



Leseprobe

Josefine Britz, Iris Schmitt
"V" - Alles über das weibliche Geschlecht
Bodyshaming, weiblicher Orgasmus, Selbstbefriedigung, Menstruation, Verhütung u.v.m. - Alles über Vagina und Vulva

»Super Buch!« *FREUNDIN*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 08. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Viva la Vulva!

Leider ist für viele das weibliche Geschlechtsorgan immer noch ein schambehaftetes Areal, dessen Existenz am liebsten im Verborgenen gehalten werden sollte und dem die passive Rolle beim Sex zugeschrieben ist. Die Vulva wurde viel herumgeschubst und ihr wurden im Laufe der Zeit mehr gegensätzliche Eigenschaften und Fähigkeiten nachgesagt, als sie Nervenenden besitzt. Das muss sich ändern! Die Autorinnen Britz/Schmitt kämpfen in diesem Buch für mehr Akzeptanz und weniger Scham, wenn es um Vulva und Vagina geht. Sie wollen ein positives Bewusstsein für das weibliche Geschlechtsteil schaffen und endlich mit alten, meist von Männern geschaffenen Vorurteilen aufräumen. Wie kam es geschichtlich dazu, dass die Vulva mit so viel Scham behaftet ist? Wie "funktioniert" die Vulva? Was hat der Vibrator mit Hysterie zu tun? Wieso ist weibliche Sexualität im gesellschaftlichen Bewusstsein ein zweischneidiges Schwert, das nur zwischen Schlampentum und Frigidität unterscheidet – oder bestenfalls einfach gar nicht zur Sprache kommt? Und schließlich die angesichts all der Penis-Kritzeleien auf öffentlichen Toiletten längst überfällige Anleitung wie man eine Vulva kritzelt. Mit viel Witz, Charme und gnadenloser Offenheit zeigen Britz/Schmitt hier, welches wunderbares Körperorgan jede Frau besitzt. Humorvolle, erfrischende Illustrationen, Interviews, Meinungsumfragen, Zitate und Fakten begleiten die Leser*in bei der Lektüre.



*Alles über das
weibliche Geschlecht*

Josefine Britz & Iris Schmitt

südwest

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 Verurzelt

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

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 Pissse 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,

