

Katharina Stör

Liebe deine Vulva!



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar unter
<http://dnb.d-nb.de>

**Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.marta-press.de**

1. Auflage Januar 2019

© 2019 Marta Press UG (haftungsbeschränkt), Hamburg, Germany,
www.marta-press.de
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie,
Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des
Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© Umschlaggestaltung: Niels Menke, Hamburg
unter Verwendung von © Illustrationen von Katharina Stör
Printed in Germany.

ISBN 978-3-944442-75-4

Inhalt

Was ist eine Vulva?	7
Erfahrungen aus meiner gynäkologischen Praxis.....	9
Die intime Rasur	13
Die intime Lotion	15
Der Mann.....	18
Geschichte	20
Sex	26
Hingabe	35
Orgasmus.....	38
Schönheit.....	43
Böse Hexen ade	49
Menstruation heute	55
Der weibliche Zyklus morgen	66

Drachenzzeit	70
Der untere Mund.....	74
Mamma Mia	77
Like a virgin.....	84
Die Pille.....	87
Beim Männerarzt.....	92
Muttertag	96
Vatertag.....	104
Kinderfreiheit	106
Walpurgisnacht	110
Und zum Abschluss.....	119
Ende.....	120

Was ist eine Vulva?

Seit langem juckt es mich an der Vulva, über die Vulva zu reden und zu schreiben. Diese Welt hat ein großes Vulva-Manko. Alles dreht sich um den Penis, aber niemand kennt die Vulva. Dennoch dreht sich diese Vulva seit Tausenden von Jahren nicht nur um den Mann.

Jeden Tag untersuche ich sie als Frauenärztin in meiner gynäkologischen Praxis. Eine Vulva kann so unterschiedlich sein wie das Gesicht einer Frau, ihr Haarschnitt oder ihr Sprachakzent. Jede Vulva ist verschieden.

Obwohl die meisten Frauen gar nicht wissen, was sie zwischen den Beinen besitzen, und obwohl es die meisten Frauen gar nicht stört, dass sie nicht wissen, was sie zwischen den Beinen besitzen: die Vulva existiert. Leider nicht in unserer Sprache. Denn das, was wir im Umgangston als Vagina oder Scheide bezeichnen, ist nicht das primäre Geschlechtsorgan der Frau. Sprachlich verschwindet das weibliche Geschlechtsorgan in der Vagina oder Scheide, also in einem Loch. Denn, die Vagina ist nur der circa zehn Zentimeter lange muskuläre Tunnel, der Vulva und Gebärmutter verbindet. Eine Scheide ist zudem der mittelalterliche Begriff für die Vagina aus einer Zeit, in der man noch glaubte, dass Frauen nicht mehr als eine Hülle für das männliche Schwert hätten. Und da diese Vorstellung bis in unsere heutige Zeit reichen sollte, gab es auch keine neuen Begriffe für das, was man sehen und fühlen kann.

Wenigstens in der Medizin existiert sie, denn anatomisch lässt sich eine Vulva nicht ignorieren. Studierte Menschen dürfen daher nicht nur "Vulva" sagen, sie dürfen sie sogar meinen.

Die Vulva bezeichnet das primäre Geschlechtsmerkmal einer Frau. Sie beinhaltet vier Schamlippen, besser genannt Venuslippen oder Labien und die Klitoris, den Kitzler, weil diese Zone zum sensibelsten Areal einer Frau gehört. Haben Sie mitgezählt? Es handelt sich um fünf Areale, Lippen oder Blätter.

Die Vulva gleicht also anatomisch einer Blüte. Sie besitzt unterschiedlich große Blätter, die sich öffnen, dehnen und erregen lassen. Jedes einzelne Blatt ist gefüllt mit Nervenfasern, Blutgefäßen und Drüsen, die das Geschlecht einer Frau sensibel und wandlungsfähig machen.

Die genitale Blume einer Frau kommt in so unterschiedlicher Ausformung vor, dass ein einziger Blumenmarkt nicht ausreichen würde, um die vielen Vulva-Formen zu beschreiben. Die am häufigsten gesehene Vulva-Form im mitteleuropäischen Raum ist die Rosenähnliche mit zwei größeren äußeren Blättern, die die zwei inneren, kleineren Blätter mitsamt der Klitoris im vorderen Drittel überdecken.

Anders ist weiblich: Die Vulva von Frau Müller gleicht einer Lilie, wobei es sich mit den Blütenblättern im Verhältnis zueinander umgekehrt verhält: also größere innere Lippen und kleinere äußere. Die Vulva von Frau Mirkoslav-Baronimus-Herrensteiner hat vielleicht nur kleine Blätter, aber dafür eine riesige Klitoris, vergleichbar mit einer Orchidee.

Was zeichnet also ein fünfjähriges Mädchen zwischen die Beine einer Frau: Eine Blume! Und warum denn nicht? Die Vulva muss auf die skizzierte Frau! Wo kommen wir sonst hin? In den Barbie-Himmel? Nein Danke!

Als Symbol für die Vulva könnte frau auch die Herzform nehmen, die immerhin von der Form der Vulva abgeleitet ist. Ich habe sehr gestaunt, als ich die verborgene Wahrheit über die Abstammung der Herzform in dem Buch "Vulva, die

Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts" von Mithu M. Sanyal lesen durfte. Seither zeichne ich jedes Herzchen mit großer Ehrfurcht vor seiner weiblichen Herkunft.

Es wäre doch herzlich für eine Frau, mit einem Herz oder einer Blüte zwischen den Beinen in die Welt zu hüpfen. Bald gäbe es keine einzige Frau mehr, die ihre Beine aus Scham über ihre Scham übereinander schlägt und davon Bein thrombosen bekommt.

Bitte merken:

Die Vulva ist aus biologischer Perspektive das primäre Geschlechtsorgan und das primäre Geschlechtsmerkmal einer Frau. Es ist nicht die Vagina, nicht die Scheide und schon gar nicht der Busen einer Frau.

Erfahrungen aus meiner gynäkologischen Praxis

Patientin, 17 Jahre:

- "Frau Doktor, in meiner Scheide juckt es."
- "Wo?"
- "Na, in der Scheide."
- "Meinen Sie außen an der Scheide oder innen in der Scheide?"

- "Ähm, dann schon eher außen ..."
- "Also an der Vulva!"
- "Was haben Sie gesagt?"

Während ich meine Patientin untersuche, erkläre ich das, was *Bravo*, Mütter und der Biounterricht versäumt haben, ihren Kindern mitzuteilen, nämlich den Unterschied zwischen einer Vagina und einer Vulva.

Am Ende verschreibe ich der Patientin eine Salbe für die Vulva, und nicht für ihre Scheide. Verdammt nochmal, so kämpfe ich jeden Tag gegen die fehlende Vulva.

Meine lieben Damen unserer Zeit, was zur lustigen Mondgöttin hindert euch, euer Organ richtig zu benennen? Und damit meine ich nicht sonderbare Begriffe wie:

- **Scheide:** Falscher und komplett veralteter Begriff aus dem Mittelalter, als Männer noch ein Schwert hatten und Frauen die dazugehörige Hülse.
- **Muschi:** Eine Frau hält sich hoffentlich nur bei stärkster Unterkühlung eine Katze zwischen den Beinen.
- **Pussy:** The same shit in English.
- **Mumu:** Seit wann gibt die Vulva Kuh-Laute ab? Ich bin sicher, nicht einmal bei schlimmster Unterkühlung! Da war ja die Katzengeschichte noch lustiger.
- **Möse:** Das klingt wie eine Mischung aus Dose und Nähkästcheninventar.

- **Blümchen:** Das ist noch der beste Begriff. Die Vulva wird – meist im Kindesalter – zur Blüte erhoben.
- **Popschlein:** Die Vulva wird mit dem Hinterteil eines Mädchens verwechselt. Bitte Brille auspacken!
- **Die-ich-will-es lieber-gar-nicht-aussprechen-Begriffe!**
- **Das "DA UNTEN":** Irgendwo zwischen den Beinen einer Frau war da etwas. Wir wissen aber nicht genau was. Vielleicht handelt es sich um ihre kleine Zehe. Die ist jedenfalls ganz DA UNTEN.

Warum zur Donnerwettergöttin verwenden die Damen von heute keinen erwachsenen, seriösen und NORMALEN Namen für ihr weiblichstes Organ?

"Ist mir egal!", sagen die einen.

"Ist mir sowas von egal!", sagen die anderen.

Dass es nicht egal ist, wie frau unten herum heißt, sage ich trotzig, weil es das in einem Loch versinkende Selbstbewusstsein zum eigenen Frau-Sein zeigt, was ich tagtäglich in meiner Praxis erlebe.

Patientin, 18 Jahre:

- *"Frau Doktor, mit meinen Schamlippen stimmt etwas nicht."*
- *"Wieso?"*
- *"Die sind zu groß. Bei meinen Freundinnen sind sie kleiner."*

Ich staune, dass meine Patientin ihre Vulva und sogar die ihrer Freundinnen inspiziert hat. Und während ich diese Patientin auf meinem gynäkologischen Stuhl untersuche, versuche ich das verzerrte Vulva-Bild gerade zu richten:

"Die inneren Lippen ihrer Vulva sind größer als die äußeren, das ist richtig. Allerdings handelt es sich hier nur um eine Normvariante der Natur, die es bei sehr vielen Frauen gibt. Sie besitzen also im Grunde ein völlig normales Geschlechtsorgan."

"Normal" kommt immer gut bei Frauen an. Normal zu sein ist wichtig. Obwohl es nichts Normales gibt, solange es Menschen gibt, will jede Frau möglichst so normal sein wie ihre normale Freundin, und am liebsten so normal wie ein ausgehungertes Laufstegmodell.

Ich sehe den enttäuschten Blick meiner jungen Patientin und ärgere mich darüber, dass das weibliche Geschlechtsorgan schon wieder nicht vorhanden sein darf.

Also fordere ich meine Patientin beherzt auf:

"Freunden Sie sich mit Ihrer Vulva an! Sie ist Ihre sensibelste Körperzone. Sie besitzt wertvolle Nervenfasern, Drüsen und Blutgefäße. Ihre Vulva sieht im Ganzen harmonisch und ABSOLUT NORMAL aus!"

Meine junge Patientin zieht dennoch traurig von dannen. Sie hätte sich eine Einweisung in die plastische Chirurgie gewünscht, um ihre Venuslippen auf String-Tanga-Größe klein operieren zu lassen – egal, was dabei kaputtgegangen wäre. Soviel zu den Beschneidungen der westlichen Welt.

Die intime Rasur

Die Vulva als sensibles Organ ist uns – wie gesagt – egal. Hauptsache sie passt in einen String-Tanga und ist glatt rasiert. Wozu soll sie auch gut sein? Sie ist behaart, schleimig, kokowääh!

Wir schämen uns unserer Scham schon seit langer Zeit und bei der derzeitigen gesellschaftlichen Wetterlage wird es morgen nicht besser sein. Schamlippen sind "zu groß", "zu dick", "zu überflüssig". Das eigene Geschlecht ist nur sexy, solange es unter einen Bikinihosen-Streifen passt.

Wie kriegen wir sie also klein, diese – wie heißt sie schon wieder – Vulva?

Zuerst muss die Wolle ab! Schamhaare sind gruselig und können durch Unterhosen durchwachsen – das habe ich jedenfalls gehört. Schnell greift frau dann zum Rasierer, oder schlimmer – zum Wachs – und rasiert sich bis in die hintersten Po-Ecken. Sie haben schon richtig verstanden: Sie masturbiert nicht bis in die hintersten Po-Ecken, sie rasiert sich bis in die hintersten Po-Ecken – bis irgendwann, durch Tränen und Mühen, eine gerötete, kahle Vulva zum Vorschein kommt, zart und tomatenrot wie ein Baby-Popo, frisch geboren und ohne Namen. Wir gratulieren herzlich!

Die Mode war ja für Frauen schon immer ungemütlich gewesen, aber intime Rasuren hebeln dem berühmten Fass den Boden aus.

Die rasierte Vulva stellt sich für mich als Frauenärztin nicht selten als eine Haarfollikelentzündungskatastrophe heraus. Aber der Poltergeist der Mode ist stärker als meine Gesundheitstipps vor dem gynäkologischen Stuhl. Daher füge ich mich in das heutige Modedilemma und sehe es wenigstens positiv: Die Rasur gibt das Eigentliche frei und kann so

vielleicht zu einer ausführlichen weiblichen Selbstannahme mit guter Laune führen.

Schamhaarscharf vorbeigedacht! Trotz des genitalen Aufwandes beten Frauen ihre Vulva nicht an. Sie schauen lieber doppelt weg.

Ein "DA UNTEN" bleibt ein "DA UNTEN", basta! Es sei denn, die Frau findet ein klitzekleines Pickelchen "da unten". Dann wird mit akrobatischem Aufwand und dem Handspiegel im Mund gequetscht und gedrückt. Die Hauptsache ist, sie bleibt "da unten" schön sauber, rasiert und parfümiert.

Vielleicht kann die Frau ja so besser mit der Unsicherheit zwischen ihren eigenen Beinen leben, wenigstens einigermaßen leben. "Einigermaßen" scheint Frauen zum Glücklichsein zu reichen – bis heute. Mit "einigermaßen" haben Frauen sich seit Jahrhunderten arrangiert.

Wenn die Vulva einigermaßen chic aussieht, finden sie sich einigermaßen gut. Ohne Schamhaare können sie ihre Vulva einigermaßen akzeptieren. Mit Piercing ist sie einigermaßen aufgewertet. So arrangieren sich Frauen bis heute mit ihren Geschlechtsteilen, mit ihrer Menstruation, mit dem Kinderkriegen, mit dem Job.

Solange ausgereifte Frauen ihr erwachsenes, feuchtes, dunkel pigmentiertes und zyklisch wandelbares Geschlechtsorgan wie ein Püppchen aus alten Kindergarten-Zeiten behandeln, es kritisch bäugeln, um es schnell wieder sauber zu machen, um es dann gleich wieder kritisch zu betrachten, um es dann noch mal sauber zu machen, können sie einigermaßen mit den wechselhaften Hormonen in ihrem unteren Körperbereich leben.

Bitte merken:

Rasur – von mir aus gern – aber nur, wenn sie die weibliche Selbstakzeptanz stärkt und die Haut das aushält. Aloe-Vera-Gel nach dem Rasieren beugt Reizungsercheinungen vor.

Die intime Lotion

Patientin, 25 Jahre:

- *"Frau Doktor, da unten rechts oben außen im hinteren Winkel meiner 'na Sie wissen schon' schaut es sehr komisch aus."*
- *"Frau Meier, das ist nur ein Muttermal."*
- *"Oh, wie bin ich froh! Und wie kann man das wegmachen?"*
- *"Besser nicht, Frau Meier, es ist sehr klein und sollte nicht stören. Überhaupt ist alles in Ordnung mit ihrer Vulva."*
- *"Womit?"*

Ein ganzer Markt ist aus der Vulva-Hygiene entstanden. Der Markt rund um die allersauberste, allerschönste und allerduftigste Intimzone der Frau. Der Mann braucht anscheinend keine expliziten Intimhygieneartikel.

Falls es noch niemand weiß: Die Intimlotion ist eine nach wilden Kräutern duftende Schmiere, die so gesund ist, dass dir der Busch wegfliet, solange du überhaupt noch einen hast.

Diese duftende Schmiere sitzt auf der Vulva und grinst der Frauenärztin frech entgegen.

Dabei stelle ich mir die Frage, was so eine intime Schmiere bei einer gesunden Frau im Allerheiligsten ihrer Heiligtümer verloren hat? Hat sie sich vielleicht verirrt? Wieso braucht frau überhaupt eine intime Wasch- oder Pflege-Lotion, solange sie gesund und munter ist?

Die Antwort erhielt ich neulich von einem Intimlotion-Vertreter männlichen Geschlechts. Diese Lotion möchte doch die liebe Vagina (der Mann kannte auch keine Vulva) AUFWERTEN! Ich wiederhole es noch einmal ganz langsam für alle Leserinnen und Leser zum Mitlesen: A U F W E R T E N!

Das kann ja noch toll werden, denn endlich wird sie aufgewertet. Und zu diesem Zweck erhält frau über ihre persönliche Intimpflege wertvolle Fette, Hyaluron und Milchsäure.

Ich bleibe dabei so schön bockig, wie ich nur kann und frage den Intimvertreter:

"Könnte möglicherweise WASSER im Intimgebiet der Frau ausreichen?"

Der Vertreter wird daraufhin fast ohnmächtig. Wasser, das ist nicht mein Ernst? Und so klärt er mich auf:

"Die Frau von heute wünscht sich viel mehr, nämlich viel mehr Pflege für eine intime Makellosigkeit."

Game Over. Was will ich mit Wasser? Ich lasse den Kopf hängen und finde mich für zwei hundertstel Sekunden altmodisch. Dann drücke ich den ganzen Inhalt der Intimlotion auf meine große Zehe. Meine Vulva bleibt verschont. Sie hat es besser verdient. Lavendelduft hat hier nichts verloren.

Pflichtbewusst treffe ich sogleich meine Freundinnen zum sonntäglichen Vulva-Gespräch, damit wir uns aufs Neue fragen dürfen:

Wozu braucht die bereits im Intimbereich kahl rasierte Frau von heute eine duftende Makellosigkeit zwischen ihren Beinen?

Antwort A: Weil ihre Vulva nicht nur unbenannt, unbekannt, sondern auch noch ein Makel ist.

Antwort B: Weil es ohne Lotion zwischen den Beinen einer Frau so stinken könnte, dass die Entblößung einer einzigen Vulva ausreichen würde, um den Dritten Weltkrieg auszulösen.

Antwort C kann nur die einzige richtige Antwort sein: Weil eine richtig-riechende Vulva ihrer Besitzerin so viel Spaß machen würde, dass sie wegen zu häufiger Masturbation auf Intimlotion-Anwendung, Intimrasur, intime Pickel-Beschäftigung und sogar auf die intime Ausmessung ihrer Schamlippen verzichten würde. Und das könnte ganze Märkte für intime Pflege und intime Schönheitschirurgie ruinieren.

Kleine Zusatzbemerkung zum schönsten Duft aller Frauen: Wenn es einer Frau einmal wirklich zum Himmel stinken sollte, sollte niemals eine intime Schmiere in ihr Intimes, sondern ein Medikament! Es finden sich ab und an lustige Bakterien, die mit keiner Intimpflege der Welt die schönste Höhle der Frau verlassen würden.

Außerdem: Duftige Cremes verändern Eigengeruch und Flora von Vulva und Vagina, sodass auch die beste Frauenärztin der Welt nicht mehr erkennen kann, was im Intimen noch gesund ist. Chronische Entzündungen können so eher verschleppt werden und die noch viel tieferen Intimzonen der Frau infizieren. Das wäre dann – trotz gestylter Vulva – nicht mehr so stylisch.

Gut, gut, gut – dann verzichtet die Frau von heute eben auf die sie aufwertende Lotion und vielleicht sogar noch auf die Intimrasur.

Aber sobald sich ihre Frauenärztin wieder umdreht, gilt: Glatt rasiert, duftend und klein operiert. So schamvoll ist die Scham von heute. Mann, oh Mann, davon hätten mittelalterliche Jungfrauen nur träumen können!

Bitte merken:

Die Reinigung mit Wasser im Intimgebiet reicht – mit einem sanften Abwischen oder Abbrausen von der Klitoris Richtung Po. Seifen und Pflegemittel stören die natürliche Flora von Vulva und Vagina, die für die Immunität sehr wichtig ist.

Der Mann

Für einen emanzipierten Seitenblick und zum Durchatmen weiblich überfrachteter Themen wenden wir uns nun mit der Lupe dem männlichen Genital zu, und sehen uns das an, was ER zu bieten hat.

Der Penis. Er liegt zwar die meiste Zeit abgeknickt in der Unterhose und ist im nichterregten Zustand so hübsch wie ein Erdwurm mit Verstopfung, dennoch hat er einen Namen