

## Den bedste opskrift på strandliv for hele familien

Vejret er varmt, vinden køler dejligt, det er søndag og hele familien længes efter afslapning og hygge. Lad os dog tage på stranden og nyde det gode vejr!! Madkurven pakkes, håndklæderne ligeså. På stranden går vi – som sædvanlig – til højre og finder et af de gode steder. Af med tøjet og ud i vandet. Vandet køler, solen skinner, folk er glade.

Herligt! Livet kan ikke være bedre! Det er ren afslapning – ingen giver sig ud for noget – vi er som vi er. Og vi har det dejligt. Ungerne leger og de voksne snakker.

Frokosten er spist, eftermiddagen kommer og går. Vi har hygget, badet og snakket. Og nogle af os gik en lang tur på stranden sammen med vennerne fra sidste år. Nu er det tid til at komme hjem og få tændt op i grillen. Endnu en dejlig dag på stranden er gået. Sjæl og krop er i balance og harmoni. Motion og frisk luft. Masser af D-vitaminer. Familiesamværet og de gode venskaber er styrket. Og der er ikke noget klæbrigt, sandfyldt badetøj at tage sig af.

Sådan er sommeren for rigtig mange af os danskere, der ikke bekymrer sig om badetøj på stranden. Vi har det en anelse bedre: Ingen problemer med at badetøjet ikke er sidste nye mode. Ingen problemer med om badebukserne eller bikinien er blevet for lille. Ikke noget klamt og vådt badetøj, der skal tørre på kroppen. Ingen hvide striber midt i det solbrune. Kun den rene nydelse. Hvor svært skal det være?

Bare nyd det gode vejr og badelivet – bar. Hverken mere eller mindre. Hvis du selv har prøvet det, så ved du allerede, hvad vi snakker om. Ellers: Prøv det! Opskriften har du lige fået – du skal bare vente til det bliver strandvejr.



Hvis du vil finde en strand i nærheden af dig, så besøg [www.strandguide.dk](http://www.strandguide.dk) – her er over 100 strande beskrevet – med kørselsvejledninger og beskrivelser af strandene. Der bader vi bare! Vi kalder os for naturister for at signalere den tætte sammenhæng mellem krop og natur – sol, vind og vand...

### Badning uden badetøj i Danmark

Trods det ofte ustabile danske sommervejr, trives naturismen fint i Danmark. Man kan roligt slå fast, at lovgivningen gør Danmark til et foregangsland på naturismens område.

Vores lovgivning om nøgenhed er helt klart ikke-fordømmende: Det er – i modsætning til hvad mange måske tror – helt lovligt at bade og solbade nøgen ved alle danske strande (dog med nogle ganske få undtagelser, som er skiltede). Men da der er mennesker, som ikke finder nøgenhed helt så naturligt og nemt, skal naturister vise hensyn, f.eks. ved altid at holde lidt afstand til påklædte. Ved at holde afstand, men ikke gemme sig væk, vil man tit opleve, at de påklædte efter nogen tid opdager, at det nøgne er meget enklere og rarere, og derefter dropper den unødvendige 'stofafhængighed'.

Som grundprincip er nøgenhed tilladt på alle danske strande. Dette blev senest bekræftet ved en landsretsdom i 2008, som slog fast, at det er ulovligt at opsætte skilte, som forbyder folk at være nøgne på stranden. Men det er stadig vigtigt at huske, at der er mange mennesker som ikke bryder sig om nøgenhed, og det skal vi respektere ved at holde en passende afstand til folk, som færdes påklædt.

### Dansk naturisme

Foreningen Danske Naturister er den brede, danske forening, som har til formål at udbrede kendskab til naturisme og mulighederne for nøgenbadning på de danske strande. Danske Naturister arrangerer i vintersæsonen naturistsvømning i en lang række svømmehaller, ligesom foreningen er medvirkende i planlægning og afvikling af en række tilbagevendende naturistkurbade rundt omkring i hele landet.

### Find ud af mere

Besøg [www.naturister.dk](http://www.naturister.dk) og få et væld af informationer, artikler og nyheder om lokalforeningernes aktiviteter rundt om i landet, naturisme om vinteren, Strandguide og meget mere.



## The best recipe for beach life for the whole family

The weather is warm, the wind cools in a nice way, it is Sunday and the whole family longs for relaxation and cosiness. Let us go down to the beach and enjoy the good weather! The lunch basket is packed, the towels too. Down at the beach we go – as usual – to the right and find one of the good places. We take our clothes

off and go into the water. The water cools, the sun shines, the people are happy.

Wonderful! Life cannot be better! It is pure relaxation – nobody pre-tends to be something – we are as we are. And we are having a good time. The kids are playing and the adults are talking.

The lunch has been eaten, the afternoon comes and goes. We have had a good time, we have bathed and talked. And some of us went for a long walk on the beach together with the friends from last year. Now it is time to come home and turn on the grill. Another wonderful day on the beach has passed. Soul and body are in balance and harmony. Exercise and fresh air. Lots of vitamins D. The family being together and the good friendships have been strengthened. And there is no sticky, filled with sand swimwear to deal with.

The summer is like this for many of us Danes, we, who do not worry about swimwear on the beach. We do a bit better: No problems with the swimwear not being the latest new fashion. No problems with the fact that the bathing trunks or the bikini have become too small. No moist and wet swimwear, which must dry on the body. No white stripes in the middle of the sunburnt body. Only pure pleasure. How difficult must it be?

Just enjoy the good weather and the seaside life – naked. Neither more nor less. If you have tried it yourself, you already know what we are talking about. Otherwise: Try it! You have just got the recipe – you just have to wait, until it becomes beach weather.

To find a beach close to you, please visit [www.strandguide.dk](http://www.strandguide.dk) – here you will find descriptions of more than 100 beaches – with driving directions, GPS and descriptions of the beaches.

### Bathing without swimwear in Denmark

In spite of the often unstable Danish summer weather, naturism thrives well in Denmark. You can safely establish that the legislation makes Denmark a pioneer country within the field of naturism.

Our legislation about nakedness is quite clearly not-condemnatory: It is – in spite of what many may think – quite legal to bathe and sunbathe naked at all Danish beaches (however with some few exceptions, which are displayed on signs). But as there are people, who do not think that nakedness is quite as natural and easy, naturists must show consideration, for instance by always keeping some distance to dressed people. When keeping a distance, but not hiding, you will often experience, that the dressed people after some time find out, that nakedness is much simpler and nicer, and thereafter drop the unnecessary "textile dependence".

As a basic principle nakedness is allowed on all Danish beaches. This was latest confirmed in 2008 in a judgment from one of the Danish High Courts, which established, that it is illegal to put up signs, which forbid people to be naked on the beach. But it is still important to remember, that there are many people, who do not like nakedness, and we must respect this by keeping an appropriate distance to people, who walk around fully dressed.

### Danish naturism

The organization Danske Naturister is the wide Danish organization, which aims to spread out the knowledge of naturism and the possibilities of bathing naked at the Danish beaches. Danske Naturister arranges during the winter season naturist swimming in many swimming baths, just as the organization takes part in the planning and performing of some returning naturist spas all over Denmark.

Visit [www.naturister.dk](http://www.naturister.dk) (in Danish) and get a wealth of information, articles and news about the activities of the local organizations in Denmark, naturism in the winter, Strandguide and much more.