



*Alles über das
weibliche Geschlecht*

Josefine Britz & Iris Schmitt

südwest



Widmung

*Für alle Vulven und die,
die sie lieben.*

Und für mehr Vielfalt.

inhalt

Vorwort

V wie Vorweg

008 – 011

Einführung und Handhabung

Kapitel Eins

V wie Vielfalt

012 – 035

Über den Aufbau des weiblichen Körpers

Kapitel Zwei

V wie Vulkan

036 – 069

Vom monatlichen Ausbrechen und Blutvergießen

Kapitel Drei

V wie Vorname

070 – 081

Die Vulva beim Namen nennen

Kapitel Vier

V wie Versuchung

082 – 093

Der Ursprung der Scham und andere Mythen

Kapitel Fünf

V wie Verwurzelt

094 – 117

Warum die Scham ein hartnäckiger Begleiter ist

Kapitel Sechs

V wie Verständnis

118 – 133

Von Neid, Schlampen und Zaster — eine romantische Komödie

Kapitel Sieben

V wie Verrückt

134 – 143

Was der Vibrator mit Hysterie zu tun hat

Kapitel Acht

V wie Verwöhnen

144 – 159

Mach's Dir selbst

Kapitel Neun

V wie Verkehr

160 – 191

Lass mal über Sex reden

Kapitel Zehn

V wie Verhütung

192 – 225

Möglichkeiten für Sex ohne Babies

Kapitel Elf

V wie Verzeichnet

226 – 231

*Jede*r kann einen Penis malen, keine*r eine Vulva*

Kapitel Zwölf

V wie Vür was sich

Mädchen schämen

sollten

232 – 243

Haare, Gerüche und andere Unzulänglichkeiten

Anhang

V wie Verzeichnis

246 – 256

Quellenverzeichnis, Dankeschön und Impressum

»lach DOCH
mal...«

»Halt DOCH
mal die
fresse!«

»Hast du
deine **tage**?!«

V WIE VORWEG

Einführung und Handhabung

„Fass da nicht hin, da unten ist doch gar nichts.“

„Diese Slipeinlagen bieten Ihnen zuverlässigen Schutz und ein Gefühl der Frische, auch während ihrer Periode.“

„Die Vagina der Frau wird feucht, damit der Penis des Mannes besser eindringen kann.“

Diese drei Aussagen, denen Frauen in dieser oder ähnlicher Form im Alltag immer wieder begegnen, ergeben folgendes Bild über das weibliche Geschlechtsteil: Es ist ein schambehaftetes Areal des weiblichen Körpers (vielleicht sogar das schambehaftetste), dessen unangenehme Existenz im Verborgenen gehalten wird und dem die passive Rolle beim Geschlechtsverkehr zukommt.

Geht's noch? Hallo? So kann man das nicht mal im Entferntesten stehen lassen. Wir, Fine und Iris, zwei Kommunikationsdesignerinnen mit schamlosem Mundwerken, haben festgestellt, dass auch heute noch Peinlichkeit aufkommt, wenn von den weiblichen Geschlechtsteilen die Rede ist: Und das ist ein absolutes Unding.

Wir haben uns gefragt, wie es sein kann, dass ein Körperteil (denn das ist es letztlich, worum es hier geht – schick, dass sich aufgrund der Missstände damit locker ein ganzes Buch füllen lässt), dem immerhin Leben entspringt, so dermaßen klein gemacht und oft nicht

einmal korrekt bezeichnet wird. Sein maskulines Pendant indessen kann nicht groß genug sein und wird auch noch lautstark beworben.

MEHR VULVA!

Aus kulturhistorischer Sicht betrachtet, hat sich die Einstellung gegenüber der weiblichen Geschlechtsmerkmale sowie der weiblichen Sexualität (trotz zunehmender Erkenntnisse über die Anatomie des weiblichen Körpers), von einigen kurzen Höhenflügen abgesehen, seit den Zeiten der Hexenverbrennung nicht wirklich verbessert. Was einst als mystisch, göttlich und lebensspendend galt, wird heute als peinlich, schmutzig und passiv in den Höschen verborgen.

Doch die Vulva muss von Schamgefühlen befreit werden und mehr Akzeptanz bekommen. Wir räumen mit bestehenden Vorurteilen auf, indem wir uns offen und detailliert mit allen (noch) prekären Themen rund um die Vulva auseinandersetzen. Damit wollen wir ein positives Bewusstsein für das weibliche Geschlechtsteil schaffen und durch unseren offenen Umgang euch, liebe Leser*innen, ebenfalls zum offenen Gespräch anregen. Aufklärung heißt das Zauberwort, denn nur so kann ein echter Perspektivenwandel erfolgen.

Da wir uns Vielfalt auf die Fahne geschrieben haben und es uns sehr wichtig ist, nicht nur unsere Standpunkte, Erfahrungen und Ideen in diesem Buch abzubilden, haben wir mit Hilfe einiger Umfragen ein breites Meinungsspektrum zusammengestellt. Die Antworten unserer Mädels zu vielen spannenden Themen sind jeweils mit **Nachgefragt** gekennzeichnet.

V wie Vorweg

Da wir beide keine Wissenschaftlerinnen, Sexpertinnen oder Gynäkologinnen sind, haben wir natürlich mit Quellen gearbeitet, auf deren Basis einige Teile des Buches aufgebaut sind.

› Dieser kleine Pfeil deutet auf Quellen in Form von Literatur, Webadressen oder ähnlichem hin, die ihr am Seitenrand finden werdet.

x Ebenfalls am Rand verankert, mit einem kleinen x versehen, sind Begriffserklärungen.

! Praktischerweise finden dort auch noch zusätzliche türkis unterstrichene Randinformationen Platz, die in dieser Form im Buch auftauchen.

Zusätzlich haben wir neben unseren Umfragen mit weiteren lebenden Quellen gearbeitet, wie zum Beispiel einer Gynäkologin. Ihre medizinische Kompetenz und Tipps findet ihr auf gesonderten, farbig hinterlegten Seiten.

Zum Schluss bleibt eigentlich nur noch zu sagen:

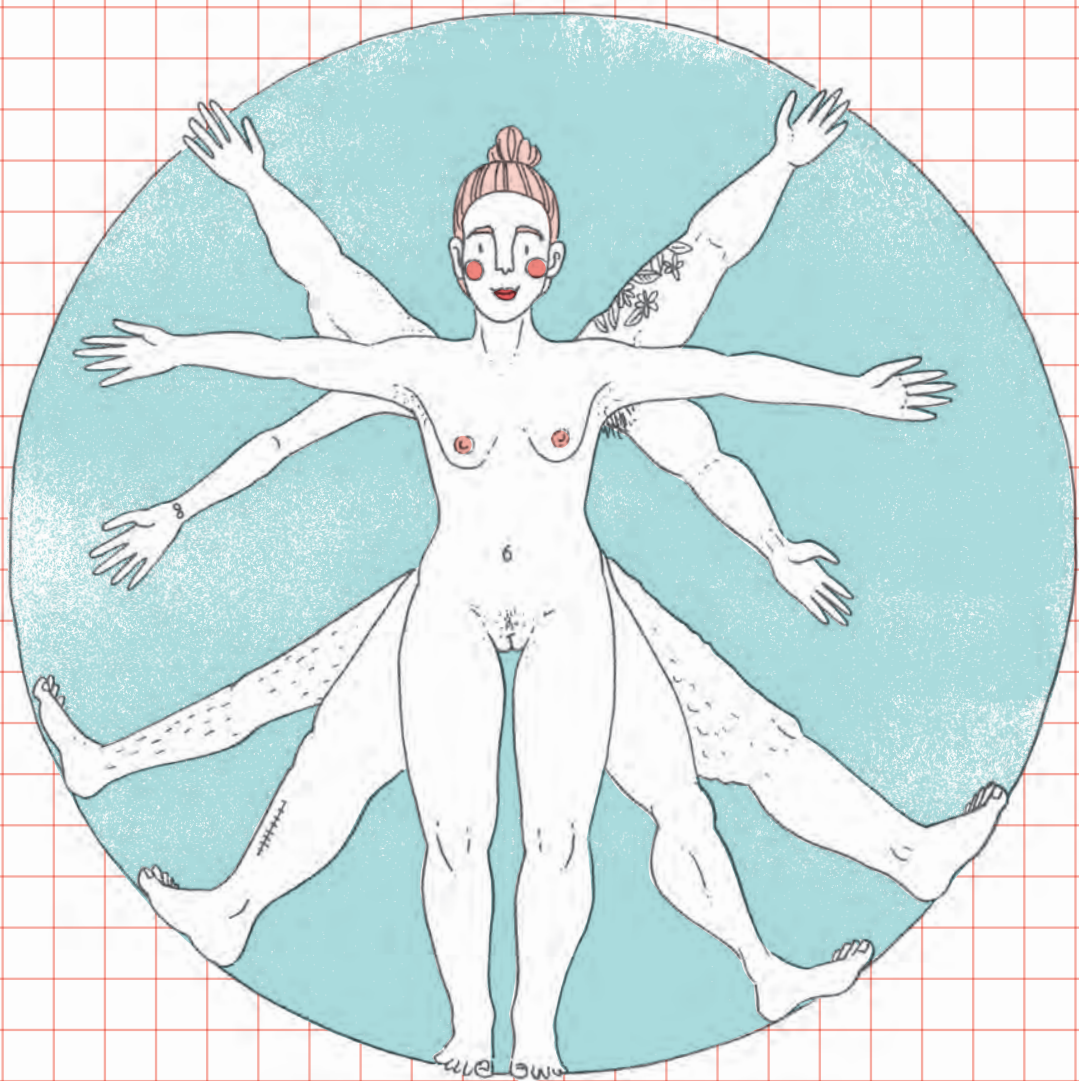
Lasst euch verblüffen!

V wie verrucht, verrückt, verführerisch, verboten, vielseitig – wie Vulva!

V wie viel Spaß,

fine & iris





Kapitel Eins

V wie Vielfalt

012 – 035

V WIE VIELFALT

Über den Aufbau des weiblichen Körpers

Meine Schulzeit liegt noch gar nicht so lange zurück. Ich habe 2011 Abitur an einem katholischen Mädchengymnasium gemacht und ja, wir waren dort tatsächlich nur Mädels. Also neun Jahre geballte Östrogenpower.

„Wirklich? War das nicht total anstrengend?“

„Warum?“

„Naja, nur Mädchen, da gab es doch bestimmt nur Lästereien und ständig hatte irgendeine ihre Tage und hat rumgezickt.“

Klar, genauso war es. Wenn ich an meine Schulzeit denke, habe ich mit Tampons und Binden vollgestopfte Rucksäcke im Kopf, blutverschmierte Toilettenkabinen, in denen hinterhältige Schülerinnen Intrigen spinnen und sich gegenseitig die Haare glätten, oder rivalisierende Mädels, die sich im Zweikampf im Matsch wälzend die Schuluniformen vom Leib reißen. So stellen es sich zumindest viele Männer, Frauen und Diverse vor, die offensichtlich nicht auf meine Schule gegangen sind. Und nein, es waren nicht nur Männer, die fantasievoll meinen Schulalltag beschrieben haben. Gut, den letzten Teil mit dem Schlamm-Catching habe ich mir mehr als einmal von verschiedenen Typen angehört, deren Augen und Penisse beim Erzählen immer größer wurden, aber den Teil mit den Intrigen und Lästereien haben meiner Erinnerung nach meistens Gesprächspartnerinnen zum Thema gemacht. Das mit den Hygieneartikeln hat alle interessiert. Dazu aber später mehr.

Worauf ich eigentlich hinaus will, das waren der Biologieunterricht und die Frage nach der Vulva. Ich weiß ja nicht, wie es dir geht, aber

wenn ich an den Biologieunterricht und dabei speziell an Sexualkunde denke, dann habe ich sofort das Bild eines Uterus, also einer Gebärmutter, vor Augen. Eine plakative Frontalansicht, wie sie da mit ihren Eierstöcken, Eileitern und allem, was dazu gehört, im weiblichen Becken ruht und auf ihren Einsatz wartet. Das soll in keiner Weise abwertend klingen, denn ohne Uteri kein Leben, und der Vorgang, der mit der Vereinigung von Eizelle und Spermium beginnt und Leben entstehen lässt, ist ein Wunder der Natur. Doch häufig belässt man es in der Sexualkunde eben auch bei der Reproduktion. Mann und Frau küssen und streicheln sich, der Mann führt seinen steifen Penis in die feuchte Vagina der Frau ein, es folgt ein Spermien-Wettrennen, zack schwanger und nach neun Monaten ist das Baby da. So spielt das Leben.

DAS IST DIE VULVA

Was bei dieser Form der Aufklärung jedoch häufig zu kurz kommt, sind zunächst einfache Basisbegriffe wie die Benennung der Vulva. Ich nehme mich da nicht raus – ich habe selbst erst mit Mitte zwanzig erfahren, was eine Vulva ist und worin der Unterschied zur Vagina besteht. In Sexualkunde in der Schule ist mir dieser Begriff nie begegnet. Da hieß es eben: „Der Mann hat einen Penis, die Frau hat eine Vagina“, fertig. Genauso wie ich das lange getan habe, glauben immer noch viele Frauen, dass Aussagen wie „Ich rasiere mir die Vagina jeden Tag unter der Dusche“ oder „In der Sauna kann man wirklich viele Vaginas sehen“ korrekt sind. Das stimmt so allerdings nicht, oder ist auf jeden Fall sehr unwahrscheinlich. Aus diesem Grund möchte ich dir an dieser Stelle die Vulva vorstellen!

Die Vulva bezeichnet alles Sichtbare bzw. Außenliegende des weiblichen Genitals. Das sind mit dem Venushügel (Schamhü-

! Nicht die Vagina,
sondern die Vulva
ist das primäre
Geschlechtsmerkmal
einer Frau!

›

Katharina Stör,
„Liebe deine Vulva“

gel) beginnend die äußeren Vulvalippen, die inneren Vulvalippen (jeweils auch Schamlippen oder Labien, lateinisch für "Lippen") und die Klitoris. Also alles, was bei einer Frau auf den ersten Blick zwischen den Beinen zu sehen ist, wenn sie nackt vor dem Spiegel steht. Die Vulva bildet das primäre Geschlechtsmerkmal einer Frau.

DER AUFBAU DER VULVA

›

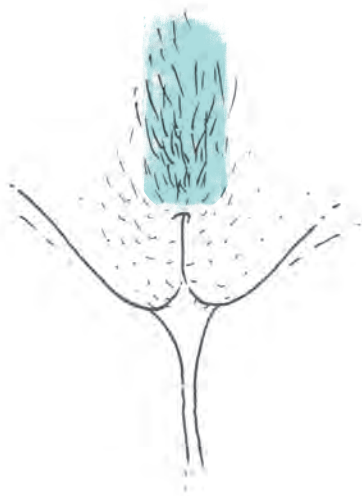
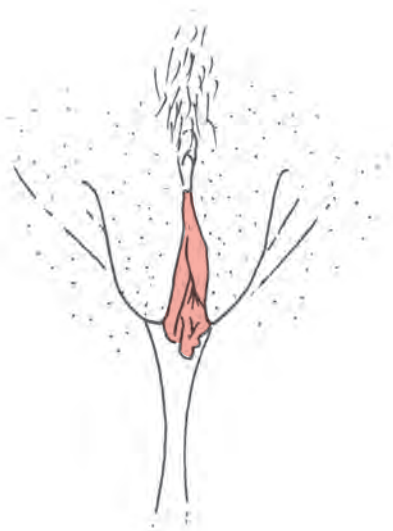
Dr. med. Sheila de Liz,
„Unverschämt“

Also der Reihe nach: Der Venushügel beginnt gleich unterhalb des Bauchs und bildet den Anfang des Genitalbereichs. Es handelt sich hierbei um ein Fettpolster, das von Frau zu Frau unterschiedlich stark ausgeprägt ist und dem Schutz des darunterliegenden Schambeins dient. Von dort aus erstrecken sich die äußeren Vulvalippen (auch große Vulvalippen genannt) nach links und rechts Richtung Vaginaleingang. Auch sie haben eine Schutzfunktion. Wie der Venushügel enthalten die äußeren Vulvalippen Fettgewebe und sind dazu da, die darunter liegenden empfindlichen kleinen Vulvalippen vor Reibung zu schützen. Form und Beschaffenheit variieren auch bei den äußeren Vulvalippen. Da sie an der Oberfläche aus normaler Oberhaut bestehen und mit Talg- und Schweißdrüsen ausgestattet sind, weisen sie auch die entsprechenden Eigenschaften auf. Sie können praller oder platter sein, straffer oder etwas hängend, mit viel Schamhaar oder weniger bedeckt sein und sogar Pickel oder Ekzeme bekommen. Die äußeren Vulvalippen variieren in Größe und Form oder sind asymmetrisch. Alles ganz normal!

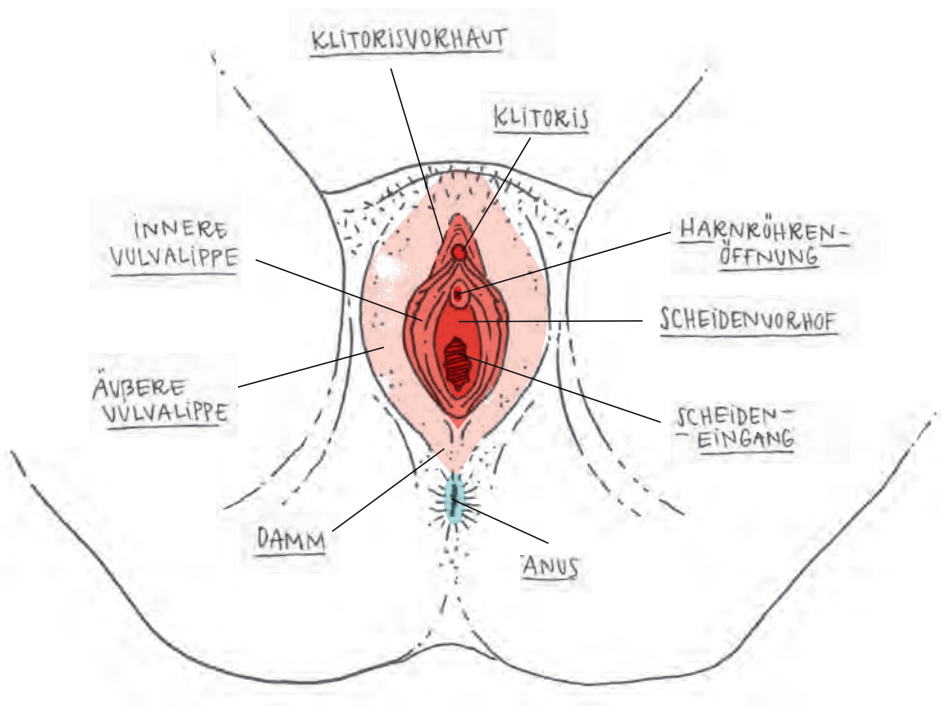
!

Wir sagen nein zur
Schamlippe und ja zur
Vulvalippe. Sorry but not
sorry, Duden.

Die inneren Vulvalippen (auch kleine Vulvalippen genannt) sind in ihrer Beschaffenheit deutlich dünner und auch viel empfindlicher,



V wie Vielfalt



da sie nicht wie die äußeren Vulvalippen von normaler Haut umhüllt werden, sondern von einer Art Schleimhaut, wie sie zum Beispiel auch im Mund zu finden ist. Das macht sie um einiges sensibler und angreifbarer. Sind die inneren Vulvalippen wie bei über der Hälfte aller Frauen länger als die äußeren Vulvalippen und ragen an ihnen vorbei, kann es durchaus zum Wundwerden bei zu enger Kleidung kommen. Sie bevorzugen eine feuchte Umgebung und sind haarlos, ganz im Gegensatz zu ihren großen Schwestern. Auch bei Länge und Aussehen der inneren Vulvalippen gibt es wieder Unterschiede. Sie können glatt oder knitterig sein, breiter oder schmaler, unter den äußeren Vulvalippen verborgen oder eben länger als diese und auch asymmetrisch sein. Auch in Sachen Farbe zeigt sich eine breite Palette: Von leichtem Rosa über Brauntöne bis hin zu kräftigem Violett ist alles vertreten. Es ist auch nicht unüblich, dass die Farben der inneren Schamlippen changieren und zum Beispiel zum Rand hin dunkler werden.

Die inneren Vulvalippen sind mit vielen Gefäßen und Nervenenden ausgestattet. Das macht sie äußerst sensibel, fast so sehr wie die Klitoris, auf die ich gleich noch zu sprechen komme. Die inneren Vulvalippen spielen eine wichtige Rolle, wenn es um sexuelle Erlebnisse geht. Sie zu berühren oder zu massieren kann zu fantastischen Gefühlen führen. Mehr zu diesem Thema im Kapitel V wie Verkehr.

›

*Dr. med. Sheila de Liz,
„Unverschämt“*

160

Nachgefragt

Viele Frauen hadern mit dem Aussehen ihrer Vulva, insbesondere mit dem ihrer inneren Vulvalippen. Sie empfinden diese als unästhetisch, vor allem wenn sie unter den äußeren Vulvalippen hervor-
kommen. Nicht wenige Frauen ziehen eine operative Verkürzung in

Betracht, damit sie bündig mit den äußeren Vulvalippen abschließen und man sie nicht mehr sieht. Ein solcher kosmetischer Eingriff ist allerdings mit Risiken verbunden. Wird zu viel Gewebe entfernt, kann es in schlimmen Fällen dazu führen, dass die Patientin konstant Schmerzen beim Sex hat. Außerdem sind Nachblutungen und Wundheilungsstörungen keine Seltenheit.

Wir haben Frauen in unserem Umfeld befragt, ob sie ihre Vulva schon einmal untersucht haben und was sie ihrem Geschlechtsteil gegenüber empfinden. Hast du dir deine Vulva eigentlich schonmal genauer angeschaut?



Hast du dein Geschlechtsteil schon mal näher betrachtet?

ja

93%

nein

7%

*von 302 befragten Frauen im Zuge einer Umfrage

Wenn ja, wie empfandest du dein Geschlechtsteil?

18,5%

RICHTIG SCHÖN

38,6%

VOLL OKAY

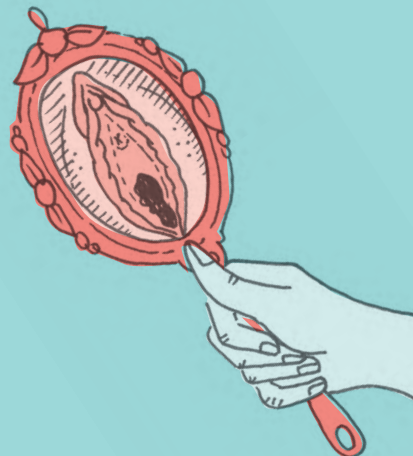
33,6%

nicht so toll

9,3%

GEHT GAR NICHT

*von 302 befragten Frauen im Zuge einer Umfrage



Kleiner Exkurs: Intime Makellosigkeit

Mehr als 2000 Frauen lassen sich in Deutschland pro Jahr die inneren Vulvalippen verkleinern. Warum nehmen so viele Frauen Schmerzen und die Risiken einer Operation und eine Rechnung von 2000 - 4000 Euro in Kauf, die sie in den allermeisten Fällen aus eigener Tasche bezahlen müssen? Nun, weil die Vulva für die Gesellschaft zwar immer noch mehr oder weniger ein Tabuthema darstellt, jedoch gleichzeitig ästhetischen Normen unterliegt.

Das Phänomen des makellosen Aussehens – glatt, abgerundet und wie aus einem Guss – hat sich von anderen Körperteilen wie Bauch, Beinen und Po auch auf die Vulva übertragen. Das Skulpturale als ästhetisch zu empfinden, entspricht also einem allgemeinen Ideal, vor dem auch die Vulva nicht geschützt ist. Der Kahlschlag durch den Trend der kompletten Intimirasur machte einen freien Blick auf die Vulva möglich. Dieser „neu“ entdeckte Körperbereich sich fortan für Optimierungen an. Da ein jugendlicher Körper in jedem Alter als erstrebenswert und attraktiv gilt, hat die Vulva bitte auch zu jeder Zeit straff und fehlerfrei zu sein. Herausschauende innere Vulvalippen wollen da nicht ins Bild passen, also wird man sie zugunsten einer perfekten Designer-Vulva ganz einfach los. Eine gewisse Öffentlichkeit erlangten Vulven mit kindlichem Look auch durch ihre Zurschaustellung in der Pornographie. Die Darstellerinnen sahen sich plötzlich mit dem Problem konfrontiert, dass ihre Genitalien nun gänzlich freigelegt bis zur letzten Falte sichtbar waren. Um eben jenem gesellschaftlichen Drang nach makelloser Perfektion in Bezug auf den eigenen Körper nachzukommen, strebten auch sie eine Optimierung ihres vermeintlich unvollkommenen Körpers an.

Eigentlich war der Trend zur in sich geschlossenen Vulva schon viel früher zu vermerken. Schaut man sich beispielsweise Kunst aus der Renaissance

und des Mittelalters an, wird man nicht ein einziges Mal auf lange innere Vulvalippen stoßen.

Eine Vulvalippenverkleinerung aus rein kosmetischen Gründen hat schon vielen Frauen geholfen, sich besser und selbstsicherer zu fühlen. Auf ihren Websites brüsten sich Chirurg*innen auch damit, dass ihre Patientinnen durch die OP ein besseres Körpergefühl und mehr Selbstvertrauen erlangen. Es stellt sich allerdings die Frage, ob nicht eine detaillierte Aufklärung im Vorhinein die ein oder andere Operation überflüssig machen könnte. Denn eines mag wohl die meisten Betroffenen verbinden: die Unsicherheit darüber, nicht zu wissen, was alles „normal“ ist und eine negative Bewertung von Körperteilen, die angeblich nicht „der Norm“ entsprechen. Wenn man nicht weiß, was alles normal ist und die Gesellschaft, wie in vielen anderen Bereichen auch, nur eine Idealvorstellung favorisiert, dann fühlt man sich gezwungenermaßen mit optisch abweichenden Genitalien anders und im schlimmsten Fall „nicht richtig“. Dem liegt natürlich zugrunde, dass man davon ausgeht, dass es „Normales“ in Bezug auf Menschen überhaupt gibt. Was ist schon normal, was ist es nicht? Normalsein verspricht eine gewisse Sicherheit, weshalb es einem Normal oder besser gesagt einer Norm bedarf, an der sich orientiert werden kann. Auch hier muss ich noch einmal auf das Beispiel der schulischen Sexualkunde zurückgreifen. Gerade zu dieser Zeit, zu der viele Schüler*innen wohl zum ersten Mal offen mit dem Thema Sex in Berührung kommen, ist es unumgänglich zu zeigen, welche genitale Vielfalt es gibt. Die Einförmigkeit, die in den Schulbüchern herrscht, ist irreführend und nicht korrekt. Die immer wiederkehrende Darstellung der geschlossenen „Muschel“ als weibliches Genital suggeriert, dass eine normkonforme Vulva genauso auszusehen hat wie abgebildet, da keine Alternativen abgebildet werden. Damit deckt ein Biologiebuch nicht die

Bandbreite an Vulven ab, da, wie eben schon erwähnt, bei über der Hälfte aller Frauen die inneren Vulvalippen länger sind als die äußeren. Die gesellschaftlichen Idealvorstellungen zu überdenken scheint mir der richtige Weg zu sein, um Frauen Scham und die Notwendigkeit einer Operation zu ersparen. Mädchen und Frauen sollen wissen, dass im Bereich der Vulva alles in Ordnung ist und nur eine Minderheit an Frauen eine geschlossene „Muschel“ besitzt.

DAS IST DIE VAGINA

Die Vagina, auch Scheide genannt, beginnt mit dem Eingang ins Innere des weiblichen Körpers und endet am Gebärmutterhals. Mit Vagina wird also der etwa sieben bis zehn Zentimeter lange Muskelschlauch bezeichnet, in den Tampons, Finger, Penisse und mehr eingeführt werden können und über den umgekehrt Menstruationsblut oder ein Baby bei der Geburt von der Gebärmutter nach außen gelangen.

›

Brochmann/Støkken Dahl,
„Viva la Vagina“

Im Ruhezustand ist dieser vaginale Schlauch zusammengepresst, weswegen auch Tampons ohne Weiteres halten und beim Schwimmen kein Wasser in unser Inneres gelangen kann. Die Vagina ist ebenfalls von Muskeln umgeben, die die so genannte Beckenbodenmuskulatur bilden. Bei sexueller Erregung dehnen sich Vagina und Beckenbodenmuskulatur aus. Hier kommt noch einmal der Sexualkundeunterricht zur Sprache. „Die Vagina wird feucht, damit der Penis des Mannes besser eindringen kann.“ Nein, denn die Vagina ist immer feucht. Die Innenseite der Vagina ist von einer feuchten Schleimhaut bedeckt, die bei sexueller Erregung noch feuchter wird. Ein Großteil dieser Feuchtigkeit dringt aus dem Körperinneren durch die Scheidenwand. Bei sexueller Erregung wird der Genitalbereich stärker durchblutet, was zur Folge hat, dass vermehrt Flüssigkeit durch die Scheidenwand

