

**CON
BOOK.**

Marc Engelhardt



Marc Engelhardt, geboren 1971 in Köln, arbeitet seit vielen Jahren als Korrespondent und Autor im Ausland: Zunächst in Nairobi (Kenia), seit 2011 in Genf. Nackten Urlaub kannte er vor allem von den Stränden der Ostsee, wo er seit seiner Kindheit die Sommer verbringt. Dann aber trieb ihn die Neugierde auf eine nackte Reise um die Welt. Seither weiß er, dass man auch nackt wandern, radeln oder das neue Jahr einläuten kann – und dass nackter Urlaub glücklich macht.



CON
BOOK.

Folgen Sie uns!

Wir informieren Sie gerne und regelmäßig über Neuigkeiten aus der CONBOOK-Welt. Folgen Sie uns für News, Stories und Informationen zu unseren Büchern, Themen und Autoren.



www.conbook-verlag.de/newsletter



www.facebook.com/conbook



www.instagram.com/conbook_verlag

Inhalt

Bei den **Reise-Hacks** bisher ebenfalls erschienen:

- ★ **Reise-Hacks für frischgebackene Eltern** (ISBN 978-3-95889-420-4)
- ★ **Reise-Hacks für Hundemenschen** (ISBN 978-3-95889-419-8)
- ★ **Reise-Hacks für Laufbegeisterte** (ISBN 978-3-95889-421-1)
- ★ **Reise-Hacks für Klimabewusste** (ISBN 978-3-95889-418-1)

© Conbook Medien GmbH, Neuss, 2022

Alle Rechte vorbehalten.

www.conbook-verlag.de

Einbandgestaltung: FAVORITBUERO, München, unter Verwendung von Illustrationen: © Maxim Suvoroff / Shutterstock (Kofferanhänger), VoodooDot / Shutterstock (Adam & Eva), biaraven / Shutterstock (Palme), AlexAlmighty / Shutterstock (Koffer), AR42 / Shutterstock (Wegweiser)

Illustrationen und Grafiken im Innenteil: Serafima Mikhaylova (@happiestsim)

Kartografie: David Janik, basierend auf Karten © Andrei Minsk / Shutterstock und Serban Bogdan / Shutterstock

Layout: David Janik

Druck und Verarbeitung: Florjančič tisk d.o.o., Slowenien

894228 01 22 2

ISBN 978-3-95889-422-8

Vorwort	7
1 Entscheidungshilfe für Nackte	9
Selbsttest: Wie urlaubsreif bin ich?	10
Wo ist was los, wenn ich Urlaub habe?	12
Die perfekte Reiseroute für Nackte	14
Berühmte Nackte auf Reisen	16
Das haben wir doch alle schon mal erlebt. Oder?	18
2 Loslegen für Nackte	19
Der ultimative Zeitplan zur Reisevorbereitung	20
Packliste für Nackte	22
So komme ich ans Ziel	24
3 Entdecken für Nackte	25
Top-10-Länder für nackte Profis	26
Top-10-Länder für nackte Einsteiger	28
Berühmte Nackte auf der ganzen Welt	30
Was Nackte über andere Länder zu wissen glauben	32
Essen und Trinken für Nackte	34
Nackt ist nicht gleich nackt	36
4 Übernachten für Nackte	37
So bette ich mich am besten	38
Übernachtungshorror	40
Die Top-10-Unterkünfte für Nackte	42
Wo kann ich buchen?	44

Vorwort

5	Fortbewegen für Nackte	45
	Der perfekte Abreisetag	46
	Das große Verkehrsmittel-Ranking	48
	(Nicht) ohne meine StVO	50
	Was mache ich, wenn ...?	52
	So reise ich auch mit meiner Kamera sicher.	54
6	Kommunizieren für Nackte	55
	Wen lerne ich unterwegs kennen?	56
	Hier kann ich andere Nackte treffen	58
	Nicht alle Nackten ticken gleich	60
	Darum nerven die anderen Nackten	62
	Wohin gucken?	64
7	Aktivsein für Nackte	65
	Welcher Freizeittyp bin ich?	66
	Die besten Aktivitäten	68
	Nachtleben für Nackte	70
	Ein Tag auf der Reise von	72
	Bucket List – Die besten Strände.	74
	Bucket List – Top 10 für die ganze Familie	76
	Bucket List – Top 10 zu zweit	78
8	Heimkommen für Nackte	81
	Checkliste für die Heimreise	82
	Die besten Souvenirs für Nackte	84
	Auspacken für Nackte	86
	Meine Erinnerungen.	88
9	Letzte Dinge für Nackte	91
	Wenn ich nicht verreisen kann	92
	Zum Weiterlesen	94


Blauer, wolkenloser Himmel, feiner weißer Sand und sanft rauschende Wellen: Was kann es da Schöneres geben, als in die Fluten zu springen und die Kühle des Wassers, das Kitzeln der warmen Sonnenstrahlen auf der Haut zu genießen? Es fühlt sich an wie im Paradies! **Und was trägt man im Paradies? Nichts.** Und damit sind wir mittendrin im Thema dieses Buchs: dem nackten Urlaub!

Dieser Wegweiser, der ganz ohne Scham auskommen soll, ist für erfahrene Nacktreisende genauso wie für Newbies geschrieben: die, die schon seit Jahrzehnten nackt baden, die, die sich bis jetzt noch nicht getraut haben, und die, die nach vielen Jahren auf ungezählten FKK-Geländen neue Anregungen suchen.

Vorab: Unter Nackten ist es seit mehr als 100 Jahren üblich, sich zu duzen. Und da wir ja zumindest unter der Kleidung alle nackt sind, verwende ich ab hier das Du. Außer von Nackten spreche ich außerdem immer wieder von Naturistinnen und Naturisten – weil es in meinen Ohren unverfänglicher klingt als »Nudistin«, aber auch, weil die Nähe zur Natur für viele Nackte dazugehört.

Den Urlaub nackt zu verbringen ist keine Randerscheinung. Immerhin sieben Millionen Deutsche genießen ihren Urlaub (auch) hüllenlos, die meisten von ihnen am Strand. Und die Zahl wächst, bei uns und anderswo. Die französische Webseite *France 4 Naturisme* wollte von mehr als 5.000 Nackturlauberinnen und -urlaubern wissen, wer sie sind. Die Ergebnisse: Jeder achte Befragte war zum ersten Mal nackt im Urlaub, 91 Prozent wollten es wieder tun. Fast zwei Drittel waren als Paar, fast ein Viertel mit Kindern unterwegs. Das Durchschnittsalter lag bei 40 Jahren, wobei die Zahl der jungen Nackturlaubenden seit einigen Jahren zunimmt.

Als ich vor einigen Jahren eine nackte Reise rund um die Welt antrat, über die ich ein eigenes Buch geschrieben habe, habe ich viele Reisende in ihren Zwanzigern getroffen, die einfach mal etwas Neues ausprobieren, eine selbst gestellte Challenge wagen oder sich vom Körperwahn befreien wollten. Denn anders als im Internet, wo uns durch Photoshop suggeriert wird, dass alle perfekt gebaut sind, treffen wir im Nackturlauf auf echte Menschen, die (zum Glück)



ganz normal aussehen. Das ist gut fürs Selbstbewusstsein, und viele kommen auch deshalb ein Stück glücklicher aus ihrem Nackturlaub zurück.

Beim Nacktreisen lernt man außerdem viele sehr verschiedene Menschen mit allen möglichen Hintergründen kennen. Nackten sieht man nicht an, ob sie im Alltag Boss, Gucci oder Blaumann tragen, und in den Unterhaltungen spielt Status fast nie eine Rolle.

Anderes ist viel wichtiger. So habe ich nackte Reisende ganz überwiegend als tolerante, kontaktfreudige und neugierige Menschen kennengelernt, die oftmals in sich ruhen. Nicht die schlechtesten Reisegefährten also.

Wer Sodom und Gomorrha befürchtet (oder sich insgeheim erhofft), ist bei Nacktreisenden dagegen an der falschen Adresse. Sex findet ausschließlich im Privaten statt, Naturisten und Swinger haben (meistens) wenig gemein.

Und wie genau reist man nackt? Welche Strände sind besonders geeignet? Auf was musst du achten, welche Fettnäpfchen und juristischen Fallstricke gibt es im In- und Ausland, wie bereitest du dich vor und was erwartet dich bei einer Nacktwandlung, auf einem Nude Boot oder einer Fahrradtour au naturel? All das und noch viel mehr erfährst du in diesem Buch, manchmal etwas zugespitzt und mit einem Augenzwinkern, aber immer mit ganz praktischen Tipps: Lifehacks eben, speziell für deinen Nackturlaub – egal, ob es der erste oder fünfundfünfzigste ist.

Viel Spaß dabei!

Wusstest du schon, ...

... dass Anthropologen das Nacktsein des Menschen stammesgeschichtlich für notwendig halten? So kühle der Körper optimal das im Vergleich zu anderen Tieren große und damit warme Gehirn.

1

Entscheidungshilfe für Nackte



wie urlaubsreif bin ich?

Am Strand ankommen, Klamotten abwerfen und sich hüllenlos in die Fluten stürzen – wie schön ist das! Schade nur, dass die meisten sich dieses Vergnügen allenfalls ein, vielleicht zwei Mal im Jahr leisten können. Der Rest der Zeit ist Warten. Wenn du wissen willst, wie dringend du den nächsten nackten Urlaub brauchst, dann hilft dir dieser Test.

1 Wie gebräunt bist du?

- a Welche Bräunung? Ich bin so blass wie ein Grottenolm. **15 Punkte**
- b Naja, geht so: Die wenigen Male, die ich mich im Freibad in die Sonne lege, komme ich allenfalls mit Bräunungsstreifen nach Hause. **10 Punkte**
- c Knackig wie immer. Ab Frühsommer sonne ich mich im Geburtagstagsanzug, ein Plätzchen findet sich immer. **5 Punkte**

2 Was denkst du beim Blick in deinen Kleiderschrank?

- a Meine Klamotten sehen schon arg strapaziert aus, ich trage sie ja auch dauernd. **15 Punkte**

- b Gerade habe ich noch was Schickes gekauft, was ich unbedingt bei nächster Gelegenheit mal anziehen muss. **5 Punkte**
- c Alles so schön leer hier – ich besitze nur das Nötigste, weil ich so viel Zeit wie möglich nackt verbringe. **10 Punkte**

3 Wovon träumst du derzeit manchmal?

- a Ich stehe an der Supermarktkasse und merke, dass ich nackt bin. Dann wache ich schweißgebadet auf. **5 Punkte**
- b Ich stehe an der Supermarktkasse und kaufe ein. Niemand ist nackt. **10 Punkte**
- c Ich stehe an der Supermarktkasse und merke, dass ich nackt bin. Im Traum führe ich ein Tänzchen auf: Endlich im Feriendorf angekommen! **15 Punkte**

4 Wie bereitest du dich auf deinen Urlaub vor?

- a Ich führe den Naked Bike Ride an, gehe am Wochenende auf eine Nacktwanderung oder unterhalte mich mit den Freun-

den im Naturistenclub über die jüngsten Geheimtipps. **15 Punkte**

- b Ich gehe shoppen und kaufe mir den coolen Designer-Badeanzug, von dem ich schon so lange träume. **5 Punkte**

- c Ich lese diesen Reiseführer, suche im Netz nach den schönsten Naturistenzielen und kann mich vor lauter Vielfalt kaum entscheiden. **10 Punkte**

5 Stell dir vor, es ist Winter. Was tust du?

- a Ich gehe nackt in die Sauna, springe zwischendrin ins Eisbcken und stelle mir vor, es wäre die Ostsee im Sommer. **10 Punkte**
- b Ich fahre nackt auf der Skipiste und jauchze mit dem Wind um die Wette, schließlich kann man zu jeder Jahreszeit nacktiv sein. **15 Punkte**
- c Ich mummle mich dick ein, trinke einen Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt und freue mich, dass endlich die gemütliche Jahreszeit gekommen ist. **5 Punkte**

6 Du schaust dir ein Foto aus dem letzten Urlaub an.

- a Ich beginne hemmungslos zu weinen und muss mir einen Cocktail mit Schirmchen mixen, um wieder in den Tritt zu kommen. **15 Punkte**
- b Mein Herz wird schwer und ich kann vor lauter Fernweh kaum schlucken. **10 Punkte**
- c Ich sortiere das Foto in den rich-

tigen Ordner ein und lege schon mal einen neuen für den nächsten Urlaub an – wann sollte der nochmal starten? **5 Punkte**

7 Noch eine Woche bis zum Urlaub!

- a Ich setze mich in meinen Camper, drehe den Zündschlüssel und probiere zum x-ten Mal heute aus, ob der Motor startet – alles andere ist schon erledigt. **15 Punkte**
- b Ich packe meinen Koffer, tanze einmal um ihn herum und summe den Sommerhit des letzten Jahres. **10 Punkte**
- c Ich nehme mir vor, bald meinen Koffer zu suchen. Oh, und ist mein Reisepass noch gültig? **5 Punkte**

Auflösung

35–60 Punkte

Tiefenentspannt: Falls der Urlaub in diesem Jahr ausfällt, bist du gut gerüstet.



65–90 Punkte

Du kannst es kaum noch erwarten. lange hältst du es nicht mehr aus.



95–105 Punkte

Alarmstufe rot! Schnell noch einmal nackt in den Badesee springen, um die Wartezeit zu überbrücken.



Wo ist was los, wenn ich Urlaub habe?

JANUAR

Maslin Beach, Australien · Mitten im australischen Hochsommer werden an Australiens ältestem Nacktbadestrand die **Olympischen Spiele** ausgetragen. Zu den Disziplinen gehören Dreibeinrennen, Sackhüpfen und Donut-Wettessen.

FEBRUAR

Konomiya, Japan · Beim Hadaka Matsuri, dem **Nacktfestival**, laufen seit mehr als 1.300 Jahren tausende nackte Männer zum örtlichen Shintō-Schrein und dem Glück hinterher.

Zipolite, Mexiko · Nacktbadestrand und gut zehn Clothing-Optional-Resorts gibt es immer, das **Zipolite Nudist Festival** aber nur vier Tage im (warmen) Februar – dann kommen Naturistinnen und Naturisten aus der ganzen Welt.

MÄRZ

Kremmling, Colorado, USA · Der **Nude Ski Lap**, eine nackte Abfahrt in den Rocky Mountains, ist Teil des jährlichen Boot Tan Fests und wird von einer feministischen Kaffeerösterei organisiert. Mitfahren dürfen nur Frauen.

APRIL

Milford Sound, Neuseeland · Am 1. April spurten seit 1998 gut 100 Mutige beim **Homer Nude Tunnel Run** nur mit Grubenlampen und Turnschuhen bekleidet durch einen düsteren Tunnel. Partystimmung! Oder Aprielscherz?

MAI

Der erste Samstag im Mai ist **World Naked Gardening Day** – dann gärtnern Naturliebhaber weltweit unbekleidet in der warmen Frühlingssonne. Manche posten ihren Einsatz für Natur und Naturismus mit dem Hashtag #WNGD.

JUNI

Köln, London, weltweit · Radlerinnen und Radler steigen beim **World Naked Bike Ride** weltweit nackt aufs Bike, um für menschengerechte Städte und Geschlechtergerechtigkeit zu demonstrieren.

Roskilde, Dänemark · Samstags startet beim **Roskilde-Festival** der Naked Run, bei dem Festivalbesucher nackt um die Wette rennen – manche bunt bemalt, andere mit nichts als ihrer Startnummer auf dem Körper.

Vesijako, Finnland · Schuhe, Socken und Mütze sind erlaubt, wenn Männer und Frauen beim **Nakukymppi** knapp 10 km laufen. Jeder erhält ein Diplom.

Bude, Cornwall, Großbritannien · Mehr als 150 Schwimmerinnen und Schwimmer wagen sich beim jährlichen **SW Skinny** nackt in die keltische See, um Spaß zu haben und Geld für psychisch Kranke zu sammeln.

JULI

Thüringen · Wenn die Sonne am besten wärmt, finden in Thüringen die **Naturisten-Tage** statt. Nacktwandrer haben die Touren durch Rhön und Thüringer Wald fest im Kalender.

Österreich · Bei der **Naked European Walking Tour (NEWT)** wandern seit mehr als zehn Jahren Europäerinnen und Europäer gemeinsam nackt durch die Alpen.

Rosenfelder Strand · Fällt der Startschuss für den **Internationalen Naturistenlauf** an der Ostsee, laufen mehr als 200 Nackte aus der ganzen Welt mit.

Pamplona, Spanien · Zum Auftakt von **San Fermin** am 4. Juli gehen Tierchutzaktivistinnen und -aktivisten nackt auf die Straße, um gegen die anstehenden Stierkämpfe zu protestieren.

Klagenfurt, Österreich · Am Wörthersee findet die **Weltmeisterschaft im Bodypainting** statt.

AUGUST

New York, USA · Tausende Frauen (und auch Männer) protestieren am **Go topless Day** bzw. Oben-ohne-Tag dagegen, dass nackte Frauenbrüste (anders als die Männerbrust) im Internet zensiert werden.

Dorset, Großbritannien · Beim **NKD Festival** wird vier Tage lang gefeiert, mit Musik, Farbexplosionen à la Holi und viel Sport und Spaß. Außer Familien und jungen Naturisten sind auch viele dabei, die zum ersten Mal nackt feiern.

SEPTEMBER

Burning Man, USA · Am ersten Monat im September endet dieses enorme Spektakel in der Wüste von Nevada, wo eigens eine riesige Stadt mit viel Kunst und nackter Haut entsteht.

Cedar Creek, USA · **Nudestock** ist das größte Nacktfestival der USA. Jeweils am letzten September-Wochenende gibt es Livemusik, Party und vor allem fun, fun, fun.

DEZEMBER

Córdoba, Argentinien · Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des **Maratón Nudista** genießen auf dem wahrscheinlich weitläufigsten Naturistengelände der Welt, Yatan Rumi, nicht nur viel Platz in der Natur, sondern auch ein atemberaubendes Bergpanorama.



Die perfekte Reiseroute für Nackte

Zipolite, Mexiko
Traumstrand
Am längsten Nacktbadestrand Lateinamerikas hast du die Qual der Wahl zwischen einem knappen Dutzend Clothing-Optional-Resorts.

Marrakesch, Marokko
Mal richtig ins Schwitzen kommen
In Hammams wie dem Moussine in der Medina fließt erst der Schweiß, dann wird die Haut bei der Gommage rundum erneuert – ein Stück nackte Tradition.

Amber Cove, Dominikanische Republik
Einfach ablegen
Das Privatereale mit seinen 27 Wasserfällen ist nur eines der Ziele auf einer Nacktkreuzfahrt durch die Karibik.

Wie vielfältig und unterschiedlich Nacktheit auf der Welt erlebt, erfahren und gefeiert wird, zeigt eine Reise um den Globus, vom Ostseestrand bis in die Karibik.

Tampere, Finnland
Glühend genießen
In Finnlands ältester öffentlicher Sauna Rajaportti gibt es seit 1906 das echte finnische Sauna-Erlebnis.

Prerow, Darß, Mecklenburg-Vorpommern
Tief durchatmen
Weißer Sand, im Wind rauschender Strandhafer, sanfte Wellen: Der Nordstrand von Prerow hat eine lange FKK-Tradition.

Takaragawa, Japan
Total entspannt
Ein Bad in den heißen Quellen eines traditionellen Onsen ist der Gipfel der Erholung.

Valalta, Kroatien
Vielheit erleben
In der Ferienanlage ist für Sonnenanbeter, Sportbegeisterte und Partyhungrige gesorgt, und für Kinder sowieso.

Île du Levant, Frankreich
Alles steht offen
In (fast) allen zugänglichen Gegenden dieser Insel an der Côte d'Azur trägt man seit Jahrzehnten – nichts.

Berühmte Nackte auf Reisen

Hermann Hesse

Geboren 2. Juli 1877

Tätigkeit Literat und Maler

Mehr als hundert Jahre ist es her, da besuchte der schon damals berühmte **Schriftsteller** den Kurort Amden über dem Walensee im Kanton St. Gallen. Dort tat Hesse, was er schon drei Jahre zuvor in der Künstlerkommune Monte Verità getan hatte: **Er ging bergwandern und klettern, nackt.** In seinen *Notizen eines Naturmenschen* schrieb er später: »Die Sonne brannte mir fleißig auf die verwöhnte Haut, die Dornen zeigten mir ein Netz von roten Schrammen auf die Beine.« Und dennoch sei er »fröhlich dabei, ich sang und hatte meine Lust an der wilden, schönen Landschaft«. Erdichtet hat Hesse seine Abenteuer nicht. **Seine Frau Maria schoss Beweisfotos von ihm**, die ihn unbekleidet in der Steilwand zeigen.



Angela Merkel

Geboren 17. Juli 1954

Tätigkeit Ehem. Bundeskanzlerin

A propos Fotos: Eines sorgte 2017 für Aufregung. Es zeigte die damalige Kanzlerin beim Nacktbaden, im Alter von 16 Jahren in der DDR. Eine Fotomontage, ein Aprielscherz oder gar ein politischer Racheakt? Die Kanzlerin schwieg. Egal ob das Foto echt ist oder nicht: **Dass Merkel gerne nackt badet, scheint zu stimmen.** Als sie sich 2021 zurückzog, zog das ZDF Bilanz: In ihrer Heimat, der Uckermark, genieße Merkel ihre ganz persönliche Freiheit, und zwar so, wie es viele Menschen in der DDR gemacht hätten. Dort habe die Kanzlerin ein Wochenendhaus und bade nackt im nahen See, wusste der frühere Stern-Chefredakteur Hans-Ulrich Jörges zu berichten. Nachbarn hätten sie dort schon im Evaskostüm gesehen. **»Da wird sie richtig Mensch«**, schwärmte Jörges.

Magdalena Wosinska

Geboren 17. August 1983

Tätigkeit Influencerin

Ein einsames Flusstal, der Bug einer Segeljacht, das Dach eines Steinturms: und darauf, davor, mittendrin jeweils Magdalena Wosinska, wie Gott sie schuf. So kennen **194.000 Followerinnen und Follower** die US-Amerikanerin mit polnischen Wurzeln, die seit Jahren um die Welt reist und die Bilder auf ihrem Instagram-Account [@themagdalenaexperience](#) teilt. Warum? Weil sie mit den Aktaufnahmen inmitten der Natur etwas Zeitloses schaffen will. Außerdem möchte Wosinska den Menschen die **Angst vor dem Nacktsein nehmen.** »Wir werden nackt geboren«, sagte sie in einem Interview. »Wie kann etwas so Schönes und Reines falsch sein?«



Das haben wir doch alle schon mal erlebt. Oder?

Nackte tragen keine Hosen

Im Hotel angekommen, ausgezogen, auf dem Sprung zum Pool und dann die Frage: **Wohin mit Portemonnaie, Schlüssel, Handy?** Hosentasche scheidet aus. Zum Glück kann das meiste im Zimmer bleiben. Für den Rest haben Profis eine Tasche oder einen Brustbeutel (gibt's auch wasserdicht) im Gepäck.

Allein unter Textilien

Saunabesuch im Vereinigten Königreich: Du öffnest die Holztür, strahlst in die Runde – und stellst fest, dass außer dir alle einen Badeanzug oder eine Badehose tragen. **Andere Länder, andere Sitten.** Am besten also vorher nachfragen, was üblich ist, vor allem, wenn Chef oder Chefin dabei sind.

Zielscheibe der Wütenden

»Zieh dir gefälligst was an«, »Ich rufe die Polizei«, »Wüstling«: Solche und ähnliche Beschimpfungen von selbst ernannten **Verfechtern der öffentlichen Ordnung** kennen nicht nur Nacktwanderer. Da hilft nur zweierlei: Freundlichkeit und Geduld.

Entblößt statt nackt

Am Nacktbadestrand sind alle nackt – das heißt, fast alle. Zwar ist das Schild »FKK« nicht zu übersehen, dennoch gibt es immer irgendwen, der das nur als Empfehlung versteht. Das Dumme: **Nacktbaden ist ein Team-, kein Zuschauersport.** Ist einer angezogen, fühlen alle Nackten sich entblößt.

Beinahe das Anziehen vergessen

Eine Woche auf der FKK-Hotelanlage, den Abschied gefeiert und in letzter Minute ausgecheckt. Dann, in der Schlange vor den Taxis, der Schockmoment: **Hast du nach einer Woche unter Nackten daran gedacht, dich anzuziehen?** Der hastige Blick am Körper herunter bestätigt: Gerade noch einmal gut gegangen.



2

Loslegen für Nackte

Willst du zum ersten Mal einen nackten Urlaub verbringen?

Dann helfen dir vielleicht diese Tipps von erfahrenen Naturistinnen und Naturisten: Such dir zuerst einen schönen Platz, an dem du dich wohlfühlst, am besten in Begleitung von jemandem, den du gut kennst. Mach dir keine Sorgen wegen deines Körpers – auch die anderen sind weder Venus noch Adonis. Und: Keine Angst, dass alle dich anstarren. Schließlich sind die anderen auch nackt. Gelegenheiten, nackt den Urlaub zu genießen, gibt es das ganze Jahr über. Aber der Sommer ist die Zeit, in der du die Sonne auf der bloßen Haut besonders gut genießen kannst.

