

Alice Dussutour

Als Mädchen geboren

Mutgeschichten aus aller Welt

orlanda
reihe
kids
bewegt



Alice Dussutour

Als Mädchen geboren

Mutgeschichten
aus aller Welt

Aus dem Französischen
von Tünde Malomvölgyi

reihe
kids
bewegt

orlanda

VORWORT

»Wird es ein Junge oder ein Mädchen?«

Diese Frage wird nicht selten werdenden Müttern nach Verkünden ihrer Schwangerschaft gestellt. Meist schwingen mit dieser Frage Hoffnungen, Vorstellungen, soziale Erwartungen und manchmal auch Enttäuschungen und Ängste mit ... insbesondere, wenn die Antwort dann lautet: »Es wird ein Mädchen.«

Denn als Mädchen auf die Welt zu kommen – egal, wo auf dieser Welt – birgt eine Gefahr: die Gefahr, von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen zu sein. Die Bedrohung, an seinen Genitalien verstümmelt und zwangsverheiratet zu werden, wie Makena. Oder auf der Straße belästigt zu werden, Gewalt zu erfahren und im schlimmsten Fall spurlos zu verschwinden, wie María, die Schwester von Luisa. Die Not, sich lebenslang im eigenen Körper unwohl zu fühlen, wie Jade, oder weggesperrt zu werden, weil Mädchen ihre Periode haben, wie Kaneila. Die Angst, nie in Freiheit leben zu können, wie Mahnoosh, nur weil man als Mädchen geboren wurde.

Gegen diese geschlechtsspezifische Gewalt, die Mädchen und Frauen erleiden, setzt sich TERRE DES FEMMES seit über vierzig Jahren ein. Durch Sensibilisierungs- und Aufklärungsarbeit widersetzen wir uns patriarchalen Strukturen, Kulturen und Traditionen, die den Nährboden für weibliche Genitalverstümmelung, Zwangsverheiratungen, häusliche und sexualisierte Gewalt, Frauenhandel und Prostitution bieten, und fordern gleichzeitig Gleichberechtigung und fundamentale Rechte für Mädchen und Frauen ein – in Deutschland und weltweit.

Die Geschichten der Mädchen, die Alice Dussutour in ihrem wunderbaren Buch erzählt, sind ehrliche Geschichten des Frauseins. Sie veranschaulicht besonnen und genau die Ungerechtigkeit der Schicksale der Mädchen und kombiniert diese mit der Kraft der Veränderung durch Mut und Solidarität. Denn diese Geschichten erzählen auch von Mädchen, die ihrem ungeheuren Schicksal die Stirn bieten. *Als Mädchen geboren* lässt diese Kraft auf alle Lesenden überspringen.

Wir schließen uns dem Elan dieses Buches für die Stärkung von Mädchen und Frauen weltweit mit ganzem Herzen an und setzen uns weiterhin für eine Zukunft ein, in der voller Vorfreude aufgeschrien wird: Es wird ein Mädchen – was für ein Glück!

Christa Stolle

Bundesgeschäftsführerin
TERRE DES FEMMES e. V.

INHALT



KANEILA

10

Kaneila wird einmal im Monat für eine Woche in eine Hütte verbannt, weil sie während ihrer Periode für unrein gehalten wird. Als sie mehr über ihren Körper und über den Menstruationszyklus lernt, beginnt sie, zu hinterfragen, was man ihr bisher erzählt hat.

Themen: Periode – Tabus – Periodenarmut



JADE

42

Jade hat eine kurvige Figur, aber das war nie ein Problem für sie – bis zu dem Tag, an dem ihre Mutter sie auf Diät setzt. Um sich von der Besessenheit, den perfekten Körper zu erreichen, befreien zu können, beschließt sie, selbst kreativ zu werden.

Themen: Körperbild – soziale Normen – Dickenfeindlichkeit



74

MAHNOOSH

Mahnoosh ist die drittälteste von sieben Schwestern. Sie wird eine *Bacha Posh* und kleidet sich wie ein Junge, damit sie mit ihrem Vater arbeiten kann. Als sie in die Pubertät kommt, muss sie eine Entscheidung treffen ...

Themen: patriarchale Gesellschaft – Bildung – Aktivismus



106

MAKENA

Makena kann nicht zur Schule gehen, weil sie jeden Tag einen langen Weg zurücklegen muss, um Wasser zu holen. Als ihre beste Freundin beschnitten wird und sie selbst zwangsverheiratet werden soll, wird Makena alles zu viel. Eine Dorfälteste bringt sie auf eine Idee.

Themen: Zwangsehe – Genitalverstümmelung – matrilineare Gesellschaften



138

LUISA

Luisa mag ihre Stadt und ihr Viertel, auch wenn ihr Alltag keineswegs entspannt ist. Ständig wird sie von Männern im Bus und von Mitschülern in der Schule begropscht. Eines Tages verschwindet ihre Schwester ...

Themen: Femizid – sexuelle Belästigung – Widerstand



Mein Name steht für einen grünen Stein,
der für ein Gleichgewicht zwischen
Körper und Geist sorgt.

Ich lebe im Südwesten
von Frankreich, am Meer.



Ich wohne mit meinen Eltern
und meiner großen Schwester
in einem Haus.

Aus meinem Fenster sehe ich das
blaue Meer. Mehrmals die Woche
gehe ich mit meinem Hund Poppy
am Strand spazieren.



Ich verbringe viel Zeit in
meinem Zimmer mit meinem
Laptop. Ich höre Musik oder
schauke Videos.
Aber am liebsten schreibe
und zeichne ich.

Das ist Adele, meine Schwester.
Wir sind uns sehr nah.
Sie schaut oft bei mir vorbei,
und wenn sie etwas unternimmt,
fragt sie mich immer,
ob ich mitkommen mag.



In deinem Alter schon
Größe 42 ...



Wie schade,
dabei hast du
ein so schönes
Gericht!

Mit meiner Mutter ist es nicht einfach.
Manchmal denke ich, sie interessiert
sich nur für ihre Arbeit und ihr Aussehen.
Beziehungsweise vor allem für mein Aussehen.

Dauernd vergleicht sie mich mit meiner
Schwester.

Ich versuche das auszublenden, aber es macht mich traurig, und oft bin ich richtig sauer auf sie. Ständig vermittelt sie mir das Gefühl, nicht gut genug zu sein, obwohl ich mir Mühe gebe. Adele ist die Einzige, die mir Mut zuspricht, sie sagt oft:

 Du bist toll,
 lustig und kreativ,
 du hast so
 viele super
 Eigenschaften!



Nicht nur meine Mutter redet so mit mir, auch in der Schule werden Witze oder Bemerkungen über mich gemacht.

Los, Jade, komm
mal in die Gänge!



Der Sportlehrer meint,
ich soll mehr machen
als die anderen.

Die Jungs haben mir schon
oft gesagt, sie würden nie
im Leben mit mir zusammen
sein wollen. Also, ich hab sie
bestimmt nicht nach ihrer
Meinung gefragt!

Als ich einmal krank war, ging ich mit meiner Mutter zum Arzt. Nachdem er mich gewogen hatte, drehte sich das Gespräch nur noch um mein Gewicht.

Nach einer Weile rutschte es ihm raus:

Ein so schönes Mädchen wie du solltest sich nicht derart gehen lassen!



Ich glaube, er meinte es gar nicht böse, aber ich habe mich gedemütigt gefühlt.



Zu Hause setzte mich meine Mutter auf eine strikte Diät. Sie hat sogar Essen vor mir versteckt!

Seitdem wiederholt sie immer das Gleiche:

Keine Kohlenhydrate und keinen Zucker! Nimm einen kleinen Teller!

Für dich kein Dessert!
Pass auf, manches Gemüse
enthält zu viele Kalorien!



Ich esse nicht mehr das Gleiche wie die anderen, für mich wird mit dem Dampfgarer gekocht. Meine Mutter will alles kontrollieren, was ich tue.
Ich fühle mich nicht mehr als Teil der Familie.



Ich sehe, dass es meinem Vater peinlich ist.



Mehrmals die Woche muss ich mich wiegen. Ich kann an nichts anderes mehr denken und traue mich kaum, einen Blick auf die Anzeige der Waage zu werfen.

Ich hoffe, dass es bald weniger wird und ich endlich in Ruhe gelassen werde.

Seitdem gehen mir die ganze Zeit die Sprüche durch den Kopf, die ich von klein auf höre.

Komisch: Schon immer hatten alle eine Meinung zu meinem Körper und zu meinem Aussehen. Als wären alle Ernährungsexpert*innen!

Aber habe ich sie darum gebeten?



Es ist schon ein Erfolg, wenn ich ein paar Gramm abnehme. Sind es Kilos, gratulieren mir alle.



Aber auch das ist
noch nicht genug ...

... und ich habe den
Eindruck, dass es auch
nie genug sein wird.

SO WIE DU BIST, BIST DU RICHTIG, ODER?

Was ist eigentlich das Problem mit dicken Mädchen? Als Reaktion auf die Kritik und Vorschriften ist die »Body Positivity«-Bewegung entstanden. Sie zeigt die Vielfalt der Körper und ermutigt dazu, sich so zu akzeptieren, wie man ist ... das gelingt aber nur zu einem gewissen Grad. Denn auch diese Bewegung wurde von der Werbung vereinnahmt. Die Plus-Size-Models tragen zwar Größe 42, aber alle haben eine schlanke Taille, einen großen Busen und breite Hüften.

Somit entsprechen sie im Grunde genommen dem gesellschaftlich erwünschten Körperideal. Mehrgewichtige und dicke Körper sind weiterhin nicht sichtbar. Es wurde also nur eine neue Norm geschaffen. Und ein neuer Zwang, nämlich der, den eigenen Körper unter allen Umständen lieben zu müssen.



»Es schwankt, wie ich zu meinem Körper stehe, aber ich habe das akzeptiert und das macht mich frei. An manchen Tagen mag ich meinen Körper nicht, und das ist okay, und an anderen finde ich ihn schön, kann ihn wertschätzen und lieben.«

*Kiyémis**

Zu viele Pickel!

ZU
KLEIN!



Glätte dein Haar!

Kämm dich!

Rasier dich!



NICHT
WEIBLICH
GENUG!



ZU
GROSS!



ZU
DÜNN!

/>
mehr!



ZU FLACH!



Weniger
Make-up!



Sie will prassieren ...



Trotz Spott, in weniger!



VULGÄR!

Trag einen BH!



IST DAS EIN
MÄDCHEN ODER
EIN JUNGE?



STOP

!

WIE ES ZU DIESEM BUCH KAM



Ich war ein waghalsiges Mädchen, laut und eigensinnig. Gleichzeitig liebte ich es, mich mit »Mädchenkram« zu beschäftigen, spielte mit Barbies, sammelte Diddl-Briefpapier und las gern. Ich hinterfragte all das nicht sonderlich, folgte einfach meinen Impulsen. Mit zunehmendem Alter wurden »weibliche« Verhaltensweisen verspottet. Sie bedeuteten, schwach und lächerlich zu sein.



Es fing bereits in der Grundschule an, dass ich mich zu dick fand. Alle Stars und Protagonistinnen waren hübsch und dünn. In der Pubertät ging es mir wie vielen anderen: Ich fühlte mich nicht wohl in meiner Haut und war davon überzeugt, ich müsste abnehmen, um glücklich zu sein. Mein Körper veränderte sich, und damit auch der Blick der anderen. Ich war 13, als ich zum ersten Mal auf offener Straße belästigt wurde, aber es wurde verharmlost und als etwas Normales abgetan. Kommentare über das Aussehen von Mädchen oder Kritik an ihnen gehören zum Alltag. Die unzulängliche sexuelle Aufklärung – Wissenslücken in Anatomie, mangelhafte Aufklärung über sexuellen Konsens oder gesunde Beziehungen – hatte auf all meine Freundinnen negative Auswirkungen.

Ich begriff erst ziemlich spät, dass Mädchen und Jungen nicht gleichbehandelt werden. Was als Ausnahme erscheinen mag, ist allerdings strukturell bedingt: Die schlichte Tatsache, ein Mädchen zu sein, dient dazu, Benachteiligungen zu rechtfertigen. Wenn wir uns dessen bewusst werden und erkennen, dass wir nicht allein sind, kann uns das viel Kraft und Hoffnung geben! Jeden Tag kämpfen Menschen für mehr Gleichberechtigung, trotzdem gibt es noch viel zu tun. Wir müssen uns für neue Perspektiven öffnen. Es gibt sehr viele dringliche Probleme und Themen, was die Situation von Mädchen anbelangt. Sie betreffen uns alle. Unabhängig davon, ob du Mädchen, Junge, non-binär oder trans bist, hoffe ich, dass dieses Buch dein Interesse für feministische Anliegen weckt, dich für feministische Debatten sensibilisiert und dir den Mut gibt zu handeln.

Alice Dussutour





WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Hier findest du ein paar Tipps, die dir helfen, die Themen, die in diesem Buch behandelt wurden, zu vertiefen, und auch konkret zum Handeln anregen. Die Liste ist keineswegs vollständig, gern kannst du sie durch deine eigenen Recherchen ergänzen!

KANEILA AUS NEPAL

★ **Verein** – CARE ist ein Verein in Nepal, der sich für die Rechte von Frauen und gegen Armut und die Tabuisierung der Menstruation einsetzt.
(carenepal.org)

★ **Film** – Der Dokumentarkurzfilm *Stigma Monatsblutung (Period. End of sentence, 2019)* zeigt, wie indische Frauen gegen Periodenarmut und Unwissen über die Menstruation kämpfen. Der Film wurde mit einem Oscar ausgezeichnet.



★ **Buch** – Jessica Weber: *Meine Vulva, das Einhorn. Ich entdecke meinen Körper* (Orlanda Verlag, 2023)

★ **Verein** – Der Verein The Cup (www.thecup.org) liefert wiederverwendbare Menstruationstassen und macht Bildungsarbeit mit Jungen über ein respektvolles und gleichberechtigtes Miteinander zwischen Frauen und Männern.

JADE AUS FRANKREICH

★ **Verein** – Die Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung (GgG) e. V. hat zum Ziel, der Benachteiligung und Diskriminierung von Menschen mit Übergewicht entgegenzuwirken und diese zu beenden. Kampagnen: #AGGmitGewicht #LADGmitGewicht.
<https://gewichtsdiskriminierung.de>

★ **Serie** – In der Serie *My Mad Fat Diary* (2013) geht es um die Teenagerin Rae, die eine schwierige Beziehung zu ihrem Körper hat, und ihre mentale Gesundheit.

★ **Film** – *Dick und nun?* (2019) ist ein Dokumentarfilm von Arte, der auf dem Buch *Buch On ne naît pas grosse* (Man wird nicht dick geboren) von Gabrielle Deydier basiert.

★ **Buch** – In dem Roman *Die Königinnen der Würstchen* von Clémentine Beauvais (aus dem Französischen von Annette von der Weppen, Carlsen Verlag, 2017) geht es um die Teenagerin Mireille, die wegen ihres Gewichts gemobbt wird. Im Buch werden Themen wie Mobbing, soziale Medien und Dickenfeindlichkeit behandelt.

★ **Zitierte Quellen auf S. 64** – <https://gesundheitsfoerderung.ch/news/junge-maenner-sind-haeufiger-uebergewichtig-als-junge-frauen-schaetzen-ihr-koerpergewicht-aber>

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/142915/Essstoerungen-nehmen-zu>

Trendstudie »Jugend in Deutschland«
<https://www.simon-schnetzer.com/jugendstudien/jugend-in-deutschland-2024>



Ein großes Dankeschön an alle, die dieses Buch lesen. Ich hoffe, dass es euch ein wenig berührt.

Danke, Marianne, ohne dich wäre ich nie so entschlossen gewesen.

Unendlicher Dank an den Verlag Éditions du Ricochet und mein wunderbares Team, Natalie, Gabriella und Reutty, für ihre Unterstützung und das Vertrauen, das sie mir und dem Projekt entgegenbrachten.

Louise, Als Mädchen geboren hat mit dir begonnen, ich danke dir sowie allen, die mich und mein Projekt während meines Studiums von Anfang an begleitet haben.

Danke an meine Freundinnen und meine kleine geliebte Familie, für all eure Ermutigung und Begeisterung.

Und vor allem ein großes Dankeschön an Laury Anne von Care, Julien von Plan International, Wanjiru von der Samburu Girls Foundation, Natali und ihre Schülerinnen von Girls Who Code für ihre wertvolle Hilfe.

Und danke an die vielen Mädchen, die an meiner Umfrage teilgenommen und ihre Geschichten mit mir geteilt haben.

Danke an alle, die dieses Buch zum Leben erwecken und Gespräche und Begegnungsräume schaffen. Ich hätte nie gedacht, eines Tages all diese Abenteuer zu erleben!

Alice

Superbereit, eine Frau zu werden!



Originaltitel: *Naître fille*
© 2022 Éditions du Ricochet

© 2025 Orlanda Verlag GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 36, 04107 Leipzig
mail@orlanda.de
www.orlanda.de

I. Auflage 2025

Übersetzung: Tünde Malomvölgyi
Cover: Alice Dussutour und
Reinhard Binder
Korrektur: Jessica Zeltner
Satz: brama Studio, Wien
Druck/Bindung: Dimograf, Bielsko Biala
Printed in Poland

ISBN 978-3-949545-83-2

Bei aller Sorgfalt können auch wir Fehler übersehen. Deshalb freuen wir uns, wenn Sie uns Hinweise auf Fehler an folgende Adresse schicken: mail@orlanda.de

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch darf nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Copyright-Inhaberin vollständig bzw. teilweise vervielfältigt, in einem Datenerfassungssystem gespeichert oder mit elektronischen bzw. mechanischen Hilfsmitteln, Fotokopierern oder Aufzeichnungsgeräten oder anderweitig verbreitet werden.

Hinweis: Der letzte Zugriff auf Links und QR-Codes erfolgte am 09.05.2025. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreibende verantwortlich.

Je nachdem, wo auf der Welt Mädchen geboren werden, ergeben sich für sie sehr unterschiedliche Lebensperspektiven.

Fünf Mädchen erzählen ihre persönlichen Erlebnisse vom Erwachsenwerden und was es für sie bedeutet, als Mädchen geboren zu sein. Sie hinterfragen die Ungerechtigkeiten, die Gewalt und die Einschränkungen, mit denen sie konfrontiert sind: Kaneila aus Nepal, Jade aus Frankreich, Mahnoosh aus Afghanistan, Makena aus Kenia und Luisa aus Mexiko.

Aus dem Französischen
von Tünde Malomvölgyi



Dieses Buch wird von
TERRE DES FEMMES
für die Stärkung der
Frauenrechte unterstützt.



TERRE DES FEMMES
Menschenrechte für die Frau e.V.
www.frauenrechte.de



ISBN 978-3-949545-83-2
EUR 23,00

orlanda | frauen
weltkultur
bewegung