

Nadine Beck

Rosa Schilling

Vulva!



Wissen für unter
der Gürtellinie

Illustriert von Sandra Bayer

HANSER

Leseprobe

Das Buch

Vulva! ist DAS Sachbuch für alle, die mit diesem vulvantastischen Genital auf die Welt gekommen sind – und alle anderen, die mehr darüber lernen möchten. Hier wird endlich Klartext geredet, ohne Scham und mit viel Selbstliebe: Was ist eine Vulva? Wo kommt sie her, wie entwickelt sie sich? Was kann sie alles Tolles? Und wie passe ich gut auf sie auf? Die beiden Sexualpädagoginnen Nadine Beck und Rosa Schilling erklären humorvoll und mit Fingerspitzengefühl die Wunderwelt und Vielfalt dieses genialen Genitals und geben wichtiges Wissen an die Hand. *Vulva!* ist Empowerment, Aufklärung und Prävention in einem und beweist zusammen mit den frechen, witzigen Illustrationen, dass Wissen für unter der Gürtellinie garantiert alles andere als peinlich ist!

Die Autorinnen

Nadine Beck, geboren 1976 im schönen hessischen Marburg an der Lahn, ist zertifizierte Sexualpädagogin und Kulturwissenschaftlerin. Die Wahlhamburgerin ist als Sexpertin, Aufklärerin, Künstlerin und Verfechterin für die Enttabuisierung und Entstigmatisierung von Sexualität, Lust, Körpern und Masturbation gefragt.

Rosa Schilling wurde 1984 in Oldenburg geboren und lebt mit Herzensmenschen und Hündin in Bremen und Hamburg. Sie studierte Kulturwissenschaften, ist zertifizierte Sexualpädagogin und betreibt seit 2018 mit ihrem Kollektiv den *Fuck Yeah Sexshop* in Hamburg.

Nadine Beck, Tim Berkels. *Vulva! Wissen für unter der Gürtellinie*

Illustriert von Sandra Bayer. 208 Seiten

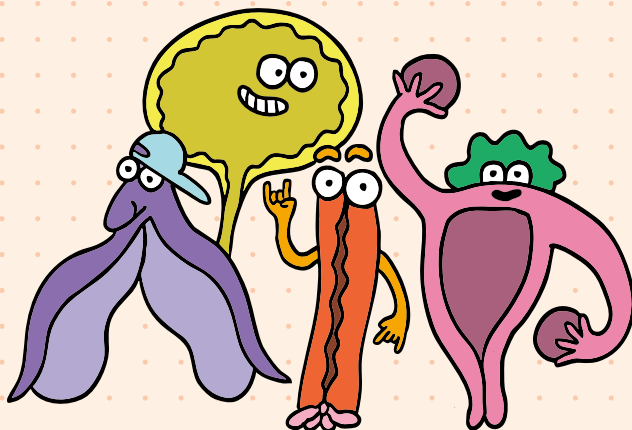
Paperback. Erscheint am 16. September 2025

hanser-literaturverlage.de

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

HANSER

Hallo du!

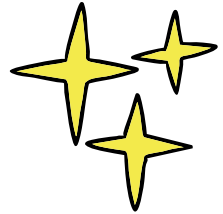


In diesem Buch findest du ganz viel Wissen zu deiner Vulva: Was sind das eigentlich genau für Einzelteile? Wie heißen die? Wofür sind sie da? Was kann ich damit machen?

Vielleicht sind dir in letzter Zeit Veränderungen an deinem Körper aufgefallen. Es kann sein, dass die Pubertät bei dir anknüpft – 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 Gefühl 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 ?

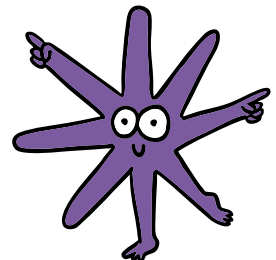
Hast du deine Vulva heute schon wahrgenommen ?

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 verständigen 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) eingesteckt 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 toller 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

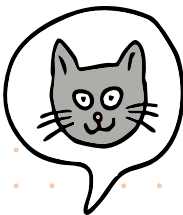
In der Umgangssprache, also wie in Familien oder unter Freund*innen gesprochen wird, gibt es total viele verschiedene Wörter für die Vulva oder Vulvina. Dass es so viele gibt, liegt zum einen daran, dass das Thema oft schambehaftet ist. Und wenn Leute sich schämen, benutzen sie meistens lieber lustige 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 drüber 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 ?

Dein Körper – deine Wörter

Wenn wir ein Wort hören, dann kann es in uns etwas auslösen und uns Bilder vermitteln. Manche Bilder und Gefühle, die mit Wörtern für dein Genital hervorgerufen werden, sind vielleicht nicht so angenehm. Wie zum Beispiel mit dem Schwert und der Scheide. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns gut überlegen, was wir sagen. Letztendlich ist es dein Körper, und deshalb darfst du bestimmen, wie du deine Vulva nennen willst.

Und wenn jetzt zum Beispiel deine beste Freundin ihre Vulva gern »Spatz« nennen will, dann bleibt dir nichts anderes übrig, als das zu akzeptieren, auch wenn dir der Name vielleicht albern vorkommt. Alle dürfen sich auf ihre Weise benennen, damit sie sich selbst wohlfühlen.



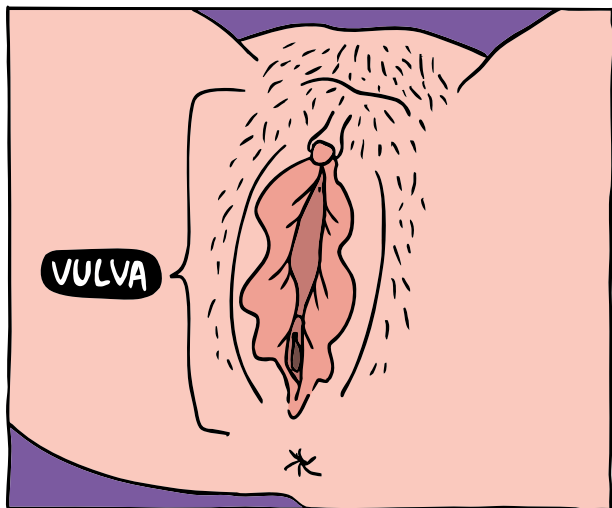
**Los geht's!
Wie kommt's,
dass du eine
Vulva hast?**



Du kannst jetzt voller Stolz diesen Körperteil korrekt benennen und sagen: Ich habe eine Vulva!

Woraus Vulven (klingt wie Wölfe, ist aber die Mehrzahl von Vulva), Vaginen und angrenzende Körperteile genau bestehen und was es da noch für Feinheiten gibt, dazu mehr im Kapitel »Reise in die Intimregion«. ➔ S.56

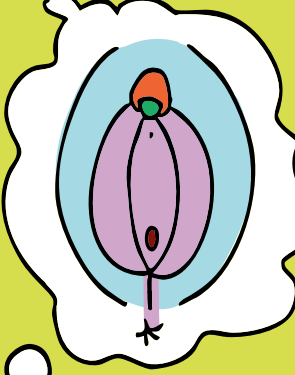
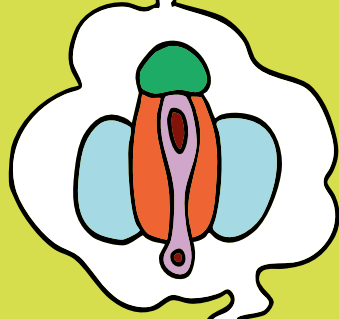
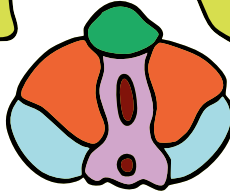
Und wie kommt es, dass du ausgerechnet mit einer Vulva ausgestattet bist? Das zeigt dir das nächste Kapitel.



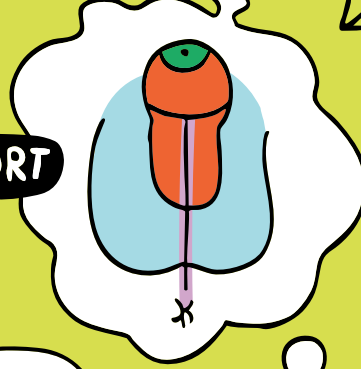
Voilà, Vulva: Die Geburt der Genitalien

Lange bevor du als Baby das Licht der Welt erblickt hast, haben sich bereits deine Genitalien entwickelt. Genitalien sind die Teile deines Körpers, die zwischen deinen Beinen liegen, und werden auch als »Geschlechtsorgane« bezeichnet. Bereits als winzig kleine Embryos haben alle Babys eine Art Urogenital, das auch »Genitalhöcker« genannt wird. Während der ersten sieben Wochen der Schwangerschaft (von insgesamt rund vierzig Wochen) ist dieses Körperteilchen bei allen gleich, und danach beginnt es sich weiterzuentwickeln. Es entstehen dann aus demselben Material meistens eine Vulva oder ein Penis. Diese Genitalien sehen dann auf den ersten Blick unterschiedlich aus, bestehen aber aus den gleichen Bestandteilen. Sie formen sich bloß etwas anders aus, während der Embryo größer wird und im Bauch zu einem Baby heranwächst. Wir können Penis und Vulva also als »homologe Organe« bezeichnen. »Homolog« bedeutet, dass sich zwei Dinge ähnlich sind, weil sie die gleiche Herkunft haben.

EMBRYO



GEBURT



ciAo!

iHoLA!



Und wie sieht das aus? Hau(p)tsache einzigartig

Die äußeren Vulvalippen sind aus dem gleichen Material wie der Hodensack. Die Haut der inneren Vulvalippen gleicht der Haut des Penisschafts. Beim Penis formen sich die Bestandteile zu einem länglichen Organ, bei der Vulva hingegen fächern sie sich auf. Auch die Teile, die im Inneren des Körpers liegen, die Hoden und Eierstöcke (auch »Gonaden« genannt), stammen aus dem gleichen Gewebe. Wie genau sich das Genital beim Baby, aber auch noch im weiteren Verlauf des Lebens entwickelt, ist bei jedem Menschen einzigartig. So wie auch die genaue Form deiner Ohren oder deiner Nase ganz einzigartig ist.

Bei manchen Menschen lässt sich das Genital nicht eindeutig einsortieren in die Schublade »Vulva« oder »Penis«. Das sind Variationen von Genitalien, die wir als »inter« bezeichnen können. Das bedeutet so viel wie »zwischen«. Intergeschlechtliche Genitalien können zum Beispiel so aussehen wie eine Mischung aus Vulva und Penis. Eine Variante ist beispielsweise ein Penis, der mit einer Vaginalöffnung kombiniert ist. Es gibt also nicht nur zwei Genitalformen, sondern ein ganzes Spektrum von unterschiedlichen Ausprägungen.

