

Inhalt

Hallo du!	14
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
 Pubertäterätätät! 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
Hallo 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 beschämt 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