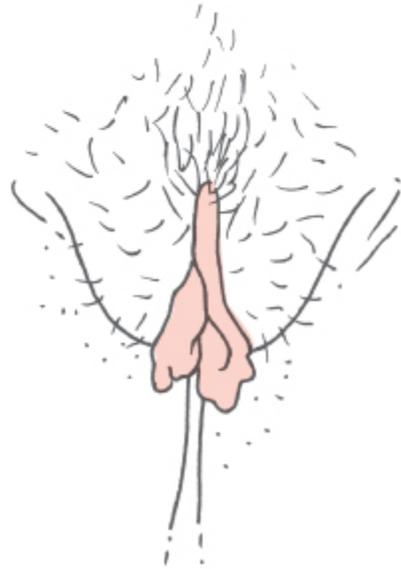
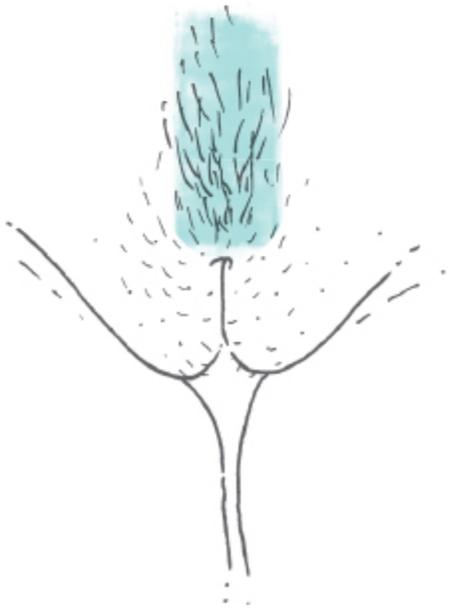
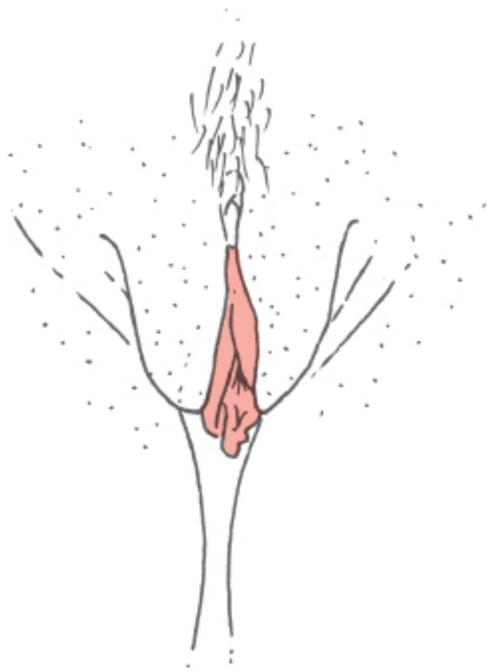


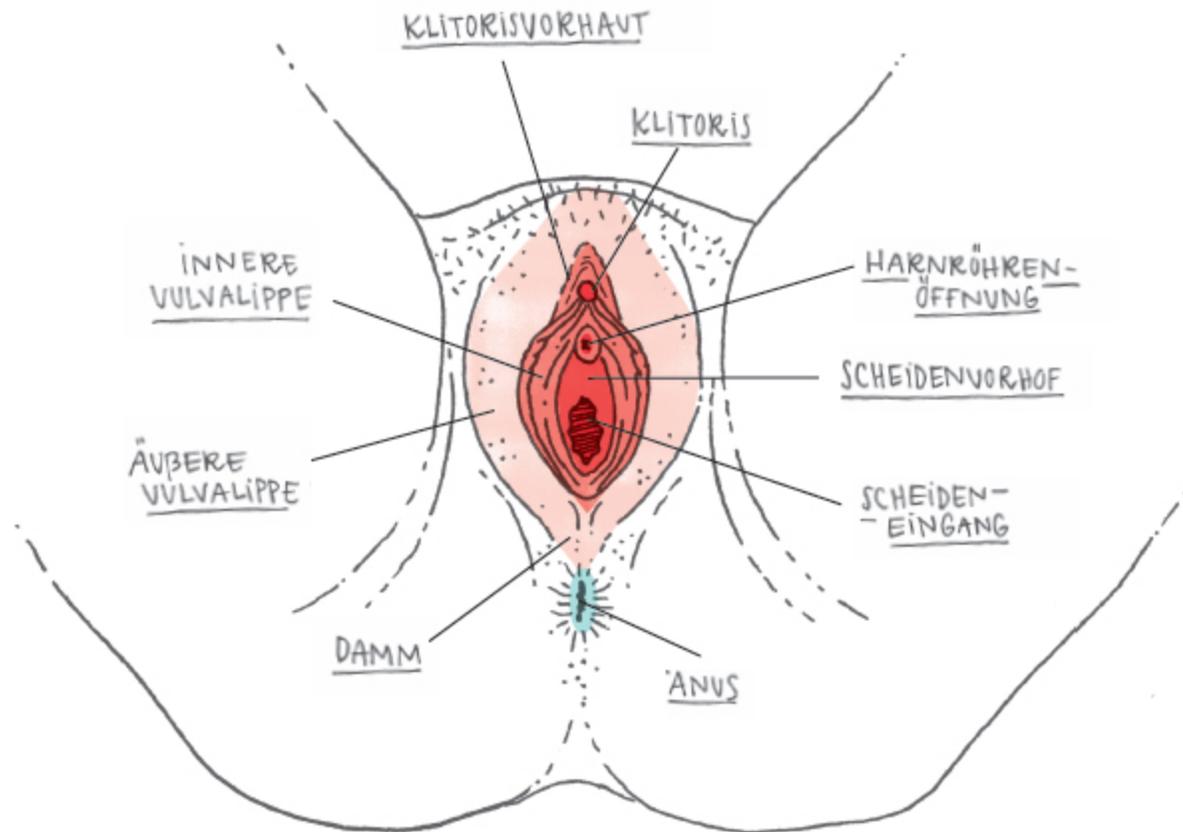
Was bei dieser Form der Aufklärung jedoch häufig zu kurz kommt, sind zunächst einfache Basisbegriffe wie die Benennung der Vulva. Ich nehme mich da nicht raus – ich habe selbst erst mit Mitte zwanzig erfahren, was eine Vulva ist und worin der Unterschied zur Vagina besteht. In Sexualkunde in der Schule 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!^[1]

Die Vulva bezeichnet alles Sichtbare bzw. Außenliegende des weiblichen Genitals. Das sind mit dem Venushügel (Schamhügel) 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.^[2]

DER AUFBAU DER VULVA

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.^[3] 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 Vulva-lippen. 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!





Die inneren Vulvalippen^[1] (auch kleine Vulvalippen genannt) sind in ihrer Beschaffenheit deutlich dünner und auch viel empfindlicher, 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.^[2] Auch bei Länge und Aussehen der inneren Vulvalippen gibt es wieder Unterschiede. Sie können glatt oder knittig 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](#).

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 hervorkommen. 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?

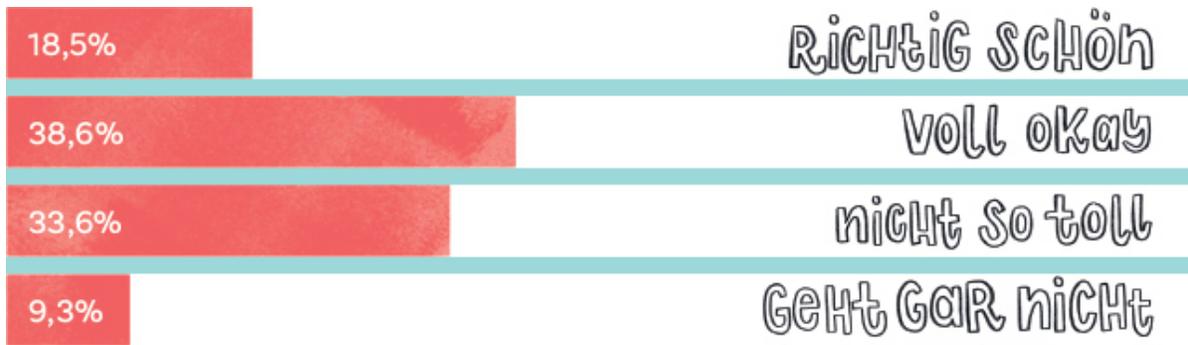


Hast du dein Geschlechtsteil schon mal näher betrachtet?

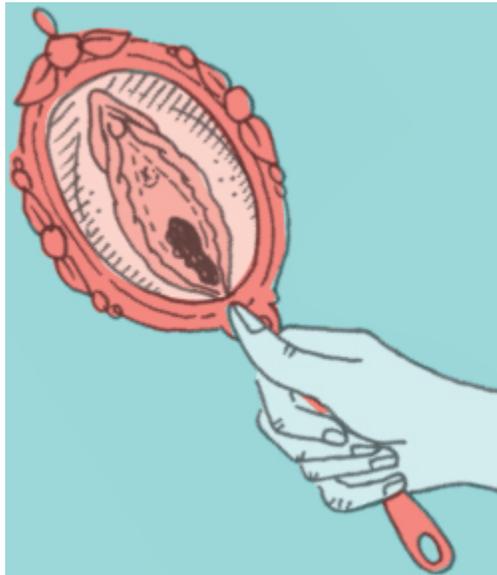


*von 302 befragten Frauen im Zuge einer Umfrage

Wenn ja, wie empfandest du dein Geschlechtsteil?



*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