

Urlaub: Expertin gibt Tipps und nennt Gefahren von Erotik im Meer

 watson.de/leben/fragen-der-liebe/361526316-urlaub-expertin-gibt-tipps-und-nennt-gefahren-von-erotik-im-meer

Julia Dombrowsky

August 24, 2025

LebenFragen der Liebe



Schnackseln in der See ist nur was für Menschen mit hoher Standfestigkeit und enormer natürlicher Lubrikation. Bild: getty images / Stockphoto / Marisa9

Fragen der Liebe

Welche Stellungen eignen sich für Sex im Meer?

Ob auf dem Datingmarkt oder in Beziehung – die Suche nach einem aufregenden und erfüllten Liebesleben kann Fragen aufwerfen. Wir beantworten sie mithilfe von Paartherapeut:innen, Psycholog:innen und Sexolog:innen wie Lea Holzfurtner.

Die Sonne brutzelt auf der Haut, Wellen glückern um die Hüfte und weit und breit ist niemand in Sicht. Nur ein paar Bässe wummern aus der Strandbar weit entfernt herüber. In dieser Atmosphäre kann ein Liebespaar auf die Idee kommen, es ~~im Meer zu treiben~~ sich im Meer

treiben zu lassen.

Naheliegend. Schließlich ist man bereits halbnackt, fühlt sich schwerelos, erhält unter der Wasseroberfläche natürlichen Sichtschutz. Sollte man es wagen? Was muss dabei beachtet werden?

Wir haben Lea Holzfurtner gefragt. Sie ist klinische Sexologin und Autorin des Buches "Dein Orgasmus". Sie coacht Menschen in ihrer Praxis in Berlin.



Instagram

Wir benötigen Ihre Einwilligung, um den von unserer Redaktion eingebundenen Instagram-Inhalt anzuzeigen. Sie können diesen (und damit auch alle weiteren Instagram-Inhalte auf watson.de) mit einem Klick anzeigen lassen und auch wieder deaktivieren.

Sex im Wasser ist eine typische Urlaubsfantasie

"Sex im Wasser klingt nach einem heißen Sommertagtraum und ist wie andere Outdoor-Fantasien bei vielen Menschen ganz oben auf der Wunschliste", weiß die Expertin [aus der Praxis](#). "Ich vermute, das liegt vor allem daran, dass wir es wieder und wieder in Romcoms gezeigt bekommen – weniger daran, dass wir alle aquaphil sind."

Doch wie so oft: **Was auf der Leinwand reizvoll aussieht, ist in der Realität eine ernüchternde Angelegenheit.** Denn das Wasser mache, "viele Bewegungen schwieriger als gedacht. Der Widerstand ist hoch, die Reibung unangenehm", mahnt Holzfurtner.

Diese Stellungen können auch im Wasser funktionieren

Wer dennoch darauf besteht, die Fantasie von der heißen Nummer im kalten Nass Realität werden zu lassen, muss ein bisschen kreativ werden. Oder sich an "ein paar halbwegs taugliche Stellungen" halten, die Lea Holzfurtner für watson aufzählt:

1. "Stehend mit Rückhalt: die empfangende Person lehnt sich zum Beispiel an einen Felsen, Poolrand oder Baumstamm im See. Wichtig ist dabei Bodenhaftung!"
2. "Schoßreiten: einer sitzt auf dem Beckenrand oder Felsen, der oder die andere setzt sich darauf – so hat man etwas mehr Kontrolle."

3. "Seitlich liegend im flachen Wasser: funktioniert gut, wenn man sich in ruhigem Wasser befindet."

Diese drei Varianten können (verhältnismäßig!) viel Spaß bei (verhältnismäßig!) wenig Unfallgefahr machen. Unter Vorbehalt. Die Sexologin sagt: "Wenn's anstrengend, unsicher und unbequem ist, ist es vermutlich nicht sexy."

"Nur machen, wenn ihr euch wirklich wohlfühlt. Sonst lieber gemeinsam darüber fantasieren."

Lea Holzfurtner

Egal, wie wunderbar das Szenario im Kopfkino noch aussah: äußere Umstände, von Quallen bis zu spitzen Steinen, und ungemütliche Stellungen können abturnen. Dann wird es mitunter "schwer, die Erregung so hochzubekommen, dass ein Orgasmus möglich ist", mahnt die Expertin.

Stellt ihr fest, dass bei euch unter Wasser eher Wadenkrampf und Kälteschock drohen als multiple Höhepunkte, quält euch nicht weiter und macht im Hotelzimmer weiter. **Es wäre vielleicht auch schon heiß, "gemeinsam darüber zu fantasieren", tröstet Holzfurtner.**

Warnung: Infektions- und Verletzungsgefahr im Wasser

Denn nicht zuletzt gibt es ein paar praktische Dinge in Chlor und Salzwasser zu bedenken. Zum Beispiel: "Wasser ist kein Gleitmittel", wie die Expertin mahnt:

"Im Gegenteil: Es wäscht die körpereigene Lubrikation weg. Gerade Salzwasser und Chlor trocknen Vaginalschleimhäute aus – was zu Reibung, Mikroverletzungen und Schmerzen führen kann."

Silikonbasiertes Gleitmittel könnte zwar Abhilfe schaffen, erklärt sie weiter, aber "**das ist im Meer oder Pool nicht immer praktikabel**" und außerdem "**nicht umweltfreundlich**." Plus: Wer ist schon so gut vorbereitet, dass er neben dem Fläschchen mit dem LSF 50 auch noch eine Tube Gleitmittel in der Strandtasche hat?

"Sex im Freien ist oft rechtlich heikel, je nach Land sogar strafbar."

Lea Holzfurtner

Zudem bestünde beim Sex im Wasser ein erhöhtes Infektionsrisiko, mahnt Holzfurtner weiter: "Chlor, Bakterien oder Sandpartikel können Blasenentzündungen, Pilzinfektionen oder Reizungen fördern, vor allem, wenn die Schleimhäute schon strapaziert sind."

Wer jetzt noch nicht die Lust verloren hat, dem sagt der Sex-Coach noch ein weiteres Wort: "Rutschgefahr!" Mitten im Akt abzusaufen und mit blauen Flecken, fiesen Kratzern oder drei Litern Salzwasser in Nase und Mund den erotischen Moment zu beenden, ist ein durchaus mögliches Finale beim erotischen Aqua-Sport.

Rechtliche Lage im Urlaubsland unbedingt vorher prüfen

Wer sich dennoch nicht halten kann: Go for it. Sofern ihr nicht in einem Land Urlaub macht, in dem eure Lust euch ins Gefängnis befördern könnte oder mit teuren Strafen belegt ist, wie Holzfurtner abschließend mahnt: **"Bitte bedenken: Sex im Freien ist oft rechtlich heikel, je nach Land sogar strafbar."**

Das gilt zum Beispiel in den Urlaubsländern Türkei, Italien, Kroatien, Spanien und Griechenland. Zuweilen werden homosexuelle Handlungen noch deutlich strenger verfolgt, wie zum Beispiel auf Jamaika, den Malediven oder in einigen nordafrikanischen Ländern.

Wer auf Nummer sicher gehen will, lässt die Lust lieber in der Badehose und spart sich den Stress. **Manchmal reicht schon ein salziger Kuss zwischen Wellen, um den Urlaubssex heißer zu machen.**

"Vielleicht geht es eher um die Atmosphäre als um den Akt selbst?", gibt Holzfurtner einen Gedankenanstoß. "Streicheln, küssen, treiben lassen – das kann unglaublich intim sein." Der penetrative Sex könne ja später "an Land stattfinden", rät sie, "mit einem weichen Handtuch, gutem Gleitmittel und zwei ausgetobten Körpern." All inclusive eben.