

Nadine Beck

Rosa Schilling

# Vulva!



Wissen für unter  
der Gürtellinie

Illustriert von Sandra Bayer

HANSER

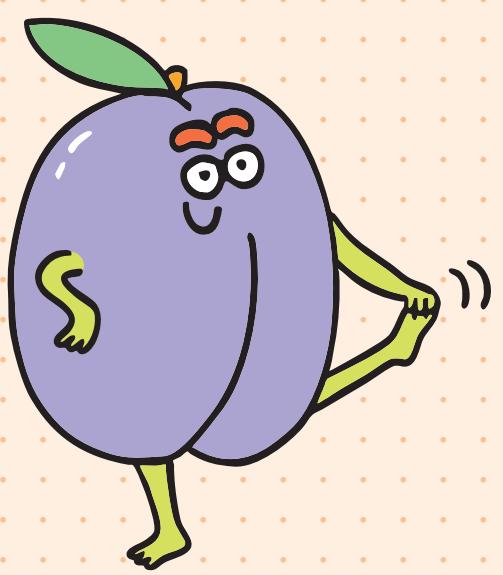
Nadine Beck

Rosa Schilling

# Vulva!

**Wissen für unter  
der Gürtellinie**

Illustriert von Sandra Bayer



Nadine Beck  
Rosa Schilling

# vulva!

Wissen für unter  
der Gürtellinie

Illustriert von Sandra Bayer

Hanser



HANSER hey! Schau vorbei und  
teile dein Leseglück auf Instagram

1. Auflage 2025

ISBN 978-3-446-28347-3

© 2025 Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München  
Vilshofener Straße 10 | 81679 München | [info@hanser.de](mailto:info@hanser.de)

Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für Zwecke  
des Text und Data Mining nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.

#### **Umschlag**

© Svenja von Döhlen, formdusche – Studio für Gestaltung, Berlin,  
unter Verwendung von Illustrationen von Sandra Bayer, Berlin

#### **Grafische Konzeption, Layout & Satz**

formdusche – Studio für Gestaltung, Berlin, [www.formdusche.de](http://www.formdusche.de)

#### **Druck und Bindung**

Drukarnia Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała  
Printed in Poland



MIX  
Papier | Fördert  
gute Waldnutzung  
FSC® C018236

# Bevor's losgeht ...

HUHU!

**Hey du,**

du hältst dieses Buch über die Vulva in der Hand, vielleicht hast du es geschenkt bekommen oder zwischen anderen Büchern entdeckt. Wie auch immer es zu dir gekommen ist, wir freuen uns, dass du es aufgeschlagen hast.

Hast du selbst eine Vulva? Hast du bestimmte Fragen dazu? Oder würdest du gern einfach generell mehr erfahren über diesen Körperteil?

Hier findest du ganz viel Wissen dazu!

Zu weiteren Materialien, die es zu diesem Buch gibt, gelangst du über folgenden Link:

[wissenfuerunterderguertellinie.de](http://wissenfuerunterderguertellinie.de) →



Herzliche Grüße

Rosa & Nadine

## Liebe Erwachsene:

Sie halten ein Buch in den Händen, das Sie vermutlich verschenken möchten. Eine gute Idee, finden wir, denn Zugang zu altersgemäßem Wissen über den Körper und seine Funktionen und Empfindungen sollten alle Menschen haben, ob groß oder klein. Vielleicht bekommen Sie aber auch Fragen gestellt und möchten Ihr eigenes Wissen mit diesem Buch auffrischen.

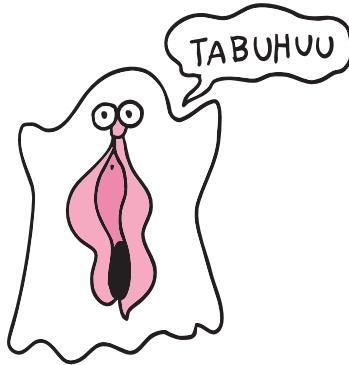
Die psychische und körperliche Entwicklung von Kindern ist eine sehr individuelle Angelegenheit: Die einen haben im Alter von neun Jahren spezifische Fragen in puncto Sexualität, andere interessiert das Gleiche erst mit vierzehn – total okay. Dieses Buch darf chronologisch gelesen werden, aber auch einzelne Kapitel dürfen nach Bedarf ausgewählt werden. Es darf allein oder gemeinsam angesehen werden. Hauptsache, das Kind bleibt nicht allein mit seinen Fragen, sonst holt es sich womöglich Antworten aus fragwürdigen Quellen.



Unser Tipp: Wenn Sie eine Frage gestellt bekommen, versuchen Sie nicht, noch alle möglicherweise anschließenden (und vielleicht komplizierten) Fragen mit zu beantworten, sondern bleiben Sie bei dieser konkreten Frage. Wenn Sie diese Frage nicht ad hoc beantworten können, keine Panik. Sie dürfen ehrlich sagen: »Das muss ich erst mal nachschlagen.« Dieses Buch haben wir geschrieben, um endlich mit allen Fehlinformationen und Mythen rund um die Vulva aufzuräumen und das Wunderwerk Vulva für Kinder von klein auf und für zukünftige Generationen positiv zu besetzen und als einen gleichwertigen, ganz normalen Körperteil wie Nase oder Ohren zu etablieren.

Gut aufgeklärte Kinder, die eine zeitgemäße und altersgerechte sexuelle Bildung genossen haben, besitzen eher die Möglichkeit, verantwortungsvoll und selbstbestimmt mit sich, ihren eigenen Grenzen und in Beziehungen zu sein. Den eigenen Körper gut zu kennen, Worte dafür zu haben und ein Bewusstsein von eigenen und anderen Grenzen und deren Wahrung, sind auch zentrale Fähigkeiten zur Prävention von Gewalterfahrungen.

Wir haben unser gesammeltes Wissen auf aktuellem sexualpädagogischem Stand vereint und Ihnen und Ihrem Kind zusätzlich unter [wissenfuerunterderguertellinie.de](http://wissenfuerunterderguertellinie.de) – Adressen zu Hilfsangeboten und ein Verzeichnis mit Begriffen aufgelistet, die weiterhelfen können.



Herzliche Grüße  
Rosa & Nadine



# Inhalt



## Hallo du!

Eine kleine Sache vorweg .....	17
Die Sache mit dem * .....	17



## Untenrum sprachlos? Passende Worte finden

18

Entschieden ent-scheiden! .....	19
Medizin und Meeresbucht .....	20
Viele Spitznamen – oder gar keine Worte .....	20
Dein Körper – deine Wörter .....	22



## Los geht's! Wie kommt's, dass du eine Vulva hast?

24

Voilà, Vulva: Die Geburt der Genitalien .....	26
Und wie sieht das aus? Hau(p)tsache einzigartig .....	28
Kompliziert, variiert .....	30
Ein starkes Team von Anfang an .....	31



## Pubertäterätät! So veränderst du dich

32

Abenteuer Pubertät: Wann geht's los? .....	34
Ähhh – und warum riecht mein Körper auf einmal so? .....	36
Eine Prise Brise .....	37



## Genitalien und Gender

42



Autos oder Glitzer?	43
Typisch! Oder?	45
Echt ungerecht	45
Norm und normal	47
Was heißt cis und trans*?	48
Es steht in den Sternen	48
Und was ist jetzt dieses Gender?	50
Und was bist du?	51
Geschlecht und Körpergefühle	52
Millionen Versionen	52

## Besser früh als nie: Kenne deine Anatomie!

54



Reise in die Intimregion	56
Willkommen im Zauberzelt: die Vagina	72

## Scham und Schönheit

80



Hauptsache schön?	81
Brüste(n) oder nicht Brüste(n)?	82
Hello Vulva	83
»Wer schön sein will, muss leiden«?	84
Naturschutzgebiet	85
Ach, guten Tag, Scham, du bist's!	86
Ein entscheidender Unterschied: sich schämen oder beschämst werden	87
Lernen? Gerne!	88
Weg mit dem Beschämen!	88
Die Scham als Aufpasserin	89
Nackt und fein damit sein	90
Scham abschütteln	91
Bodyshaming	92
Mein Körper, meine Regeln!	93
Sehhilfen und Brillen	94



## Die Frisur sitzt: Eine Vulva bekommt Haare

96

Mund-Haar-Monika .....	97
Hui oder pfui? .....	98
Ist doch nur 'ne Frisur .....	99
Haar-Horror oder Hurra-Haare? .....	102



## Team Urin: Vulva + Blase + Beckenboden

104

Blasen-Business .....	105
Beckenboden-Buddy .....	107
Peinliches Pinkeln: die schüchterne Blase .....	108
Pipi-Palette .....	110
Mal schnuppern? .....	111
Korrektes Kacken .....	111



## Team Lust: Vulva + Klitoris

112

Sich selbst berühren und berührt werden .....	113
Bitte nicht stören: Hier wird experimentiert .....	114
Hautsache – dein Super-Sinnesanzug .....	115
Mit allen Sinnen genießen .....	118
So richtig Lust haben – oder auch nicht .....	119
Lust lieben und lassen .....	120
Echt aufregend: Was ist sexuelle Erregung? .....	121
Orgasmus: ein stürmischer Höhepunkt der Gefühle .....	122
Die Klitoris – das Organ mit den Superkräften für schöne Gefühle .....	123
Verschwisterte Schwellkörper: So gleich und doch verschieden .....	126
Die hat Nerven! Warum die Klitoris so empfindlich ist .....	128
G-Flächen-Gewebe .....	130
Du fühlst so – und ich fühle anders .....	132

## **Ja – nein – vielleicht?**

### **Einvernehmlichkeit und Grenzen**

134

Im Dialog mit deiner Vulva .....	135
Next Level: mit anderen drüber reden .....	135
Pläne und Pausen .....	137
Ein Nein akzeptieren .....	138
Die eigenen Grenzen spüren und ausdrücken .....	139
Bauchgefühl ist auch Gefühl .....	139
Ja, nein, jein – was nun? .....	141
Adjektive – die unterschätzten Helferlein .....	141
Ein Tanz an Grenzen .....	142
Absichtliche Grenzverletzungen .....	143

## **Ode an die Periode**

144



Was ist das? .....	145
Warum startet die Periode? .....	146
Die vier Jahreszeiten des Menstruationszyklus .....	147
Wie viel Menstruationsflüssigkeit kommt da insgesamt etwa raus? .....	150
Was ist drin in der Menstruationsflüssigkeit? .....	151
Schön und gut: Was tun mit dem Blut? .....	151
Tatütata, TSS ist da! .....	154
Wann ist viel zu viel? .....	155
Von rosa- bis rostrot: Was hat die Farbe meines Periodenbluts zu bedeuten? .....	156
Happen gegen Schlappsein .....	157
Aua! Alles doof. Super! Schokolade ...	
Was soll ich, was will ich? .....	158
Zicken und Sport: die sechs häufigsten Menstruations-Mythen .....	159
Ente mit Rehhose? Endometriose, die Reise-Schleimhaut .....	162
»Reise-Schleimhaut« auf Abwegen .....	163
Wie kriege ich raus, ob ich Endometriose habe? .....	164
Och nee, ich habe Endometriose. Und jetzt? .....	166



## Team Fortpflanzung: Vulvina + Uterus

168

Der gemütliche Zauberpalast: der Uterus .....	169
Das Duo für den Speicherplatz: die Eierstöcke .....	170
Die Achterbahn der Eizellen: die Eileiter .....	172
Schwanger werden mit Vulvina + Penis beim Sex .....	172
Schwanger werden ohne Sex .....	173
Gut überlegte Entscheidungen treffen .....	174
Sex mit Vulvina und Penis ohne Schwangerwerden .....	175
Apropos Geburt .....	176

## Gute Zeiten, schlechte Zeiten: gesund sein, krank sein ... und Letzteres (möglichst) verhindern



178

Know your normal .....	179
Vulvina-Mapping – deine Innenwelt erkunden! .....	180
Besuch macht klug: das erste Mal in einer gynäkologischen Praxis .....	183
Was passiert beim ersten Gyn-Date? .....	183
Checken und chillen .....	184
Regenmantel und Entenschnabel .....	185
Stress im Schritt .....	186
Bazillen-Beef: die Blasenentzündung .....	186
Plötzlich ein Pilz! .....	187
Voll sauer? Der pH-Wert .....	188
Diagnose: Vaginose .....	190
Und sonst so? .....	190
Schau, schau, das ist HPV .....	191
Verdruss im Schoß: Vaginismus .....	192

## **Vorhang auf: die Vulvina im Laufe des Lebens**

194



Naturtalent im Neuanpassen .....	195
Tschö mit Ö .....	196
Shake it off .....	197

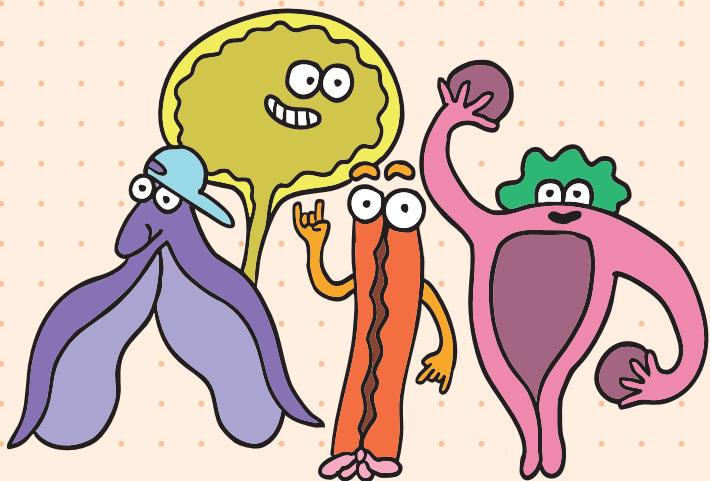
## **Yay, geschafft! Herzlichen Glückwunsch!**

198



Adressen und Anlaufstellen .....	200
Biografien und Danksagung .....	202

# Hallo du!

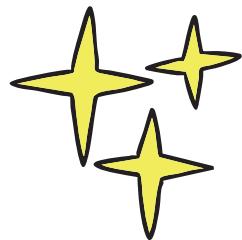


In diesem Buch findest du ganz viel Wissen zu deiner Vulva: Was sind das eigentlich genau für Einzelteile? Wie heißen die? Wofür sind sie da? Was kann ich damit machen?

Vielleicht sind dir in letzter Zeit Veränderungen an deinem Körper aufgefallen. Es kann sein, dass die Pubertät bei dir anklopft – so heißt die Phase zwischen Kindsein und Erwachsenwerden. Wenn sich bei dir noch nichts verändert hat, ist das auch total okay und wird früher oder später noch passieren.

In der Pubertät verändert sich im Kopf und im Körper total viel. Wenn etwas plötzlich neu auftaucht, sich unbekannt anfühlt, kann das verunsichernd sein. Wir möchten mit diesem Buch für dich da sein und uns gemeinsam mit dir mit allen möglichen Fragen rund um die Vulva beschäftigen. Über sie sind viele Gerüchte im Umlauf, deshalb wird es Zeit, ein paar Dinge klarzustellen und hinter den Reißverschluss zu gucken. Damit du weißt, wie es wirklich ist.

Du findest hier korrekte Infos zum Aussehen, zu den passenden Wörtern, zur Periode, zu Gefühlen aller Art, zum Sex und zur Fortpflanzung. Falls dich mal etwas nicht so interessiert, dir zu viel oder unangenehm ist, kannst du diese Stellen im Buch auch einfach überblättern.



Hey, ich bin eine Vulva und komme hier zwischendurch immer mal wieder zu Wort. Ich teile Tipps und Lifehacks und erzähl dir offen, was Sache ist, von meinen Hobbys und Homies. Viele Leute haben komische Ansprüche, was ich alles sein und leisten muss und wie ich aussehen soll. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es nicht immer so einfach ist als Genital ... aber es kann sich auch ganz großartig anfühlen!

Ab und zu tauchen auch Fragen an dich auf sowie Vorschläge, mal was praktisch auszuprobieren. Wir laden dich ein, diese Fragen für dich zu beantworten und diese Übungen mitzumachen, weil wir dich dabei begleiten wollen, ein gutes Gespür für dich, deinen Körper und deine Vulva zu entwickeln. Grundsätzlich gilt: Wenn du dazu mal keinen Bock hast, auch kein Ding.

Geh mit diesem Buch so um, wie es für dich passt.

Jetzt wünschen wir dir erst einmal ganz viel Spaß damit!

# **Eine kleine Sache vorweg**

Egal, wie du aussiehst – dein Körper ist ein Wunderwerk, genau wie du. Dich gibt es nur einmal auf der Welt, und deswegen bist du einzigartig. Jeder Mensch und Körper ist gleich toll, und du darfst so sein, wie du bist, ohne irgendetwas ändern zu müssen.

**Wie geht es dir gerade ?**

**Wie zufrieden bist du mit deinem Körper ?**

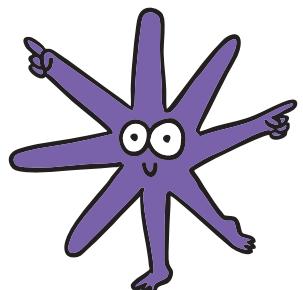
**Hast du deine Vulva heute schon wahrgenommen ?**

## **Die Sache mit dem \***

Hast du schon etwas vom Gendersternchen gehört?

Es sieht so aus: \*

Winzig klein, aber bedeutungsvoll, wird es dir in diesem Buch immer wieder über den Weg laufen. Es macht aus Hauptwörtern, die oft nur männlich klingen, eine Kombination aus männlich, weiblich und allem dazwischen und darüber hinaus. Zum Beispiel wird aus »Schüler« und »Schülerin« damit »Schüler\*in«. Das Sternchen steht auch für die Menschen, die sich weder als männlich noch als weiblich, manchmal als das eine und manchmal das andere oder auch beides fühlen. Vielleicht kennst du das von dir selbst oder deinen Freund\*innen. Dieses Sternchen leuchtet, damit alle gemeint sind.



# Untenrum sprachlos? Passende Worte finden



Du hältst ein Buch über die Vulva in den Händen. Dieses Wort bezeichnet alles zwischen deinen Beinen, was du von außen sehen kannst: von dem Hügel, der ein paar Handbreit unter dem Bauchnabel beginnt, einmal runter, zwischen den Beinen durch und bis zum Poloch. Sie wird häufig verwechselt mit der Vagina, die den innen liegenden Teil des Genitals bildet. Die beiden zusammen können wir als »Vulvina« bezeichnen. Das Wort Vulva ist gar nicht allen Menschen bekannt – weder denjenigen, die eine haben, noch denjenigen, die ein anderes Genital ihr Eigen nennen können. Wie kommt denn das? So ein wichtiges und vielseitig talentiertes Organ braucht doch einen überall bekannten Namen, damit wir uns darüber verstündigen können, oder?

## Entschieden ent-scheiden!

Viele Leute benutzen das Wort »Scheide«, das ist ein altmodisches Wort für die Hülle aus Leder, in der ein Schwert aufbewahrt wurde. Das hört sich so an, als wäre die Scheide nur dafür da, dass ein Penis (wie ein Schwert) reingesteckt wird ... Sich den Penis als Waffe vorzustellen und die Scheide eben nur als Hülle dafür, was ist denn das für eine Idee? Diese veraltete Vorstellung weist den beiden Genitalien Rollen zu, die gar nicht zu ihnen passen. Es ergibt mehr Sinn, Wörter zu benutzen, die nicht so wertend sind und nicht vorschreiben, wie sie sich zu verhalten haben. Eine Vagina ist jedenfalls nicht für die Aufbewahrung eines Penis verantwortlich – diesen Job erledigt meistens eine Unterhose ... Und sie ist zwar in der Lage, einen Penis in sich aufzunehmen (wenn sie denn möchte), aber sie hat noch so viele andere Fähigkeiten und Möglichkeiten der Verwendung. Das wirst du mit diesem Buch herausfinden können.





# Medizin und Meeresbucht

In diesem Buch wirst du oft das Wort »Vagina« lesen. Das ist die lateinische Übersetzung von »Scheide«, also leider auch nicht viel besser. Es wird hier trotzdem so viel benutzt, weil es eben für viele gut verständlich ist und sich bisher kein tollerer Begriff durchgesetzt hat. Vielleicht wäre »Kolpos« ein guter Name dafür? Das ist griechisch und bezeichnete im antiken Griechenland den Faltenwurf eines Gewandes, das zu dieser Zeit getragen wurde, manchmal auch den Schoß oder eine Meeresbucht. Und ganz praktisch: Mediziner\*innen kennen Kolpos bereits als Begriff für Vagina, er müsste also nicht allen Menschen neu erklärt werden.

Außerdem: Obwohl »Scheide« oder Vagina nur den innen liegenden Teil des Genitals beschreibt, meinen Leute damit oftmals sowohl den innen liegenden als auch die außen liegenden Teile der Vulva mit ihren Lippen und allem Drum und Dran. Dafür passt aber das Wort Vulvina viel besser.

## GOOD TO KNOW

### Was bedeutet das Wort Vulvina?

Das Wort setzt sich zusammen aus »Vulva« und »Vagina«, also bezeichnet sowohl die äußeren als auch die innen liegenden Genitalien. Dafür gab es bis 2011 gar kein Extra-Wort, bis die Autorin Souzan AlSabah dankenswerterweise diesen Begriff erfunden hat. Viele Leute sagen »Scheide« oder »Vagina«, wenn sie eigentlich die Vulva oder die Vulvina meinen – weil sie es leider nicht besser wissen. Das ist ungefähr so widersinnig, als würdest du dein Gesicht »Gaumen« nennen! Und deswegen gibt es jetzt dieses eine Wort für das Gebilde aus Vulva und Vagina. Mit diesem Wort kann uns allen klar werden, dass es mehr gibt als nur die Vagina – und dass die äußeren Teile genauso wichtig sind.

# Viele Spitznamen – oder gar keine Worte

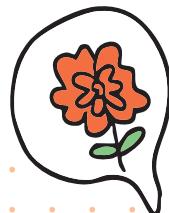
In der Umgangssprache, also wie in Familien oder unter Freund\*innen gesprochen wird, gibt es total viele verschiedene Wörter für die Vulva oder Vulvina. Dass es so viele gibt, liegt zum einen daran, dass das Thema oft schambehaftet ist. Und wenn Leute sich schämen, benutzen sie meistens lieber lustige oder niedliche Wörter. Zum anderen ist das eigene Genital eben etwas sehr Persönliches, und dazu passt es auch, einen liebevollen Spitznamen zu haben, der anders klingt als ein förmliches Fachwort. Manchmal ist es aber auch so schambehaftet

und quasi verboten, darüber zu sprechen, dass Menschen gar kein Wort dafür kennen. Wie schade! Stell dir mal vor, du könntest gar nicht sagen, dass dieses besondere Organ zwischen deinen Beinen zu dir gehört. Dass sich manche Berührungen dort schön anfühlen oder eben nicht. Dass dir dort etwas auffällt, wie dein erster Perioden-Blutstropfen oder ein schönes oder unangenehmes Kribbeln. Es ist superwichtig, dass du deine Vulva bezeichnen kannst, damit du mit deinen vertrauten Menschen, ob Elternteilen oder Freund\*innen, oder zum Beispiel mit ärztlichem Fachpersonal darüber reden kannst. Je nachdem, wo du gerade bist und um was es geht, passt ein schöner Spitzname oder der Fachbegriff Vulva besser.



Für mich gibt es die komischsten und fantasievollsten Namen, manche davon finde ich ziemlich schmeichelhaft oder lustig, andere klingen in meinen Ohren abwertend und einige verniedlichend.

Hier sind ein paar dieser Namen: Muschi, Pussy, Mumu, Brötchen, Blümchen, Pflaume, Kätzchen, Honigtöpfchen, Schmuckkästchen, Schnecke, Yoni, Ritze, Muschel, Untenrum, Perle, senkrechtes Lächeln.



**Welche Wörter hast du schon mal gehört ?**

**Welche Wörter werden bei dir zu Hause benutzt ?**

**Was ist dein Lieblingswort ?**