеется, выявлены и награждены счастливые победители.

Чем мы хуже Австрии, Германии или Японии с их бесплатными магазинами для нудистов.

Отмечу, главное, что многочисленная милиция, охранявшая здание Государственной думы, находящееся по соседству с центральным офисом «Евросети» (Тверская ул. 4), представляла собой группу болельщиков. Я думаю, что, когда руководители «Евросети» планировали свою акцию, то, как иностранцы, не учли менталитет и физические возможности нашего народа, способного ради халювы раздеться догола даже при отрицательных температурах воздуха. А совсем бы не мешало людям, делающим бизнес в России, знать о ее выдающихся личностях.

А именно к ним, по праву можно отнести Порфирия Иванова. Приведу его слова: «Они (люди — прим. автора) думают, что одежда это благо. Если бы люди знали, что она не только не спасает и согревает, а, наоборот, забирает от тела тепло. Телу становится холодно и оно крепко терпит». Порфирий Иванов умер в 1983 году в возрасте 85 лет, из которых последние 50 лет прожил, не пользуясь одеждой. Как он сам говорил: «Весной 1933 года у меня Природой родилось сознание».

Во время войны П. Иванов был схвачен фашистами и доставлен лично к командующему армией генералу (будущему фельдмаршалу) фон Паулюсу, который после длительной беседы распорядился отправить его непосредственно к Гитлеру. Однако на станции Знаменка П. Иванов был высажен из поезда и доставлен в днепропетровское гестапо. Фашисты решили пытаться его холодом.

На обнаженное тело П. Иванова в 36 градусный мороз было вылитое множество ведер ледяной воды, его закапывали в снег и, наконец, в течение 14 часов возили обнаженным в коляске мотоцикла по улицам Днепропетровска. Когда бензин и терпение фашистов закончилось, они, замерзшие, побежали отогреваться, оставив измученного, но находившегося во здравии Иванова в покое, не веря своим глазам, что такое возможно.

В основе учение П. Иванова лежит постулат, что все болезни человека имеют три причины: еду, одежду и дом, в котором человек прячется от Природы. Именно потому, что, тем самым, нарушается связь с живой Природой, человек обрекает себя на болезни и смерть. «Она, Природа — самое главное, — говорил П. Иванов, — и все делается по ее законам, а мы являемся частицей самой Природы и живем тоже по ее законам, и те же самые силы действуют внутри нас».

В этой книге я не буду углубляться в анализ философии этой системы оздоровительного закаливания. Отмечу только, что, приобщая людей к своему учению, Порфирий Иванов исцелял тяжелейшие недуги, поднимая с постели лежащих больных, лечил раковые болезни. За медицинской помощью к нему обращались: Н.

Крупская (напомним, что в свое время она была приобщена к нудизму), М. Калинин и даже сам И. Сталин.

Причем М. Калинин выдал П. Иванову специальное удостоверение, по которому профсоюзы были обязаны оказывать его деятельности всяческое содействие. В 1961 году феноменом Иванова заинтересовался Н. Виноградов, бывший в то время Министром здравоохранения и президентом Академии медицинских наук СССР. После медицинского освидетельствования и бесед с целителем Главный врач страны предложил П. Иванову выступить с докладом о своей системе оздоровления на XXII съезде КПСС, но руководство ЦК воспротивилось этому.

Тем кто забыл историю нашей страны, напомним, что на этом съезде принималась Программа строительства коммунизма, в которой было провозглашено: «Нынешнее поколение советских людей будет жить при коммунизме!» Какие уж тут оздоровительные методики! И только в конце 70-х — начале 80-х годов прошлого века к народному целителю и основоположнику системы комплексного закаливания организма пришло заслуженное признание. Порфирий Иванов не был единственным, кто сумел приспособить свое обнаженное тело к постоянному нахождению в условиях низких температур, обычных для нашего сурового климата.

На Руси всегда были люди, ходившие круглый год босиком, в легкой одежде или вообще без нее. Они назывались юродивыми или божьими людьми и знакомы нам по картине В. Сурикова

«Боярыня Морозова» или по трагедии А. Пушкина «Борис Годунов». Некоторые из них: Прокопий Устюжский (умер в 1303), Феодор Новгородский (1392), Николай Кочанов, Новгородский (1392), Максим Московский (1434), Исидор Тверди-слов, Ростовский (1474), Иоанн Устюжский (1494), Лаврентий Калужский (1515), Иоанн Московский (1552), Василий Московский, Блаженный, Чудотворец (1552), Николай Сал-лос, Псковский (1576), Иоанн Власатый, Ростовский (1580), Симон Юрьевецкий (1584), Иосиф Заоникиевский, Вологодский (1612), Прокопий Вятский (1627), Андрей Тотемский (1637), Максим Тотемский (1650), Афанасий Новолоцкий (XVII век), Ксения Петербургская (XIX век) канонизированы Русской Православной церковью и причислены к лику святых.

Подобно Порфирию Иванову, эти люди обладали невероятной энергетикой, позволявшей им совершать чудеса и исцелять неизлечимые недуги не только при жизни, но и после своей смерти. Причем многие из них сами обладали отменным здоровьем. Так, Василий Московский, Блаженный (1464–1552) умер в возрасте 88 (!) лет. Его гроб до места захоронения в приделе Троицкого храмасобора Покрова на рву, который после этого стал в народе именоваться храмом Василия Блаженного, нес сам царь Иван IV Васильевич (Грозный).

Такая честь была оказана человеку, с 16 лет отказавшемуся от ношения какой-либо одежды. «И зимой, и летом он ходил нагой», — говорится о Василии Блаженном в «Житие русских

святых». «Если зима люта, то сладок рай», — любил повторять этот убежденный нудист.

Даже на иконах Русской Православной церкви святой Василий всегда изображался только обнаженным! Народная молва приписывает Василию Блаженному немало чудес, вследствие чего он получил прозвище «Чудотворец». Так, считается, что, именно он, своей молитвой остановил и обратил в бегство от предместий Москвы войско хана Махмет Гирея в 1521 г., внушив татарам ужасные видения. В 1547 г. Василий прилюдно указал на Воздвиженский монастырь, предвестив пожар, который начался здесь на следующий день и уничтожил весь Кремль, и большую часть города. Однажды благочестивый горожанин в благодарность за излечение своих домочадцев одарил Блаженного роскошной шубой со словами: «Знаю одеяния тебе не нужны, так используй ее как подстилку для ночлега».

Василий, не признававший никакой одежды, отдал шубу нищим. Об этом узнал жадный боярин и отобрал у нищих шубу со словами:

«Вам и без нее привычно, а у меня этой шубе до смерти сносу не будет».

Нищие поведали об этом чудотворцу.

«Он сам избрал свою судьбу», — сказал Василий Блаженный, выслушав нищих.

И, действительно, когда вор надел шубу, то тотчас же упал замертво.

Мой отец, прошедший всю Отечественную войну от первого до последнего дня, рассказывал, что единственным шансом выжить в зимнюю ночь в холодном укрытии (а он служил во фронтовой разведке и часто ночью оказывался за линией фронта) было: раздеться догола и накрыться снятой одеждой. В этом случае организм человека сам включал механизм терморегуляции, спасавший его от переохлаждения.

Те же, кто засыпал холодной ночью, не снимая одежду, утром уже не просыпались. И, тем не менее, при всем почтении к божьим людям и их последователю П. Иванову, считавшему: «Может людям без всякой одежды холодно и некрасиво без фасона, зато — энергично», остаюсь при мнении, что при нашем климате и существующей культуре ношение одежды является биологической и социальной необходимостью!

Но если у вас возникает возможность обойтись без верхней одежды и нижнего белья, не упускайте ее. Тем самым, вы запустите защитные силы организма и сможете избежать в дальнейшем серьезных проблем со здоровьем или, наоборот, если они уже есть, дать организму подходящий инструмент для выправления ситуации.

Раздел 5: Места обнаженного отдыха

Я пришла на солнечный пляж,
Золотой, как облако сна,
Смыло море мой макияж,
Унесла одежду волна.

Цвет волос моих как песок,
Зелень глаз, почти как прибой,
Хоть недолго, хоть на часок,
Но я хочу быть сама собой.
Я королева золотого песка,
Я королева без прикрас и одежд,
Я королева, вот моя Вам рука,
Не теряйте надежд.
Я себя от вас не таю,
Я не призрак и не мираж,
Я на сцене жизни стою,
Эта сцена — солнечный пляж.
Я сегодня вся как сюрприз,
Я одежды сбросила груз,
И кричат мне с восторгом «бис»,
У тебя превосходный вкус.
Я королева золотого песка,
Я королева, без прикрас и одежд,
Я королева, вот моя Вам рука,
Не теряйте надежд.

Анастасия. Песня «Королева золотого песка».

В этом разделе я хочу перечислить основные места обнаженного отдыха на территории России и странах ближнего зарубежья. Основная информация о наличии таковых мест отдыха взята с интернет-сайтов натуралистских организаций и

туристического агентства «naturway», из отечественной и зарубежной прессы, а также получена от отдельных любителей обнаженного отдыха. Информация по Крыму уточнена и дополнена местным краеведом Игорем Русановым. С некоторыми перечисленными ниже местами я знаком лично, но о значительном большинстве только слышал.

Поэтому не могу ручаться за стопроцентную достоверность приводимой мною информации. Особенно осторожно следует подходить к информации о совместных общественных банях, так как часто договора о коллективном посещении заключаются с ними на определенный срок. Кроме того, обычное дело, когда вокруг бань и спортивных центров складывается круг постоянных посетителей, которые не очень заинтересованы в его расширении, в связи с чем эта информация не всегда афишируется.

Что же касается мест пляжного отдыха, то указанные в книге места являются традиционными и постоянными местами натуралистского отдыха как минимум на протяжении нескольких последних лет. Естественно, что я не в состоянии перечислить все возможные места отдыха, где, находясь на природе, люди позволяют себе полностью раздеться, а также многочисленные частные бани, предоставляющие свои помещения для совместного времяпрепровождения.

Москва.

Пляж «Серебряный бор» — крупнейший на территории бывшего СССР.

Летом в выходные дни на нем собираются около 3000 человек.

В районе платного пляжа «Серебряный бор 3» также имеется обнесенная бетонным забором платная нудистская территория со спортивными площадками и киосками (летом 2003 года часто арендовалась под корпоративный отдых).

Люберецкий карьер — центральная часть (каменистый полуостров).

Строгино.

«Лебяжьи озера». Место слияния Строгинской поймы с Москва-рекой.

Пруд в «Покровском — Стрешневе» — зимнее купание.

Московская область. Солнечногорский район. Берег Истринского водохранилища в районе деревни Малые Бережки (прямо напротив дачи Аллы Пугачевой).

Бани: Астраханские, Варшавские, Воронцовские, Усачевские, Измайловские, Покровские, Щукинские.

Физкультурно-оздоровительный центр (ФОЦ) с бассейном (метро Белорусская).

Санкт-Петербург.

Пляж «Дюны» в районе Сестрорецка (железнодорожная станция Курорт).

Пляж «Карьер» неподалеку от «Дюны» в лесу на берегу лесного озера.

Пляж в Сосновом бору (железнодорожная станция Калище).

Пляж в Санкт-Петербурге на Крестовском острове (коса напротив яхт-клуба).

Бани: ул. Гаванская, пл. Мужества, «Ямские» на ул. Достоевского.

Новосибирск.

Пляж на берегу Обского водохранилища с южной стороны от главного пляжа Академгородка. Территория пляжа составляет около 300 м береговой линии и почти 100 м в глубину. В хорошие дни на нем собирается более 500 человек.

«Натурпляж 2» — в 500 м к югу от основного пляжа.

Пляж на острове Хреновом в Обском море.

ФОЦ: в Советском районе города и в Академгородке.

Анапа.

Пляж в Большом Утрище (5 км на юго-восток).

Астрахань.

Пляж на Городском острове напротив Нового места в нескольких километрах от центра города (на север от городского пляжа).

Множество «диких» (неорганизованных) пляжей на островах в низовьях Волги.

Барнаул.

Пляж вниз по течению Оби от речного вокзала через мост реки Барнаулки за Гаванью рабочих кораблей.

Бердянск.

Пляж непосредственно примыкающий к городскому.

Владивосток.

Пляж между железнодорожными станциями Седанка и Санаторная в конце откоса.

Волгоград.

Пляж на левом берегу Волги на «Красной слободе» вниз по течению от пристани.

Геленджик.

Пляж «Голубая бухта» в районе поселка Дивноморское.

Пляж за территорией турбазы «Полярная звезда» (в сторону маяка от центра города).

Ейск.

Пляж в конце Ейской косы (левая сторона).

Екатеринбург.

Пляж на берегу Волчихинского водохранилища между железнодорожными станциями Флюс и 1624 км.

Пляж на мысе Гамают на Верхне-Исетском озере со стороны железнодорожной станции Палкино.

Казань.

Пляж на правой стороне острова в районе Аракчино (левее городской пристани).

Калининград.

Пляж на Куршской косе в районе пансионатов «Лесное» и «Дюны».

Карелия.

Пляж на юго-западном берегу озера Лососинское (45 км от Петрозаводска).

Кострома.

Пляж возле железнодорожного моста. Пляж на дамбе за Ипатьевским монастырем. Липецк.

Пляж на острове реки Воронеж напротив центрального городского пляжа.

Нижний Новгород.

Пляж на Гребном канале. От Сенной площади идти до подножия трамплина, далее вправо по правой стороне песчаной косы (напротив Печерского мужского монастыря).

Новороссийск.

Пляж «Широкая балка» рядом с турбазой «Прибой».

Пляж «Диана». Студенческий лагерь РГУ (селение Лиман-чик в районе Абрау-Дюрсо).

Омск.

Пляж на «Банановом острове» (Иртышская набережная в районе бульвара Победы).

Пермь.

Пляж на правом берегу Камы, между авто и железнодорожными мостами в районе «старых вагонов».

Баня: ул. Ижевская, 20.

ФОЦ «Тонус». Самара.

Пляжи вокруг пристаней за городской чертой (заместитель мэра В. Василенко заявил, что создание официального натур пляжа в ближайших планах администрации города).

Саратов.

Пляж на острове посредине Волги напротив Речного вокзала.

Сочи.

Пляж между поселками Лазаревское и Солоники.

Пляж между поселками Лазаревское и Аше.

Пляж между поселками Хобза и Лоо.

Пляж между поселками Дагомыс и Уч-Дере.

Пляж рядом с железнодорожной станцией Спутник.

Пляж около железнодорожной станции Волконская (рядом с пляжем санатория «Челитоквадже»).

Пляж в пансионате «Шексна» (поселок Варданэ).

Пляж недалеко (вправо несколько сот метров) от железнодорожной станции Солоники.

Пляж в поселке Адлер (левая сторона центрального пляжа).

Тверь.

Пляж на берегу реки Тьмаки (около центрального рынка).

Ярославль.

Пляж возле поселка Прусово в 12 км вправо от Вожского моста.

Киев.

Пляж на острове посредине Днепра (станция метро Гидропарк).

Пляж на реке Оболонь рядом с яхтклубом (Ленинский район).

ФОЦ «Восход», ул. Бориспольская, 8.

ФОЦ «Олимп», ул. Кулибина, 11.

Днепропетровск.

Пляж в правом конце Комсомольского (ныне Монастырского) острова.

Львов.

Пляж на западной стороне озера в районе поселка Задорожное.

Одесса.

Пляж «Тихий» в зоне города между пляжами «Дельфин» и «Аркадия» в непосредственной близости от пляжа «Санатория им. Чкалова». Протяженность пляжа — 400 метров.

Пляж рядом с пансионатом «Солнечный берег» в районе Сергеевка (Каролино-Бугаз). Харьков.

ФОЦ «Дворец спорта» (станция метро Станция Жукова). Херсон. Пляж в районе села Лазурное.

Алушта.

Пляж на восток в 2 км от города за пляжем здравницы «Золотой колос».

Пляж на запад у подножия горы Кастель.

Гурзуф.

Пляж в Чеховской бухте на территории дома творчества им. К. Коровина.

Евпатория.

Пляж рядом с селом Молочное в 15 км от города.

Коктебель.

Пляж к востоку от поселка, непосредственно примыкающий к основному пляжу. Является одним из лучших на Черном море и занимает береговую полосу 700 метров.

Пляж в «Тихой бухте» в 500 метрах влево от автокемпинга. «Французский пляж» — влево от Тихой бухты в районе поселка Орджоникидзе.

Пляж «Лисья бухта» между поселками Курортное и Солнечная долина. Традиционное место палаточного нудизма.

Казантип.

База отдыха «Лаванда». Охраняемая территория, спортивные площадки, столовая, кафе. Собственный пляж.

Пляж пансионата «Рига».

Новый свет.

Пляж «Черепаший». Идти по берегу в сторону поселка Судак.

Саки.

Пляж на Сакской пересыпи.

Севастополь.

Пляж под Радиогоркой (от пляжа поселка Учкудуевка в сторону Северной).

Пляж в поселке Любимовка (вправо от его центра 10 минут ходьбы).

Пляж в районе дачного поселка Фиолент (район Лермонтова дача).

Симеиз.

Пляж рядом с поселком под горой Кошка.

Судак.

Пляж в районе горы Алчак (урочище Капсель).

Пляж на восточной стороне мыса Меганом.

Пляж в районе балки Бугае в 3-х километрах от мыса Меганом.

Пляж на территории недостроенного пансионата «Каци-вели» (в сторону Панизовки между пляжем пансионата и аквапарком).

Рыбачье.

Пляж «Бухта любви» вправо за кемпингом минуя гору.

Пляж в конце кемпинга.

Пляж слева от основного поселкового.

Форос.

Пляж в районе палаточного городка.

Ялта.

Пляж «Мыс Мартьян» в районе санатория Дома Ученых. Идти по берегу 1 км в сторону Гурзуфа до Никиты (на территории Никитского заповедника).

Минск.

Пляж «Натуралист» на Минском море.

Алма-Ата.

Пляж на восточном берегу озера Канчагай рядом с городом.

Усть-Каменогорск.

Золотой пляж на озере Шалкар (3-е Сибинское озеро).

Клайпеда.

Пляж «Паланга» в 25 км от города.

Рига.

Пляж «Инчупе». Пляж ФКК. Около 55 км от Риги. Самый старый и элитный натурпляж в Латвии. Длина пляжного побережья — 3 км.

Пляж «Вецаки». Пляж ФКК. Этот новый натурпляж сейчас является наиболее популярным в Латвии.

Пляж «Калнгале». Около 20 км от Риги.

Таллин.

Пляж «Пирита». Около 7 км от центра в восточной части города. Наиболее популярное место отдыха таллинцев.

Пляж «Клоога». Около 35 км от города.

Пляж «Пьярну». Около 120 км от города.

Я отдаю себе отчет, что не имею полной информации и буду признателен каждому, кто поправит или дополнит мой список, прислав сообщение по электронной почте addresspress@comail.ru. Этот адрес e-mail защищен от спам-ботов. Чтобы увидеть его, у Вас должен быть включен Java-Script.

Вообще-то, сейчас сложно говорить о конкретных местах обнаженного отдыха, так как они возникают практически везде, где это позволяют погода и условия. Причем, это касается не только мест индивидуального, но и коллективного отдыха. Для этого достаточно лишь желания единомышленников. Так, в прошлом году, катаясь в хороший летний день на катере по Истринскому водохранилищу в Подмосковье, я заметил по берегам не меньше nudистов, чем при аналогичном плавании вдоль берега Крыма.

Словом, стоит только захотеть!

Ну, а теперь — галопом по Европам.

Только обозначим зарубежные места отдыха, чаще всего привлекающие наших соотечественников. Обо всех же рассказать здесь не представляется возможным, так как только в одной сравнимой с нами по климату Германии насчитывается более 300 nudистских курортов. Всемирным центром натурализма, как я уже ранее отмечал, является Адриатическое побережье бывшей Югославии. С целью показа тенденций развития натурализма я приводил обобщающие характеристики наиболее популярных мест натуралистского отдыха. В Разделе 3 я упоминал Бояну—Аду,

красивейший песчаный остров с пляжем протяженностью более 4 км. Это место является визитной карточкой Черногории и не раз показывалось по российскому телевидению в передачах «Клуб путешественников» и «Непутевые заметки». У отдыхающих здесь людей возникает ощущение пребывания в нетронутой цивилизацией заповеднике, настолько первозданна природа в Бояне-Аде. Выйдя из дверей своего домика, прямо под окнами можно собрать полную корзину лесных грибов. Именно здесь, снимался уже упомянутый фильм «Прекрасный грех» (Красота порока). Да и вообще, с той поры мало что изменилось, только вместо понтонной переправы остров соединен с цивилизацией автомобильной эстакадой. Да и культурная программа для отдыхающих стала разнообразней. Я неоднократно бывал в Черногории, объехал на машине все ее побережье и могу свидетельствовать, что там сложнее найти «текстильные» пляжи, нежели нудистские. Стоит пересечь границу Черногории с Хорватией, и вы попадаете на территорию натурцентра Супетар около г. Кавтата.

Вообще Хорватия настоящая Мекка любителей обнаженного отдыха. Прекрасный климат и экология, красивейшая природа и множество островов привлекают сюда любителей обнаженного отдыха со всей планеты (я встречал там даже австралийцев). Первый нудистский пляж на территории бывшей Югославии появился еще в 1934 году на острове Раб. В настоящее время только в Хорватии находятся 30 официальных центров ФКК. «Количество нудистских пляжей по побережью, а также на более

чем 1000 островах, не поддается исчислению», — я цитирую хорватский туристический сайт cronatur.com.

Наиболее крупные центры расположены на полуострове Истрия неподалеку от границы с Италией. Начиная от города Ровинь, три крупнейших натурцентра: Монсена, Валалта и Коверсада образуют общее поселение с численностью около 20 тысяч человек и береговой линией около 10 км. Натурцентр Коверсада является крупнейшим на Адриатике и предлагает условия для одновременного отдыха более 10 тысяч человек. Что касается Валалты, то, по моему мнению, это самое элитное и фешенебельное место обнаженного отдыха на Адриатике.

Недаром немалое число немцев обзавелись здесь постоянными домами, в которых члены их семей и знакомые живут, сменяя друг друга, с ранней весны до глубокой осени. Некоторые немцы пенсионного возраста проживают здесь постоянно, обходясь без одежды практически круглогодично. Днем их дома утопают в цветах и зелени, а вечером превращают Валалту в карнавальный центр, переливаясь многочисленными гирляндами разноцветных огней.

Завершается побережье Хорватии тоже натурцентром — Канегра в районе г. Умаг в непосредственной близости с границей Словении, имеющей небольшую прибрежную территорию, и Италией, где близь города Триест тоже имеется натурцентр Либурния (Costa del Barbari). Лучшие итальянские натур-центры расположены на островах Сицилии и Эльбе, а по побережью

имеется немало нудистских пляжей, некоторые из которых примыкают к городским пляжам (как, например, в Венеции).

Но, как я уже отмечал, крупнейшие в мире центры обнаженного отдыха находятся во Франции. В силу прекрасного климата и исторических корней, именно здесь, расположены натураистские центры города, такие, как Кап Даг и Евронат. Всего же во Франции существуют 85 натурцент-ров и 160 натураистских объединений. Возможности, предоставляемые для натуризма в Греции, я уже отмечал в Разделе 2. Более 20 крупных центров для обнаженного отдыха имеются в Испании. Несмотря на то, что официально нудистскими считаются лишь 220 пляжей, практически все побережье этой европейской страны вместе с прекрасными пляжами на Канарских и Болгарских островах представляют один непрекращающийся нудистский пляж. Коста-Натура, Эль Портос, Релакс-Нат, Плайя Вера — эти места хорошо знакомы многим любителям организованного натуризма.

Кстати, существует ежегодно обновляемый «Путеводитель по нудистским местам мира». Сейчас в нем представлены описания 850 официальных, то есть юридически зарегистрированных мест в 27 странах мира, рекомендованных ЮНЕСКО для обнаженного отдыха. Россия в этом перечне представлена только пляжем «Дюны» возле Санкт-Петербурга. Зато у наших северных соседей, исходя из сведений путеводителя, таких мест значится значительно больше: у Швеции — 63, Норвегии — 17, а в Финляндии — всего 4. И это притом, что в любом финском городе, будь то Хельсинки или

Турку, разрешается и даже обязывается по гигиеническим требованиям плавать голышом в любом общественном бассейне.

Из путеводителя следует, что лидером натуризма является Северная Америка — 180 мест, из которых 111 расположены на территории США. Упоминавшиеся ранее в числе лидеров натуризма Германия и Франция, удостоены описанием по пяти мест, в то время как в странах Карибского моря перечислено 13 натуралистских мест, а в Австралии — 11. Понятно, что ни один путеводитель не в состоянии дать полное описание всех мест обнаженного отдыха.

Повторю еще раз: по данным ЮНЕСКО в настоящее время нудизм принят на всех континентах планеты и во всех развитых странах мира! В газете «Молодежь Эстонии» от 3.08.2002 г. приводятся следующие данные: «Более пяти процентов населения земли приемлет идеологию натуризма, а один процент открыто признает себя убежденными нудистами».

Раздел 6: Нудизм и продолжительность жизни

«Неужели, человек так глуп и слеп, что не в состоянии понять простую истину: человеческая нога более приспособлена для ходьбы босиком, чем в ботинке, а пребывание без одежды более полезно, чем ее ношение».

Микеланджело Буонарроти.

Почему натуризм в России не развивается так же стремительно, как на Западе? Думаю, что этому есть объяснение. Согласно исследованию, проведенному в Канаде, к нудистам отнесли себя самые образованные и состоятельные члены общества

(включая премьер-министра П. Трюдо). Именно канадские пляжи выбирает для слияния с природой принц Эндрю, средний сын английской королевы Елизаветы Второй.

Не скрывают своей принадлежности к нудистам ни 35-летняя Петра Бузукова — вице-спикер парламента Чехии, ни 50-летняя Сату Хасси — министр правительства Финляндии. Туристы, побывавшие в Кап Даге, утверждают, что количество дорогих яхт и катеров, стоящих в гавани натурцентра, впечатляет любого. Хотя, если задуматься — ничего странного в этом нет. Люди, достигшие финансового благополучия, начинают думать о своем здоровье и принимают нудизм, как наиболее простой и действенный способ его поддержания. У нас же экономические неурядицы привели к резкому обнищанию не только сельского населения и жителей небольших городов, но и интеллигенции, так называемого «среднего класса». После блестящих финансовых операций по изъятию денег у населения под названиями «финансовые пирамиды» и «дефолт 1998 г.» большая часть населения страны едва сводит концы с концами. Голодный и обозленный человек никогда не станет натурастом. У него в голове совсем другие проблемы. Какая уж тут забота о здоровье. Какой тут натуризм — удел сытых и обеспеченных, или, как у нас в народе любят говорить, «зажравшихся» людей.

Но только этот несчастный, замученный проблемами человек не понимает, почему в Японии, где нудизм — историческая традиция, средняя продолжительность жизни на сегодняшний день составляет: у мужчин — 78 лет, а у женщин — 85 лет.

В то время как у нас: у мужчин — 58 лет, а у женщин — 72 года (по данным ООН за 2001 год).

Кстати, что характерно, именно в странах, где нудизм широко практикуется, имеет место наибольшая продолжительность жизни.

Так, следом за Японией идут: Австралия.

У мужчин — 77, у женщин — 85. Израиль.

У мужчин — 76, у женщин — 85. Норвегия и Швеция.

У мужчин — 76, у женщин — 83. Канада и Бельгия.

У мужчин — 76, у женщин — 82. Греция, Гонконг и Мартиника.

У мужчин — 75, у женщин — 82. США, Великобритания, Германия и Сингапур.

У мужчин — 75, у женщин — 80. Австрия, Финляндия, Франция, Швейцария и Кипр.

У мужчин — 74, у женщин — 80. Ирландия, Новая Зеландия, Италия, Испания, Гваделупа и Исландия.

У мужчин — 73, у женщин — 80. Далее по возрастной убывающей следуют: Португалия, Южная Корея, Чешская республика, Аргентина, Венгрия, Словакия, Польша, Чили, Хорватия и так далее.

Россия занимает в данном перечислении место в конце первой сотни стран мира, являясь последней страной Европы по этому показателю качества жизни и деля свое бесславное место со слаборазвитыми странами.

По мнению экспертов ООН, к 2050 году Россия выйдет на первое (!) место в мире по темпам естественной убыли населения.

Конечно, кто-то может возразить, что здоровье и, соответственно, продолжительность жизни тесно связаны с экономическим благополучием страны.

А кто с этим спорит?

Но почему-то такие страны как ОАЭ, Саудовская Аравия, Оман, Бахрейн и Кувейт со своим достаточно обеспеченным населением далеки по показателям продолжительности жизни от стран-лидеров. Уж не потому ли, что жители этих стран даже водные процедуры принимают, не снимая одежды!

Или сравним Россию с Украиной.

Не секрет, что средний уровень жизни на Украине существенно ниже, чем в России. Но по показателю продолжительности жизни Украина опережает Россию: у мужчин — 63 года, у женщин — 74 года. Это объясняется нахождением Украины в более благоприятной климатической зоне, чем Россия. Население Украины имеет больше возможностей для полноценного отдыха, в том числе и обнаженного.

Между прочим, в Германии во Франкфурте-на-Майне есть научный медицинский центр, занимающийся вопросами долголетия. Ученые этого центра недавно опубликовали результаты своих исследований (о них сообщала и российская пресса, в частности, газета «АиФ. Любовь» № 17/122, сентябрь 2001 г.). По данным медиков, созерцание обнаженных тел инстинктивно вызывает у лиц противоположного пола нормализацию артериального давления, выравнивание пульса и, как результат, улучшение состояния сердечно-сосудистой системы.

Возбуждение от частого созерцания обнаженных тел, по словам главного специалиста научного центра, врача-геран-толога Франца Хепинга, стимулирует работу сердца и улучшает циркуляцию крови, снижая риск инфарктов и инсультов, в результате чего, продолжительность жизни увеличивается, как минимум, на 4–5 лет. На этом я уже хотел поставить точку. Рукопись книги находилась в издательстве.

И вдруг, газета «Спид-инфо» в № 1 за январь 2004 г. опубликовала редакционную статью: «Месть голого пупка. Не раздевайтесь: это опасно!». Суть ее состоит в том, что профессор Гардвардского университета США, некто Бенджамин Рост, обследовав две тысячи пациенток, неожиданно пришел к выводу, что в результате длительного нахождения обнаженной женщина испытывает перевозбуждение. И если при этом соитие и разрядка не наступают, то женщина рискует получить гинекологические (!?) проблемы или даже синдром жертвы «вследствие ощущения собственной ненужности».

В качестве примеров, подтверждающих эту бредовую теорию, приведено самоубийство Мэрилин Монро и отсутствие интереса к сексу (!?) у певицы Марины Хлебниковой. Далее следует комментарий отечественного специалиста-эндокринолога Л. Китаева-Смыка, в котором тот, переворачивая все с ног на голову, заявляет, что обнажение для женщин связано с мощными эндокринными сдвигами и повышением уровня половых гормонов, что в конечном итоге вызывает раковые заболевания.

Правда, этот «специалист» тут же оговаривается, что все эти ужасы не касаются женщин тех народов, в традициях которых длительное историческое время не было принято носить одежду (то есть ко всем!). Получив такой «сенсационный» «научный» материал, газета перечисляет проблемы со здоровьем, связанные с обнажением тела.

По мнению «Спид-инфо», это:

- стойкие головные боли;
- снижение остроты зрения;
- нарушение слуха;
- воспаление легких;
- нарушение функций молочных желез;
- раковые заболевания;
- ревматические заболевания;
- нарушение менструального цикла;
- бесплодие.

Прочитав эту ахинею, сразу же задаешься вопросом: бедное человечество, как же оно умудрилось дожить до 2004 года? Очевидно, падение читательского спроса на эту интересную и полезную в прошлом газету, вызвало появление подобных абсолютно высосанных из пальца материалов. По большому счету все это даже не стоит комментировать или опровергать. Конечно, и у нудиста возможны ревматические заболевания, воспаление легких и даже рак. Но ведь любая закаливающая процедура непосредственно связана с обнажением тела. Что же тогда скажут авторы статьи о двухлетней девчущке, которая сегодня на моих

глазах с удовольствием плавала голышом в ледяной проруби вместе со своими родителями и не желала вылезать из воды?

Что же касается причин раковых заболеваний, то рекомендую консультантам «Спид-инфо» посмотреть данные, приведенные в Разделе 1 данной книги. Ну, а достоверность заключения «медицинского эксперта» о перевозбуждении, возникающем у каждого раздетого человека от ощущения собственной наготы, советую проверить читателям самостоятельно.

Заключение

Я заканчиваю эту книгу. И тут же начинаю готовить следующую, так как главное в любом деле не обозначить проблему, а показать методы ее решения. В новой книге я подробно расскажу о лечебных процедурах, связанных с обнажением тела, и перечислю болезни, которые при этом излечиваются.

Главной же целью этой книги было желание доказать:

— что обнажение — такое же естественное и необходимое явление жизни человека, как, например, прием пищи или утреннее умывание;

— что стыдливость, связанная с боязнью обнажения любых частей тела (в местах, где это допустимо), абсолютно ложна и просто глупа;

— что публичное обнажение, привычное для многих народов в странах Запада, Юга и Востока, также присуще многовековым обычаям и традициям россиян и других северных народов;

— что ни религиозные, ни государственные законы не запрещают публичное обнажение в предназначенных для этого местах;

— что вид обнаженных людей не может быть источником психических проблем ни у взрослых, ни у детей;

— что любая одежда и обувь, в той или иной мере, наносят вред организму, и если в силу климатических и социальных причин нет возможности обходиться без этого изобретения цивилизации, то с гигиенической целью и для общего оздоровления организма все же необходимо давать телу хотя бы временную передышку;

— что обнаженный отдых во всем развитом мире превратился в серьезный и очень доходный вид туристического бизнеса;

— что натуризм в России и в ближнем зарубежье пустил глубокие корни и по мере роста благосостояния народа будет становиться все более популярным средством самооздоровления;

— что только люди, умеющие отдыхать и отключаться от основного вида деятельности, способны сохранить свое здоровье как гарантию будущего благополучия.

Человека здоровым делают не лекарства и врачи, а образ жизни!

Натуризм — образ жизни будущего!

Еще раз подчеркиваю, я вовсе не призываю к нудизму как шоковой терапии для себя и окружающих. Обнажение принесет вам пользу только при отсутствии отрицательного эмоционального фона, создаваемого неприятием вашего поступка окружающими людьми. Поэтому первый шаг начинающего натуриста —

постараться найти единомышленников, которые сейчас имеются практически повсеместно, и места, где он раздетым будет чувствовать себя достаточно комфортно. Начинать лучше всего с пребывания обнаженным дома в кругу семьи, с совместных с друзьями банных процедур, ночных купаний, а затем, морально окрепнув, можно примкнуть к мероприятиям сторонников этого образа жизни.

Сбрасывая одежду, человек стремится не столько к физическому, сколько к духовному освобождению от обыденности своего существования. Он как бы готовит себя к возврату в Эдемский сад, к первозданной наготе в вечном царстве Матери-Природы, подарившей нам чудесную, но, увы, скоротечную жизнь.

И кто знает, может быть, нас там примут...