

All Vulvas Are Good Vulvas

Wie jede Frau ist auch jede Vulva unterschiedlich. Egal, ob sie groß, klein, eng oder weit ist – sie ist ein faszinierendes Lustorgan, das wir feiern sollten anstatt uns dafür zu schämen.

Und jetzt alle: V-U-L-V-A!

Warum kommt uns dieses Wort so schwer über die Lippen? Wie steht es um unser genitales Selbstbild? Finden wir unsere Vulva schön, hässlich, schämen wir uns gar für sie? Fragen über Fragen. Wir haben mit **Sexualtherapeutin Dr. Melanie Büttner** über unser Lustorgan gesprochen und darüber warum eine liebevolle Beziehung zu ihm so wichtig ist.

Illustration: *Vorname Name!!!*

Stell dir vor, du bist mit deiner kleinen Tochter auf einer Gartenparty. Es ist Sommer, es ist heiß, die Kinder springen nackt durch den Rasensprenger. Es herrscht eine ausgelassene Stimmung. Während alle toben, sitzt deine Tochter im Gras und erkundet neugierig ihre Vulva. Was tust du? Beschämt weggucken? Sie erschrocken zur Seite nehmen? Ihr rasch die Klamotten wieder anziehen und die Feier verlassen? All diese Reaktionen könnten dazu führen, dass du ihr schon im Kleinkindalter vermittelst, dass ihr Geschlechtsorgan etwas ist, wofür sie sich schämen muss. Denn die Beziehung, die wir zu unserer Vulva aufbauen, hat ihre Wurzeln in der Kindheit, wenn wir uns voller Faszination auf Entdeckungsreise begeben, und kann im Erwachsenenalter unsere gesamte Sexualität beeinflussen. Doch wie reagieren? Geh ganz offen mit

**„Kinder spüren:
Das da unten muss
versteckt werden.“**

dem Thema um, rät Büttner: „Frag die anderen Mütter, wie sie dazu stehen, oder geh zu deinem Kind und sag: Das sieht ja interessant aus, was du da hast. Das schauen wir uns zu Hause genauer an. So lernt die Tochter, dass es völlig normal und keineswegs schambehaftet ist, ihre Vulva zu erkunden.“ Das setzt natürlich voraus, dass man mit seiner eigenen Sexualität im Reinen ist. Aber nicht nur Erziehung, auch Kultur und Sprache tragen maßgeblich dazu bei, dass Frauen oft das Gefühl haben, sich für ihr Lustorgan schämen zu müssen. Viel zu lange wurde die Vulva unter

dem männlichen Patriarchat vergessen. Während es völlig legitim ist, dass Männer ihren Penis mit Stolz tragen, wird die Vulva negiert. Schon von klein auf haben Männer einen Penis und bei Frauen wird von „da unten“ gesprochen. Womit wir bei der Sprache wären. „Viele Männer und auch Frauen, wissen gar nicht, wie die weiblichen Geschlechtssteile schön und vor allem *richtig* benannt werden“, so Melanie Büttner.



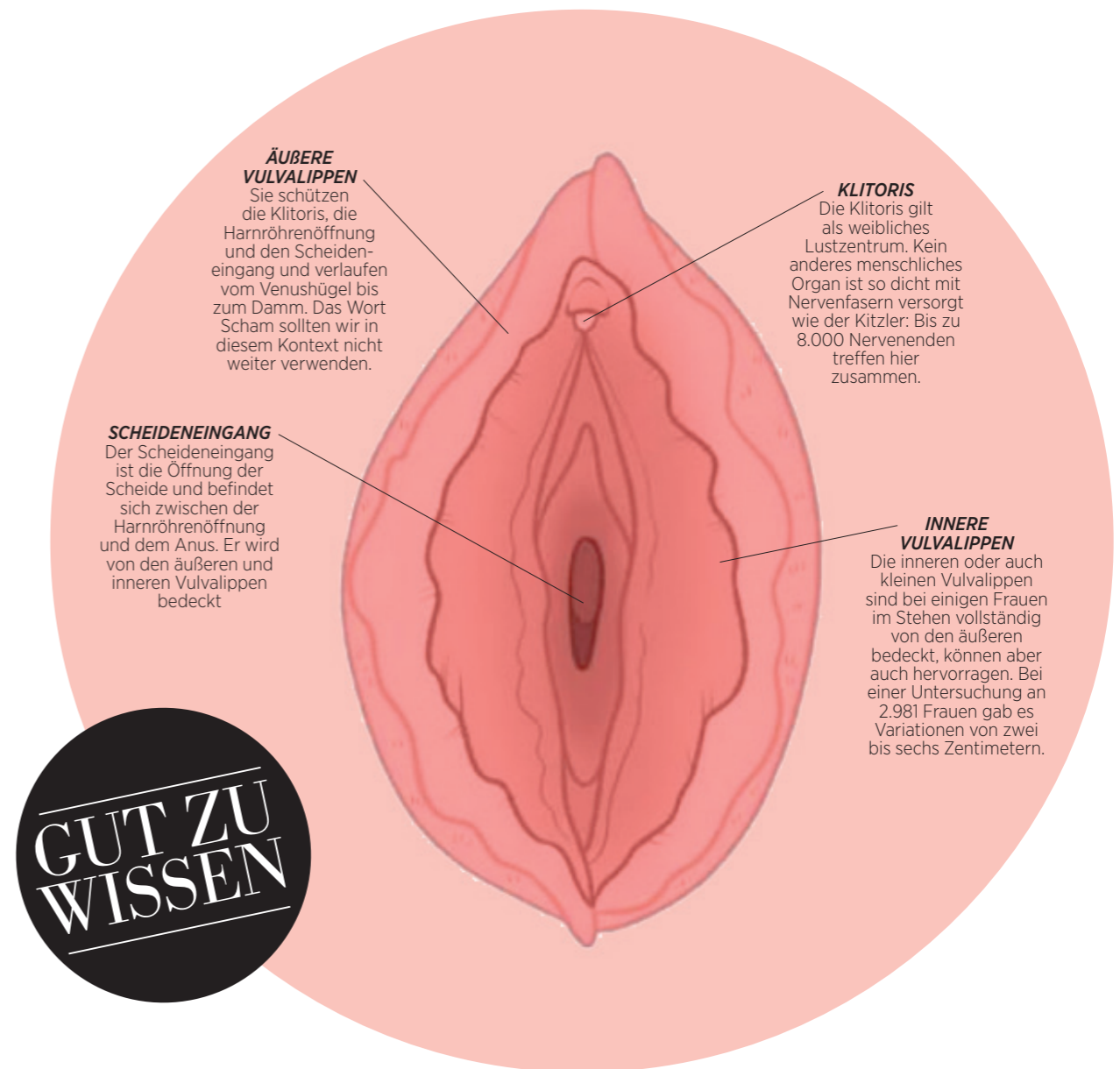
DR. MELANIE BÜTTNER
ist Sexualtherapeutin und Ärztin und setzt sich für Wissen, Augenhöhe und Empowerment ein – beim Sex und in Beziehungen. Das macht sie nicht nur in ihrer Praxis, sondern auch in ihrem Buch „Ist das normal? – Sprechen wir über Sex, wie du ihn willst“ und in dem gleichnamigen ZEIT-ONLINE-Podcast.
melanie-buettner.de

Das gesamte weibliche Geschlechtsorgan wird häufig als Vagina bezeichnet, was schlichtweg falsch ist. Als Vagina bezeichnet man lediglich den Verbindungsschlauch zum Gebärmutterhals, der jedoch relativ wenig Lustfunktion hat. Die Lustfunktion liegt in der Vulva. Dazu gehört der äußere Teil des weiblichen Geschlechts: Die Vulvalippen – wir sagen bewusst Vulvalippen, da Schamlippen implizieren, dass man sich für etwas schämen muss –, der äußere Teil der Klitoris, die kleine Perle mit der Vorhaut drüber und der im Inneren liegende, nicht sichtbare Teil der Klitoris. Der kann bis zu 13 Zentimeter lang sein und ist damit nicht viel kürzer als die Schwellkörper des Mannes, nur dass er verborgen liegt. Das ist unser empfindsamstes Lustorgan. Dieses ganze Areal ist wahnsinnig sensibel und von Frau zu Frau ein wenig unterschiedlich. „Diese Unterscheidung ist wichtig. Denn was wirklich verloren geht, ist die Tatsache, dass auch die Frau ein Lustempfinden hat und dass diese Lust auch Platz hat, man sie benennen und kennenlernen kann, indem man sich diesem Teil seines Körpers widmet“, so Büttner. Doch wenn selbst im Wartezimmer der gynäkologischen Praxis das Bild an der Wand einen Querschnitt durch den weiblichen Körper zeigt, auf

dem zwar die Vagina, die Gebärmutter und die Blase zu sehen sind, aber nicht die Vulva, trägt das natürlich maßgeblich mit dazu bei, dass das weibliche Lustorgan ausgeblendet wird.

„Viele Frauen kommen gar nicht auf die Idee zu experimentieren.“

Diese Ausblendung hat nicht nur Auswirkungen auf unser genitales Selbstbild, sondern auch auf unser Sexualeben. Das fängt schon bei der Selbstbefriedigung an. Für Männer ist Onanie so selbstverständlich wie Lufttholen. Bei Frauen sieht es da schon anders aus. „Wenn Frauen nicht vermittelt bekommen, dass sie stolz auf ihr Lustorgan sein dürfen, wenn es nicht existent ist und sie von außen keine Impulse bekommen, weil das ganze so schambehaftet ausgeblendet wird, dann kommen sie oft auch gar nicht auf die Idee, zu experimentieren“, so die Sexualtherapeutin. Das hat wiederum zur Folge, dass sie nicht wissen, was ihnen gefällt und Lust bereitet. Diese Unkenntnis führt dazu, dass ihnen der Mut fehlt, ihre sexuellen Wünsche zu kommunizieren. Viele denken sogar sie hätten nicht das Recht dazu. Falsche Glaubenssätze wie diese führen dann zu sexueller Frustration. Und hier kommt wieder das genitale Selbstbild zum Tragen, denn wenn man mit sich und seiner Sexualität im Reinen ist, wirkt sich dies unweigerlich positiv auf das Sexleben aus. Leichter gesagt, als getan. Wie schafft man es, seiner Vulva liebevoll zu begegnen? Der erste Schritt ist die ganz klare Bewusstwerdung ihrer Existenz. Nimm dir einen Spiegel und guck hin. „Das ist für manche Frauen schon eine ganz schöne Herausforderung, weil es auch unheimlich viel Scham auslösen kann. Es gibt Frauen, die können mit Neugier an diese Scham herangehen, und es gibt Frauen, die haben gar kein Schamgefühl – umso besser. Aber gerade, wenn man mit Scham behaftet ist, sollte man sich selbst angucken und auch nicht davor zurückschrecken, sondern sich bewusst machen, wo diese Scham herkommt“, so Büttner. Diese Scham ist kein angeborenes Gefühl, sondern etwas, das einem vermittelt wurde, sei es von den



Eltern, im Kindergarten oder in der Schule. Was wir sehen, ist ein selbstverständlicher Teil unseres Körpers. Und auch wenn man im ersten Schritt noch nicht so weit kommt zu sagen „Ich liebe meine Vulva und finde sie wunderschön“, lernt man auf diese Weise nach und nach sie als Teil seiner selbst zu akzeptieren, sich mit ihr anzufreunden und sie, im besten Fall, irgendwann sogar zu mögen.

„Es ist superwichtig, den eigenen Körper zu erkunden. Ich finde den Begriff Solo-Sexualität stark.“

Sich eine eigene Sexualität mit sich selbst zu gönnen, die man so gestalten kann, wie es einem entspricht, und darüber seinen Körper besser kennenzulernen –

das hat unglaublich viel Empowerment. Das spiegelt sich auch in den sozialen Medien wider. „Es gibt sehr wertvollen und liebevollen Input zum Thema Vulven“, so Büttner. Egal, ob Illustrationen, Bilder oder Sprüche, wenn man ständig mit dem Thema konfrontiert wird, kann man irgendwann gar nicht anders, als liebevoll auf sich selbst zu gucken. Aber laut Melanie Büttner gibt es noch einen weiteren wichtigen Aspekt: „Es gibt einem vor allem das Gefühl: Ich bin nicht allein und ich bin nicht komisch. Eine kraftvolle Bewegung ist im Gange, mit der einiges wieder gut gemacht werden kann, was in

der Vergangenheit schiefgelaufen ist.“ Wer noch einen Schritt weiter gehen möchte, schaut sich das Webtutorial OMGyes.com an, das dazu anleitet, seine Vulva und Vagina besser kennenzulernen.

Wecken wir also wieder das kleine Mädchen in uns, das auf dem Rasen sitzt und voller Neugier auf sich und seinen Körper schaut. Auch wenn wir diese Solo-Sexualität aus gesellschaftskonformen Gründen in die eigenen vier Wände verlegen sollten. ◀

Tipp der Redaktion



IMMER EINEN BESUCH WERT! DAS VAGINA MUSEUM IN LONDON ZEIGT EXPONATE RUND UM DAS WEIBLICHE GESCHLECHTSORGAN. EIN FOLLOW-TIPP AUF INSTAGRAM: @VAGINA_MUSEUM