

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Nina Brochmann  **Ellen Støkken Dahl**
Viva la Vagina!

Alles über das weibliche Geschlecht

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

Vorwort 9

Der Genitalbereich 17

Die Vulva – Der sichtbare Teil 18

Wunderwerk Vagina 22

Die Klitoris – Nur die Spitze des Eisbergs 25

Blutige Jungfräulichkeit 29

Das zweite Loch 37

Haarige Tipps 38

Die inneren Geschlechtsorgane – Verborgene Schätze 43

Die Frage des Geschlechts 49

Ausfluss, Monatsblutung und andere Säfte 62

Vaginaldusche und Discomaus 62

Die Menstruation – Warum wir nicht verbluten 68

Fleckenfreies Sofa! Über Binden, Tampons
und Menstruationstassen 78

PMS – Potentielles Mordsyndrom 82

Der ewige Kreislauf –

Hormone und der Menstruationszyklus 86

Wann kann man eigentlich schwanger werden? 94

Sex	100
Das erste Mal	101
Analsex	111
Ein ganz gewöhnliches Sexleben	116
Wenn die Lust verschwindet	124
The Big O	136
Die Orgasmusbibel	146
Empfängnisverhütung	151
Hormonelle Verhütung	154
Verhütung ohne Hormone	166
Notfallverhütung – Wenn Panik aufkommt	173
Gibt es schlechtere und bessere Verhütungsmethoden?	180
Hormonelle Verhütung und Menstruation	189
Wie lässt sich die Menstruation verschieben?	193
Die Pille optimal verwenden – So geht's	196
Hormonelle Verhütung – Ist das nicht gefährlich?	198
Die gewöhnlichsten Nebenwirkungen hormoneller Verhütung	205
Die selteneren Nebenwirkungen	210
Was wir nicht sicher wissen	216
Zeit für eine Hormonentschlackung?	228
Kleine Verteidigungsrede für die hormonelle Verhütung	230
Verhütungsratgeber für den Unterleib	232
Schwangerschaftsabbruch	237
Trouble im Intimbereich	244
Menstruationsstörungen – Abweichungen von der Regel	246
Endometriose – Gebärmutterschleimhaut im Charterurlaub	256

Polyzystisches Ovar-Syndrom –	
Die unbekannte Frauenkrankheit	262
Myome – Perlen der Gebärmutter	267
Vulvodynie – Unerklärliche Schmerzen	
im Bereich der Vulva	270
Chlamydien, Tripper und entfernte Verwandte	280
Herpes – War's das jetzt mit dem Sexleben?	291
Heftiges Jucken und Fischgeruch –	
Unterleibsbeschwerden, die uns allen mal begegnen	299
Wenn das Wasserlassen weh tut	308
Tropf, tropf, tropf – Alles über Blasenschwäche	311
Hämorrhoiden und Marissen	315
Gebärmutterhalskrebs und wie man ihn vermeidet	318
Fehlgeburt – Von Facebook zur Wirklichkeit	332
Die Uhr tickt –	
Wie lange kann man mit dem Kinderkriegen warten?	339
Genitalverstümmelung	343
Schnitt im Schritt –	
Warum wir die Vulva unters Messer legen	346

Nachwort 351

Anmerkungen 353

Bibliographie 379

Vorwort

Anfang 2015 gingen wir mit unserem Blog *Underlivet* (Unterleib) an den Start. Wir waren uns damals keineswegs sicher, ob überhaupt Bedarf an weiteren Beiträgen zur Sexualhygiene, zum weiblichen Körper und zur Sexualität bestand. Steht uns doch heutzutage mehr Stoff zum Thema Sex zur Verfügung als je zuvor. Schon früh haben Kinder und Jugendliche Zugang zum Internet und nutzen es entsprechend. Wer etwas wissen will, wendet sich schlicht an Dr. Google. Und haben wir nicht im Sexualekundeunterricht in der Schule längst alles Erforderliche gelernt?

Außerdem waren wir uns nicht sicher, wie wir das Ganze verpacken sollten. Noch eine weitere Sexkolumne? Noch zwei naive Medizinstudentinnen, die allen erzählen wollen, dass sie normal ticken und gesund sind?

Als der Blog an den Start ging, riefen wir uns gegenseitig an und jubelten über 700 Besucher auf der Seite. Bestimmt waren es vor allem Freunde und Verwandte. Heute, fast zwei Jahre später, können wir definitiv sagen, dass es da draußen in der Welt ein ungestilltes Bedürfnis gab. Wir haben unendlich viel positives Feedback erhalten, von Freunden wie von Fremden, und unsere Beiträge wurden mehr als 1,4 Millionen Mal angeklickt.

Anfangs hatten wir mit dem Blog vor allem Teenager im Blick, aber dann stellte sich heraus, dass der Leserkreis sehr breit gefächert ist. Täglich erreichen uns über die Seite Fragen von Menschen beiderlei Geschlechts und jeglichen Alters. Viele davon beziehen sich auf grundlegende Dinge, die wir für Lernstoff der

Mittelstufe gehalten hatten. Andere Fragen machen deutlich, dass sich die Leser*innen vor allem absichern wollen, dass das, was sie erleben, »normal« ist, dass sie in Ordnung sind, so wie sie sind. Zu dieser Kategorie zählen leider hauptsächlich Frauen.

Ihnen ist dieses Buch gewidmet. Allen Frauen, die sich fragen, ob sie richtig funktionieren, ob sie richtig aussehen und ob sie richtig empfinden. Wir hoffen, die Lektüre kann ihnen die erforderliche Selbstsicherheit verleihen. Wir schreiben aber auch für alle, die stolz und zufrieden sind und nur etwas mehr über das unglaubliche Organ wissen wollen, das sie zwischen den Beinen haben. Der weibliche Genitalbereich ist äußerst spannend, und wir glauben, dass der Schlüssel für eine gute Sexualität zu einem Großteil im Wissen um die Funktionsweise unseres Körpers liegt.

Im Herbst 2016 konnten wir in der Zeitung von sexuellen Aufnahmerritualen neuer Oberstufenschüler*innen lesen.¹ Gnadenloser sozialer Druck, dazuzugehören und cool zu sein, hat dazu geführt, dass sich 16-jährige Mädchen gezwungen fühlten, eigene sexuelle Grenzen zu überschreiten, in manchen Fällen dermaßen krass, dass wir das Gelesene kaum glauben konnten. Dass 18-jährige Jungen es in Ordnung fanden, ihren sozialen Status als Paten für die neuen Schülerinnen auszunutzen, um von Elftklässlerinnen zu verlangen, dass sie zehn Jungen hintereinander einen blasen, ist absolut haarsträubend. Wie es in der Zeitung *Verdens Gang (Der Lauf der Welt)* heißt, ist dies eine Kultur, in der »der Grat zwischen freiwilligem Sex und sexuellen Übergriffen gefährlich schmal geworden ist«.² In den letzten Jahren erleben wir eine zunehmende Sexualisierung der Jugendkultur, insbesondere bei Mädchen. Es ist nicht leicht, in diesem Umfeld erwachsen zu werden. Leider ist Erwachsenwerden für viele gleichbedeutend mit unangenehmen sexuellen Erlebnissen, unter denen sie später im Leben leiden. Das sollte nicht so sein.

Entscheidungen, die Frauen bezüglich ihres Körpers und ihrer Sexualität treffen, fügen sich stets in einen größeren Kontext ein. Kulturelle, religiöse und politische Instanzen bilden den Rahmen für diese Entscheidungen, ob es um Verhütung, Abtreibung, Geschlechteridentität oder Sexualpraxis geht.

Wir wünschen uns, dass Frauen eigenständige Entscheidungen treffen können und dabei alle Fakten auf dem Tisch liegen, dass ihre Entscheidungen auf medizinischen Kenntnissen beruhen und nicht auf Klatsch und Tratsch, Missverständnissen und Angst. Fundiertes Wissen über die Funktionsweise des Körpers wird es Frauen erleichtern, in einem geschützten Rahmen eigene, selbstsichere Entscheidungen zu treffen. Die Sexualität gehört entmystifiziert, und wir müssen klarstellen, dass wir über unseren Körper selbst bestimmen. Wir hoffen, mit diesem Buch dazu beizutragen, dass mehr Frauen gutinformiert Entscheidungen treffen können, die zu ihnen und ihrer jeweiligen Situation passen.

Sie fragen sich jetzt vielleicht: Warum sollte ich ein medizinisches Buch lesen, das von zwei Studentinnen geschrieben wurde? Die beiden haben ja noch nicht einmal die Uni hinter sich gebracht! Wir haben uns diese Frage selbst mehrmals gestellt. Während unserer Arbeit an diesem Buch waren wir weder fertig ausgebildete Ärztinnen noch ausgewiesene Expertinnen, und entsprechend hatten wir beim Schreiben eine gehörige Portion Ehrfurcht.

Die deutsche Medizinstudentin Giulia Enders hat uns inspiriert. Sie hat mit ihrem Buch *Darm mit Charme* einen Riesenerfolg gelandet und erreicht, dass in Talkshows zur besten Sendezeit plötzlich über Themen wie Darm und Kacke diskutiert werden konnte. Der Titel unseres Buches (im Original *Gleden med skjeden – Freude mit der Scheide*) ist eine Huldigung an sie. Giulia Enders hat uns Mut gemacht. Sie hat gezeigt, wie Medizin verständlich und witzig

verpackt werden kann, und vor allem, wie sich ohne Anflug von Scham über die intimsten Körperteile sprechen lässt.

Als Medizinstudentinnen haben wir nämlich einen Vorteil, den uns keiner nehmen kann: Wir sind neugierig, wir sind jung, und wir trauen uns, auch ganz »dumme« Fragen zu stellen – weil wir selbst oder unsere Freundinnen wissen wollen, was Sache ist. Unsere fachliche Reputation steht nicht auf dem Spiel, und wir bewegen uns noch nicht so lange in medizinischen Kreisen, dass wir vergessen hätten, wie man sich verständlich ausdrückt. Wir hoffen, dass auch andere junge Kolleg*innen ihre Ideen zu Papier bringen. Aufklärungsarbeit ist super!

Während der Arbeit an diesem Buch haben wir wiederholt festgestellt, dass wir manches völlig missverstanden hatten. Auch wir waren einigen Mythen um den weiblichen Genitalbereich aufgesessen. Davon gibt es nämlich ziemlich viele. Der Mythos des Jungfernhäutchens gehört wohl zu denen, die sich am hartnäckigsten halten, und er bringt weiterhin Mädchen auf der ganzen Welt in Gefahr. Trotzdem interessieren sich nur wenige Ärzte für diesen kleinen Körperteil. Manche von ihnen halten den Mythos sogar aufrecht, indem sie im Auftrag der Eltern die Vagina der Töchter untersuchen. Auf unserer Suche nach Antworten haben wir erlebt, wie Koryphäen der Gynäkologie unsere Fragen als uninteressant oder unwichtig abgetan haben. Das ist vollkommen unverständlich, wenn man weiß, welche Folgen falsche Vorstellungen über das Jungfernhäutchen für das Leben von Frauen haben können. In unserem Buch haben wir nach bestem Wissen und Gewissen versucht, die Wahrheit über das Hymen, wie wir das Jungfernhäutchen lieber nennen, zu erzählen.

Ein anderer Mythos besagt, hormonelle Verhütung sei unnatürlich und gefährlich. Das hat zur Folge, dass Tausende junger Mädchen unfreiwillig schwanger werden, weil sie lieber auf weniger sichere Verhütungsmethoden setzen. Wir können gut verstehen, dass bei dem Thema Verwirrung und Angst vor Nebenwirkungen

aufkommen, und es tut uns sehr leid, dass manche Akteure des Gesundheitswesens solche Sorgen einfach beiseitewischen, ohne verständliche Erklärungen zu liefern. Darum haben wir beschlossen, dem Thema Verhütung viel Platz einzuräumen. Wir gehen die wichtigsten Studien zu möglichen Nebenwirkungen wie Stimmungsschwankungen und verminderter sexueller Lust durch. Wo Unsicherheit herrscht, sprechen wir offen darüber, aber wir versuchen vor allem zu beruhigen. Schwerwiegende Nebenwirkungen sind äußerst selten, und nur wenig deutet darauf hin, dass das Gros der Frauen, die hormonell verhüten, von Depressionen oder herabgesetzter sexueller Lust betroffen ist. Natürlich gibt es Ausnahmen, aber wir hoffen, dass Sie nach der Lektüre dieses Buchs unterscheiden können, was häufig auftritt und was eher selten ist.

Andere Mythen richten keinen direkten Schaden an, zeugen aber davon, dass die medizinische Forschung schon viel zu lange eine Männerdomäne ist. Wenn Freundinnen von uns darüber klagen, dass sie nie einen »vaginalen Orgasmus« bekommen, ist das ein Zeichen dafür, dass das Verständnis weiblicher Sexualität traditionell eher von männlichen Bedürfnissen geprägt ist. Es gibt keinen vaginalen Orgasmus im eigentlichen Sinne, sondern verschiedene Orgasmen, die auf unterschiedliche Weise ausgelöst werden können, aber alle gleich schön sind. Wir hoffen, dass sich keine Frau mehr minderwertig fühlen muss, nur weil sie eine andere Art der Stimulation benötigt als Penetration.

Das sind nur einige der vielen Themen, über die Sie hier etwas erfahren werden. Wir hoffen, Sie freuen sich auf eine aufregende Reise von der Vulva bis zum Eierstock. Dabei werden Sie hoffentlich viel Neues erfahren, genau wie wir während der Arbeit an diesem Buch. Das Wichtigste für uns ist, dass Sie nach der Lektüre etwas gelassener sein können. Der Körper ist nichts weiter als ein Körper. Wir alle haben einen, und im Laufe des Lebens beschert er uns Freuden und stellt uns vor Herausforderungen. Seien Sie

stolz auf das, was Ihr Körper kann, und seien Sie geduldig, wenn ihm mal etwas Mühe bereitet.

Zum Schluss sei es uns gestattet, uns noch bei ein paar ausgewählten Menschen zu bedanken. Marius Johansen hat im Manuskript die medizinische Qualitätssicherung übernommen und einen phantastischen Job gemacht, ganz abgesehen davon, dass er ein toller Mensch und Arzt ist. Wir hoffen, dass dies nicht unser letztes gemeinsames Projekt ist. Andere wunderbare Fachleute haben ihr spezielles Fachwissen beige-steuert. Ein Dankeschön an Kjartan Moe, Trond Diseth, Kari Ormstad, Sveinung W. Sørbye, Jorun Thørring, Anne Lise Helgesen, Anders Røyneberg, Eszter Vanky, Berit Austveg und Reidun Førde für Gespräche, Durchsicht und Kommentare. Ein weiterer Dank geht außerdem an die Ärzte der medizinischen Fakultät der Universität Oslo, die uns, ohne es zu wissen, in ihren Vorlesungen oder in geduldigen Pausengesprächen Antworten auf unsere Fragen gegeben haben. Betont werden sollte noch, dass wir für eventuelle Fehler im Buch selbst verantwortlich sind und dafür geradestehen.

Auch möchten wir uns bei aktuellen und ehemaligen Kolleg*innen der Medizinischen Sexualaufklärung Oslo, der Stiftung SUSS-Telefon, dem Informationszentrum Sex und Gesellschaft und der Olafia-Klinik bedanken, die für ein ansprechendes und stimulierendes Lernumfeld gesorgt haben. Darüber hinaus sind wir allen lieben Freund*innen und Kolleg*innen dankbar, die gelesen, diskutiert und uns Bescheid gegeben haben, wenn wir uns in unverständliche Erklärungen verstiegen hatten. Liebe Thea Elnan, Kaja Voss, Emilie Nordskar, Karen Skadsheim – ohne euch wäre das Buch lange nicht so gut geworden und unser Leben sehr viel langweiliger gewesen.

Wir danken auch den Leserinnen unseres Blogs und allen, die Beiträge zum Thema geliefert, kluge Fragen gestellt und uns von Tag eins an unterstützt haben. Für sie haben wir dieses Buch ge-

schrieben. Danken möchten wir auch Bjørn Skomakerstuen, dem ersten Blogverantwortlichen der Online-Zeitung Nettavisen, der einen schützenden Flügel über uns gebreitet hat und uns mit seiner großen Begeisterung für all unsere Texte ganz verlegen gemacht hat.

Ein besonderer Dank gilt unserer Lektorin Nazneen Khan-østrem bei Aschehoug. Sie hat phantastische Arbeit geleistet und uns wunderbare Ratschläge gegeben. Es hat uns stets Freude bereitet, mit ihr zu diskutieren, egal ob über Menstruation oder Punkrock. Sie hinter uns zu wissen, hat uns sehr beruhigt. Vielen Dank auch an Hanne Sigbjørnsen, genannt TegneHanne, die die besten Illustrationen angefertigt hat, die wir uns nur vorstellen konnten. Eine so lustige Krankenschwester mit im Team zu haben war ein Geschenk.

Und schließlich sind da noch unsere Familien.

Nina: Die Fertigstellung dieses Buches fiel zeitlich mehr oder weniger mit Mads' Geburt zusammen. Ohne Fredrik, den geduldigsten und fürsorglichsten Partner, den man sich nur wünschen kann, wäre das nicht möglich gewesen. Du hast in dieser fordernden Zeit definitiv deinen Mann gestanden. Mads, du bist mein Sonnenschein und wirst es bestimmt total peinlich finden, wenn du Mamas Buch irgendwann lesen solltest. Ich will versuchen, am Esstisch nicht allzu viel über Muschis zu reden. Mama, Papa und Helch – ihr seid die beste Familie, die man sich nur wünschen kann.

Ellen: Ein großes Dankeschön an Mama, Papa und Helge, ihr seid die beste Familie der Welt und habt euch geduldig meine unendlich langen und zum Teil erbitterten Monologe über das Hymen, über Vulvaschmerzen, Herpes und anderes unangenehmes Zeug angehört – manchmal auch an öffentlichen und ganz und gar unpassenden Orten. Vielen Dank auch an Opa, der uns mit dem Auf-

klärungspapst Karl Evang verglichen hat. Ich habe euch unendlich lieb! Am meisten will ich Henning danken, für mehr, als ich hier schreiben kann.

Viel Spaß beim Lesen!

Nina und Ellen

Oslo, den 15. November 2016

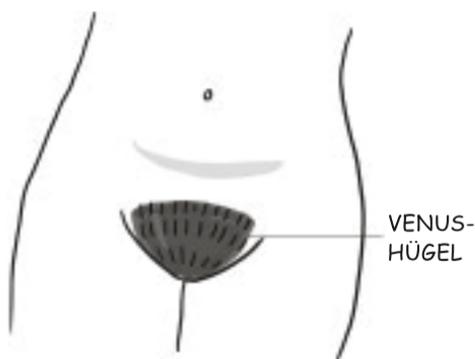
Der Genitalbereich

Das Genital ist vermutlich unser intimster Körperteil. Ab dem Moment, da wir uns durch Mutters Vagina nach draußen kämpfen und zum ersten Mal das Licht der Welt erblicken, ist es unser ständiger Begleiter. Im Kindergarten werden die entsprechenden Stellen bei Mädchen und Jungen eifrig verglichen. Dann beginnt die Pubertät, und mit ihr wachsen uns die ersten dunklen Härchen im Schritt. Wir Frauen erinnern uns alle an unsere erste Regelblutung, ob sie uns mit Stolz erfüllt hat oder mit Entsetzen. Vielleicht haben wir angefangen zu onanieren und zum ersten Mal erfahren, wie sich unser Körper vor Wonne windet. Dann folgt das sexuelle Debüt mit allem, was es an Verletzlichkeit, Neugier und Spaß mit sich bringt. Wer Kinder hat, konnte bereits die großen Veränderungen erleben, die unser Bauch durchmacht, und all die Wunder, die er vollbringt. Der Genitalbereich ist ein Teil von uns. Es wird Zeit, dass wir ihn besser kennenlernen!



Die Vulva – Der sichtbare Teil

Stellen Sie sich einmal nackt vor den Spiegel und studieren Sie sich selbst. Der Genitalbereich beginnt gleich unterhalb des Bauchs an einer Stelle mit viel Fettgewebe, das den vorderen Teil des Hüftknochens, das Schambein, bedeckt. Diese weiche Stelle nennt man *Venushügel*, während der Pubertät sprießen darauf Schamhaare. Manche Frauen haben an der Stelle ein dickeres Fettpolster als andere, so dass sich der Teil ein wenig vorwölbt, ein echtes »Schnittbrötchen« halt. Andere haben einen flacheren Venushügel, wir könnten ihn entsprechend »Pfannkuchen« nennen. Wir wollen natürlich niemanden diskriminieren, wenn wir Begriffe aus der Welt der Backwaren entlehnen ...

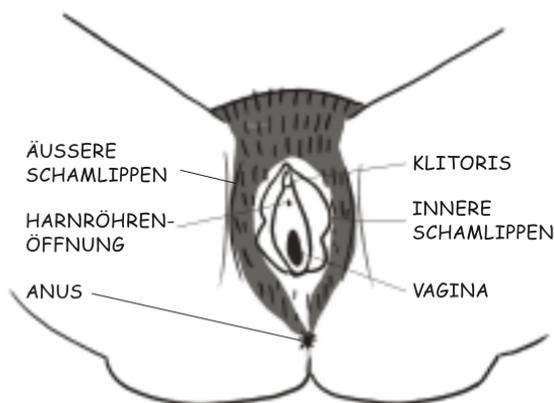


Wenn Sie den Blick nun den Venushügel hinunterwandern lassen, kommen Sie an eine Stelle, die wir Vulva nennen, die aber auch Muschi, Feige, Ritze, Fotze, Möse und so weiter genannt wird. *Vulva* mag nicht das geläufigste Wort sein, aber was Frauen bei einem Blick zwischen ihre Beine vorfinden, ist nun einmal eine *Vulva*.

Viele Frauen glauben, der sichtbare Teil des weiblichen Genitals heiße Vagina. »Auf meiner Vagina wachsen Haare«, sagen sie, oder »was hast du für eine schöne Vagina«, aber der Begriff ist

eigentlich falsch. Die Vagina hat keine Haare, und man kann sie auch nicht ohne weiteres sehen, schön ist sie allerdings tatsächlich. Mit Vagina bezeichnen wir nur einen Teil unseres Genitals, genauer gesagt den Muskelschlauch, der bei penetrierendem Sex oder bei der Geburt zum Einsatz kommt, also den Schlauch, der zur Gebärmutter führt. Ein anderes Wort für Vagina lautet *Scheide*, beide Begriffe sind austauschbar. Der richtige Wortgebrauch ist uns deshalb so wichtig, weil das weibliche Genital sehr viel mehr ist als nur die Vagina, so faszinierend diese auch sein mag. Die meisten, die von einer Vagina reden, meinen die Vulva, und mit der Vulva beginnen wir die Beschreibung des phantastischen Geschlechtsteils der Frau.

Die Vulva ist wie eine Blüte aufgebaut, die zwei Schichten an Kronblättern hat. Und ob Sie es glauben oder nicht, wir haben uns die Blumenmetapher nicht selbst ausgedacht. Beim Betrachten der Vulva bietet es sich an, außen anzufangen und sie nach und nach »aufzublättern«.



Die Kronblätter oder Schamlippen haben die Aufgabe, die empfindsamen inneren Teile zu beschützen. Die äußeren Schamlippen, die dicker sind als die inneren, enthalten Fettgewebe und funktionieren quasi wie ein Airbag oder Stoßdämpfer. Sie können

so groß sein, dass sie die inneren Schamlippen bedecken, bisweilen sind sie aber auch sehr klein. Bei manchen Frauen sind nur zwei kleine Hautwölbungen zu erkennen, die die restliche Vulva seitlich einrahmen.

Die äußeren Schamlippen bestehen an der Oberfläche aus ganz normaler Haut. Genau wie am restlichen Körper ist die Haut auch hier voller Talgdrüsen, Schweißdrüsen und Haarfollikel. Neben den Härchen, die eine feine Sache sind, können Frauen an den äußeren Schamlippen auch Pickel und Ekzeme bekommen, was nicht ganz so nett ist. Haut ist halt Haut.

Die inneren Schamlippen sind oft länger als die äußeren, das muss aber nicht so sein. Sie können stark knittrig oder faltig sein wie der Tüllrock einer Prinzessin. Wenn wir uns selbst im Spiegel betrachten, ist es durchaus möglich, dass die inneren Schamlippen unter den äußeren hervorragen. Manche von uns müssen die äußeren Schamlippen aber auch zur Seite drücken, um die inneren sehen zu können.

Im Gegensatz zu den äußeren Schamlippen mit ihrem Fettgewebe sind die inneren Schamlippen dünner und sehr empfindsam – zwar nicht so empfindsam wie die Klitoris, unsere sensibelste Körperstelle, aber sie sind voller Nervenenden, und deshalb kann es sich sehr angenehm anfühlen, wenn wir sie berühren.

Die inneren Schamlippen sind nicht in gewöhnliche Haut gehüllt. Sie sind vielmehr von einer Schleimhaut bedeckt, wie wir sie schon von anderen Körperstellen her kennen, zum Beispiel vom Augapfel oder vom Mund. Genau wie diese Stellen sind sie demnach von einer schützenden feuchtigkeitsspendenden Schleimschicht überzogen. Gewöhnliche Haut hat zuoberst eine Schicht aus abgestorbenen Hautzellen, eine Art Decke aus toten Verwandten, der eine Schutzfunktion zukommt. Normale Haut fühlt sich in trockenem Zustand wohl. Schleimhäute hingegen haben keine Schutzschicht aus abgestorbenen Hautzellen und sind daher weniger gewappnet gegen Verschleiß. Lange innere Schamlippen

werden beispielsweise schnell wund, wenn sie an zu engen Hosensieben reiben. Im Gegensatz zu normaler Haut fühlen Schleimhäute sich in feuchtem Zustand am wohlsten. Auf ihnen wachsen keine Haare, weshalb die Vulva innerhalb der äußeren Schamlippen auch frei von Haaren ist.

Schieben wir die inneren Schamlippen auseinander, kommen wir zum sogenannten *Vestibulum*. Das Wort *Vestibulum* kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Vestibül, also Eingangshalle oder Vorhalle. Gemeint ist der Raum zwischen der Eingangstür eines Gebäudes und seinem Inneren. Wer gern ins Theater oder in die Oper geht, isst im Vestibül einen Kuchen oder trinkt dort in der Pause einen Sekt. Es ist der prächtige Eingangsbereich mit Säulen und weichen roten Samtteppichen. Im Vestibulum der Frau gibt es zwar keine nennenswerten Säulen, es ist aber definitiv ein Eingangsbereich. Hier befinden sich zwei Löchlein, die Harnröhren- und die Scheidenöffnung. Die Harnröhrenöffnung befindet sich zwischen der Klitoris, die ganz vorne liegt, wo sich die inneren Schamlippen treffen, und der Vagina, die dichter am Anus sitzt.

Die wenigsten von uns haben ein bewusstes Verhältnis zu ihrer Harnröhrenöffnung, obwohl wir sie alle mehrmals täglich benutzen. Manche glauben sogar, dass es für den Urin kein eigenes Löchlein gibt, sondern dass wir wie Männer ein Loch für zwei Dinge haben – in ihrem Fall für Sperma und Urin. Das stimmt aber nicht. Die Harnröhre hat ihre eigene Öffnung. Wir pinkeln nicht mit der Vagina, was man schnell mal glauben kann, selbst wenn man schon jede Menge weibliche Geschlechtssteile gesehen hat. Die Harnröhrenöffnung ist mitunter schwer zu finden, selbst mit einem Spiegel. Die Harnröhre ist ganz winzig, und oft ist ihre Mündung von vielen Hautfältchen umgeben, doch wer sucht, der findet.