

Dr. med. Sheila de Liz



Girl on Fire

rowohlt
POLARIS

ALLES ÜBER DIE
"FABELHAFTE" PUBERTÄT



Dr. med. Dr. med. Sheila de Liz

Girl on Fire

Alles über die «fabelhafte» Pubertät

Mit Illustrationen von Sofia Evison

Über dieses Buch

Es gibt wohl kaum eine prägendere Phase im Leben eines Mädchens als die Pubertät. Viele Frauen erinnern sich nur ungern an diese turbulente Zeit, in der sich der Körper stark verändert und die Stimmung jederzeit von himmelhoch jauchzend zu zu Tode betrübt umschlagen kann. Neu ist allerdings, dass Mädchen heute durch Social Media einer nie da gewesenen Flut an Einflüssen ausgesetzt sind, die für noch mehr Unsicherheit sorgt, als es der hormonelle Umbruch ohnehin tut. Vorhang auf für *Girl on Fire*, ein Aufklärungsbuch der anderen Art. Mit Witz, Feingefühl und dem Mut, auch schwierige Themen anzupacken, erzählt Dr. Sheila de Liz – bei TikTok besser bekannt als Doktorsex – zielgruppengerecht, was Mädchen wissen müssen (und sich oft nicht zu fragen trauen).

Vita

Dr. med. Sheila de Liz, geboren 1969 in New Jersey, ist im Alter von 15 Jahren nach Deutschland gekommen und hat in Mainz Medizin studiert. Seit 2006 arbeitet sie in ihrer eigenen Praxis für Gynäkologie und Geburtshilfe in Wiesbaden. Sie ist eine gefragte Expertin zu allen Themen rund um weibliche Gesundheit. 2019 erschien ihr Buch *Unverschämt. Alles über den fabelhaften weiblichen Körper*, 2020 folgte *Woman on Fire. Alles über die fabelhaften Wechseljahre*. Beide Bücher wurden umgehend Bestseller.

Impressum

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Hamburg, September 2022

Copyright © 2022 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der Genehmigung des Verlages.

Covergestaltung HAUPTMANN & KOMPANIE Werbeagentur,
Zürich

Coverabbildung Gaby Gerster

Schrift Droid Serif Copyright © 2007 by Google Corporation

Schrift Open Sans Copyright © by Steve Matteson, Ascender
Corp

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

ISBN 978-3-644-01236-3

www.rowohlt.de

Alle angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe.

For Frida, the honey badger. Never break the chain.

Liebe Leserinnen,

die Beziehung zwischen Mutter und Tochter ist für uns Frauen eine der wichtigsten und prägendsten überhaupt. Diese Beziehung war schon immer komplex, und die Pubertät stellt sie oft vor besondere Herausforderungen, wenn Töchter beginnen, ihre eigene Identität als junge Frauen zu definieren.

Heute müssen wir uns dazu noch mit den Auswirkungen neuer Technologien und dem Einfluss der sozialen Medien auseinandersetzen. So vieles hat sich verändert, seitdem wir selbst in der Pubertät waren. Dennoch verlassen wir uns oft auf alte Formeln, die wir von unseren Eltern gelernt haben, die aber heute nicht mehr greifen. Wir wollen nur das Beste füreinander, sind aber manchmal nicht in der Lage, den Weg dorthin zu finden. Deshalb ist dieses Buch so wichtig! Sheila vermittelt komplexe biologische und wissenschaftliche Zusammenhänge auf einzigartige Weise – einfühlsam, charmant und humorvoll. Sie gibt uns das notwendige Wissen, um dieser veränderungsreichen Zeit gemeinsam auf sichere und gesunde Weise zu begegnen, sodass Mütter und Töchter sich gegenseitig besser verstehen und unterstützen können.

Hesliche Grippe,
Claudia

Willkommen, liebe Eltern

(oder Stiefmama, Tante, Oma, Patentante)

Hände hoch, wer von uns sich auf die Pubertät der Tochter ein wenig gefreut hat, sich ganz gut gewappnet fühlte – schließlich haben wir das selbst alles mitgemacht, und so lange ist das nun auch wieder nicht her – und dann feststellen musste, dass doch alles anders läuft als gedacht!

Also, wenn es euch beruhigt: Meine Hand ist oben, und man würde denken, als Gynäkologin und Mutter einer Tochter hätte ich doch bestens vorbereitet sein sollen.

Ich hatte mir vorgestellt (und ich vermute, damit bin ich nicht allein), dass ich meine Tochter sanft durch die Pubertät begleiten und sie auf ihren ersten Schritten Richtung Frausein feierlich unterstützen würde. Klar hatte ich gehört, dass pubertierende Mädchen Probleme machen können. Ach was, dachte ich, schließlich war ich ja selbst mal Teenie, die große Kluft, die ich damals zu meiner Mutter empfand, die Einsamkeit mit meinen Problemen, die keiner verstand – das würden wir alles nicht haben. Wie selbstverständlich hielt ich die tiefe Verbindung, die ich immer zu meinem Kind gehabt

hatte, für stark genug, um größere Stürme in der Pubertät zu überstehen und kleine Krisen sowieso.

Ich irrte mich.

Den Mädchen-Tag mit Shopping und Friseur, den ich mir für die erste Periode ausgedacht hatte, machte sie mit schleppenden Schritten mit. Das Konzert der Boyband, auf das ich sie mitnahm, fand sie zwar toll, es konnte aber nicht ihre tiefe Traurigkeit darüber lindern, dass ihre Beine im Vergleich zur gephotshoppten Norm abwechselnd zu dünn oder zu dick waren. Ihre Wut auf Gott, die Welt und mich konnte ich nicht mit Worten besänftigen, erst recht nicht, als ich versuchte, die entstehende Kluft zwischen uns damit zu überbrücken, dass ich das kennen würde, ich wäre schließlich auch mal 14 gewesen. Daraufhin hörte ich doch tatsächlich etwas ungläubig den berühmten Satz, den wir, glaube ich, alle irgendwann mal gegenüber unseren Eltern gesagt oder zumindest empfunden haben: «Du warst ja nie jung!»

Und wisst ihr was? Sie hat recht. Wir waren zwar auch alle mal Teenies, haben vielleicht heimlich Alkohol probiert oder hinter dem Schuppen im Garten der Tante an einer Zigarette gezogen, aber wir waren niemals jung in *dieser* Zeit.

Zu den Belastungen der Pubertät – ein Körper, der sich verändert, Hormone, die einen überfluten, und ein Gehirn, das sich erwiesenermaßen plastisch verändert und umgebaut wird – kommt für die heutigen Teenager-Mädchen ein bisher noch nie da gewesenes Maß an Einflüssen, denen sie ausgesetzt sind. Der Druck, dazuzugehören, ist hoch wie nie zuvor. Über

Instagram, TikTok und über welchen neuen Kanal auch immer, der beim Erscheinen dieses Buches angesagt ist, werden unsere Mädchen nicht nur darin beeinflusst, wie sie aussehen oder was sie anziehen sollen, sie werden auch frontal mit einer Welt konfrontiert, die wir damals eher scheibchenweise serviert bekommen haben. Während wir sinngemäß aus einem Gartenschlauch getrunken haben, versuchen sie gerade, ihren Wissensdurst mithilfe eines Feuerwehrschauchs zu löschen. Unsere Mädchen werden nonstop mit Messages bombardiert, wie sie zu sein haben, von Kardashian zu queer und wieder zurück, und statt sie in ihrer Identitätsfindung zu unterstützen, werden sie durch diese Informationen noch mehr verunsichert.

Was die Themen Aufklärung und Sexualität anbelangt, haben wir viele schnelle Schritte Richtung nirgendwo hinter uns. Die Schulen, selbst die Gymnasien, haben komplett dabei versagt, unsere Kinder aufzuklären. Und das ist nicht mal verwunderlich. In Bildung wird viel zu wenig investiert, und die meisten Lehrer*innen verfügen selbst nicht über das notwendige Wissen für die sexuelle Aufklärung.

Die durch diesen Missstand offenen Fragen einerseits und die leicht verfügbaren möglichen Antworten in den Medien andererseits führen zu einer Überflutung der Heranwachsenden mit Informationen und Fake News. Anstatt wie Generationen vorher irgendwann verschämt in einen *Playboy* zu schauen, haben unsere Kinder leicht Zugang zu Hardcorepornografie. Selbst wenn wir das nicht wollen, selbst wenn wir versuchen, das zu verhindern, wäre es blauäugig zu

glauben, wir hätten das alles stets unter Kontrolle, denn das haben wir nicht. Und obwohl heutzutage sämtliche Informationen über Sexualität verfügbar sind, kreisen auch oder gerade in Zeiten des Internets und der Smartphones immer noch in atemberaubendem Tempo Mythen und Falschaussagen durch die Welt. Das beweisen die vielen Tausend Fragen, die mein Kollege Volker und ich täglich auf unserem TikTok-Kanal @doktorsex gestellt bekommen.

Was als Versuch, oder eher Experiment, seinen Anfang nahm, hat sich schnell als große Notwendigkeit herausgestellt, und uns blutet immer noch das Herz, wenn uns junge Menschen in richtiger Not schreiben, weil sie sonst nicht wissen, wohin mit ihrer Verunsicherung. Der Lohn für Volker und mich ist nicht nur, dass wir als unkonventionelle Ärzte uns auf einer Plattform austoben können, die Nonkonformität feiert, sondern dass wir wirklich helfen können und sogar oft das Königskompliment überhaupt in den Kommentaren zu lesen bekommen: «Hier lernt man mehr als in der Schule.»

Unsere Teenie-Mädchen sind anstrengend, herausfordernd, zerbrechlich, aber auch lustig, großherzig, mutig und stark. Sie sind Pionierinnen in einer Welt, die darauf aus ist, Meinungen früh zu formen, und dabei natürlich kommerzielle Interessen verfolgt. Sie müssen irgendwann mit den Medien, der Außenwelt (und mit uns!) eine ähnliche Erfahrung machen wie Dorothy am Ende des Films *Der Zauberer von Oz*, wenn der Vorhang beim vermeintlich großen, mächtigen Zauberer zurückgezogen wird und sie feststellt, dass sich dahinter ein

kleiner Mensch befindet, der sich mit Tricks, Schall und Rauch seinen Einflussbereich erschaffen hat. Dann machen sie einen wichtigen Schritt auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Sie lernen, dass sie Verantwortung für ihr Leben übernehmen müssen, dass ihre gefestigte Meinung gefragt ist, dass die Bewegungen im Netz und die Vorstellungen darüber, wie man zu sein hat, Trends sind, die oft andere Motive verfolgen, aber nicht ihre besten Interessen im Sinn haben. Und zu all diesen Erfahrungen hinzu kommt ein wachsender Druck von der Schule und die belastende Frage, was sie denn machen wollen nach dem Abschluss.

Ich ziehe meinen Hut vor den Mädels von heute, die in relativ kurzer Zeit sehr intensive Entwicklungsstadien auf körperlicher und emotionaler Ebene durchlaufen müssen. Mit diesem Buch möchte ich nicht nur unsere Töchter auf dieser stürmischen Seefahrt vom Ufer der Kindheit über den großen Teich der Pubertät zum Hafen des Erwachsenenlebens begleiten, sondern auch euch Eltern in dieser turbulenten Phase unterstützen. Es soll nicht nur darum gehen, dass wir unsere Nerven nicht verlieren und die Entwicklungsstadien unserer Töchter verstehen, sondern auch darum, sie dafür zu bewundern, was sie eigentlich leisten müssen auf ihrer Reise zum Erwachsenwerden. Sie verdienen es, gesehen zu werden und dass ihre großen Emotionen ernst genommen werden.

Falls deine Tochter dir gerade über die Schulter schaut, dann reiche ihr das Buch direkt weiter, das Folgende ist für sie.

Ein Shout-out an alle Mädels

Dieses Buch schreibe ich nicht nur für deine Eltern, sondern eigentlich hauptsächlich für dich. Ich will, dass es dir und deinen Freundinnen auf eurer Reise durch diese crazy Welt in den nächsten Jahren gut geht. Denn diese Reise wird nicht immer leicht sein, und euch wird leider genug toxischer Scheiß begegnen. Ich will, dass du weißt, dass ich immer als Cheerleader an deiner Seite bin und an der deiner Freundinnen. Ich habe das Buch für euch alle geschrieben: all ihr Mädels, die ihr euch mir in meiner Praxis anvertraut, ihr crazy Chicas, die ihr nachts mit meiner Tochter in der Küche sitzt und mit mir über alles redet, und all ihr treuen Followerinnen, die ihr mich in unzähligen Chats und Messages über Insta und Co. in eure Welt hineingelassen habt. Ihr seid schön und perfekt und crazy in the Brain, genau so, wie ihr seid. Lasst euch niemals – niemals! – etwas anderes einreden. Ihr seid keine Opfer, kein schwaches Geschlecht, sondern die Töchter der #metoo-Bewegung. Stellt niemals euer Licht unter den Scheffel, lasst euch von niemandem sagen, ihr wäret zu emotional, zu intensiv, zu übertrieben. Das Einzige, was ihr seid und bei mir immer sein dürft, ist on Fire. Du bist die nächste Queen, die *Mother of Dragons* von morgen. Let it burn, Baby!

Eine kleine Gebrauchsanweisung

Ich habe mir beim Schreiben immer wieder die Frage gestellt, wie ich es hinkriegen kann und ob es überhaupt möglich ist, alle Aspekte der Pubertät in ein Buch zu packen, das vom 13. bis zum 18. Lebensjahr als Nachschlagewerk funktionieren soll. Manche Kapitel behandeln die Basics der Anatomie und des Zyklus, während es später im Buch unverblümt ans Eingemachte geht, um die Social-Media-geprägte Sexualität und die Herausforderungen, vor denen unsere Mädels heute stehen. Kann das funktionieren? Ist es überhaupt sinnvoll, es zu versuchen? Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es nicht nur sinnvoll, sondern notwendig ist. Das junge Mädchen, das heute neugierig auf das Thema Periode und Menstruationstassen ist, fragt vielleicht in zwei Jahren bereits nach der Pille und bekommt in drei Jahren womöglich die ersten Dick Pics zugeschickt. Die Zeit kann rasend schnell gehen, und es nützt niemandem, den Kopf in den Sand zu stecken.

Daher beginnt jedes Kapitel mit einem ausführlichen Teil für die Tochter, den sie alleine lesen kann oder auch ihr gemeinsam (sicherlich unter Protesten, dass das peinlich ist etc.). Dann folgt eine Session mit Fragen, die meiner Tochter Frida immer wieder gestellt werden. Am Ende des Tages stellen sich unsere Mädchen (und wir manchmal auch) nicht selten

etwas beunruhigt die Frage: Bin ich normal? Um dieser Tatsache Rechnung zu tragen, werden am Ende einzelner Kapitel Situationen erläutert, die nicht mehr der Normvariante entsprechen, sondern professionelle Hilfe benötigen. Zum Schluss kommen die Knowledge Nuggets, also Tipps von mir für euch Eltern, um eure Töchter besser zu verstehen, damit ihr sie noch besser unterstützen könnt.

In den Kapiteln 1 bis 5 behandeln wir die Basics wie Hormone, die Menstruation, Körperhygiene etc. mit dem Ziel, jüngere Teenies abzuholen, aber auch die eigenen Kenntnisse noch mal aufzufrischen. Wenn deine Tochter schon etwas älter ist, kann sie über die Stellen, die ihr bereits bekannt sind, einfach drüberfliegen.

Insgesamt kann das Buch auch als Einstieg fungieren, um Gespräche rund um das Thema Pubertät und Sexualität anzugehen oder zu vertiefen.

Die Teenie-Jahre unserer Kinder bieten uns Erwachsenen eine hervorragende Möglichkeit, unsere eigenen Glaubenssätze über bestimmte Themen unter die Lupe zu nehmen. Sie sind eine Gelegenheit, einmal alles kritisch in die geistige Hand zu nehmen und sich zu fragen: Ist das noch zeitgemäß oder eine inzwischen veraltete Einstellung? Finde ich einige Themen selbst peinlich oder schwierig zu besprechen? Warum ist das so? Ist es wichtig, diese Bedenken abzulegen, um die Kommunikation zu fördern?

Außerdem ist es viel besser, sich nicht *einmal* hinzusetzen und «das Gespräch» zu führen. Die Kinder und Teenies fühlen

sich höchstwahrscheinlich von der Situation unter Druck gesetzt und wollen das Gespräch so früh wie möglich beenden. Besser ist es, mehrere kleinere Gespräche immer mal wieder zu führen oder auch situativ zu reagieren: Wenn man zum Beispiel erzählt bekommt, eine Klassenkameradin hatte ihr «erstes Mal», bietet es sich an, in dem Moment wertfrei ein Gespräch über Verhütung und Konsens zu führen. Übrigens ist aus meiner Erfahrung einer der besten Orte zum Reden das Auto. Man muss sich nicht ins Gesicht schauen, und beide wissen, dass die Situation zeitlich begrenzt ist und man erlöst wird, sobald man am Ziel angekommen ist.

Aber wie spricht man heikle Themen überhaupt an? Gerade weil viele Teenies eine ausgesprochene Allergie auf Fragen entwickeln, ist es wichtig, einfach verfügbar zu sein, wenn sie einen aufsuchen. Gezieltes Nachfragen bleibt oft fruchtlos, weil sie andere Absichten hinter den Fragen vermuten. Das Beste ist, mit echter Neugier nachzufragen. Nur wenn man ehrlich interessiert ist – mittendrin statt nur dabei –, kann man eine stabile Leitung in die Welt der Tochter legen und über alle Höhen und Tiefen der Pubertät aufrechterhalten. Mehr zum Thema sichere Leitung erfahrt ihr in den Knowledge Nuggets in Kapitel 6.

Die Pubertät kann freilich auch vom 13. bis zum 18. Lebensjahr angenehm und ereignisarm verlaufen. Ich habe von solchen Fällen gehört – ich halte sie dennoch für die Ausnahme. Aus meiner Praxis und eigener Erfahrung kenne ich eine andere Realität, und darum geht es unter anderem in den

Kapiteln 6 bis 8, die deshalb mit einer Trigger-Warnung versehen sind. Dieser Teil des Buches ist für die Familien, denen es zumindest zeitweise anders geht. Die Gespaltenen, die Verzweifelten, die angeblichen Mama- und Papa-Fails, die ihrem Kind ebenfalls eine ereignisarme Pubertät ohne große Krisen gewünscht haben und sich doch mit scheinbar unlösbaren Problemen konfrontiert sehen. I got you! Dieses Buch umfasst alle Phasen der Pubertät, auch die, vor denen wir uns fürchten. Es geht unter anderem um die unbequemen Wahrheiten dieser Generation und darum, was uns als Eltern einer Tochter heute erwartet.

Sei übrigens nicht zu sehr in Sorge, wenn dein jüngerer Teenie neugierig ist und sich die Kapitel 6 bis 8 durchlesen will. Auch wenn sie gefühlt noch zu jung sind, ist es immer besser, ihnen mehr zuzutrauen als weniger; das verzeihen sie einem nämlich nicht leicht, wenn man sie für zu naiv oder kindlich hält.

Ja, dies ist kein Blümchen-Buch, das deine Tochter sanft in die Pubertät hinein begleitet und die unangenehmen Themen ausblendet. Dafür habe ich zu viel gesehen, und wenn ich eins mit euch immer war und stets bin, ist es ehrlich. Ungeschminkt, offen und mit Klartext erkläre ich, was ich erlebt habe und was auch auf dich zukommen kann. Dafür ist mir die Pubertät unserer Mädchen zu wichtig, und – das ist die gute Nachricht – es gibt viel, was man richtig machen kann, um sich unnötiges Leid zu ersparen.

Niemand hat alle Antworten. Aber das, was ich als betreuende Gynäkologin von vielen Jugendlichen weiß, als TikTok-Aufklärungsärztin und was ich letzten Endes an der harten Front der Pubertät meiner Tochter gelernt habe, teile ich mit euch in diesem Buch. Ich begleite euch durch alle Phasen dieser aufregenden Zeit, bin euer Sherpa durch alle Höhen und Tiefen auf diesem manchmal holprigen Wanderpfad und hoffe, dich und deine Tochter am Ende zurück zum Licht führen zu können.

1.

Lässig statt lost – die Pubertät

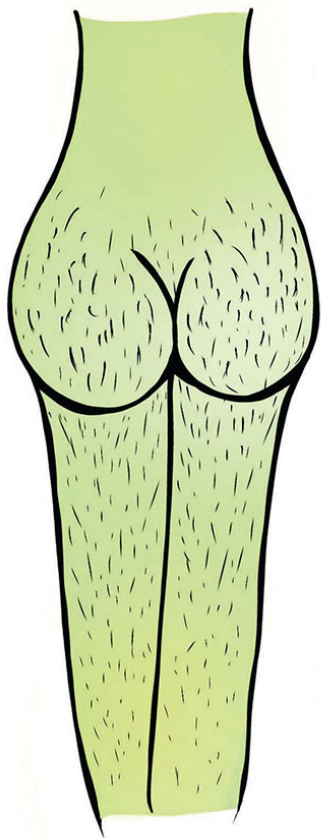
Was lernt man heute in der Schule im Sexualkunde-Unterricht? Einen Scheiß lernt man. Die Lehrer*innen erzählen dir von der Biologie der Periode, Jungs bekommen vielleicht gezeigt, wie man ein Gummi über eine Banane zieht, und über echten Sex redet keine Sau.

Auf die Fragen, die dich wirklich interessieren, bekommst du meistens keine Antworten, und weißt du, warum? Das dreckige, kleine Geheimnis der Erwachsenenwelt, das ich dir jetzt verrate, lautet: Die Lehrer*innen haben oft selbst keinen Plan, weil sie wiederum auch nur einen Scheiß beigebracht bekommen haben. Kein Wunder also, dass die Schule bei dem Thema bocklos ist und der Unterricht für den Arsch.

Und da komme ich ins Spiel: Ich heiße Dr. Sheila de Liz. Ich bin Frauenärztin, und vielleicht kennst du mich schon von TikTok, wo ich als @doktorsex zusammen mit meinem Kollegen Volker Videos über Sex und den menschlichen Körper drehe. Volker als Urologe (das heißt Männerarzt) redet meistens über die Themen für Jungs, und ich spreche über alles, was uns als Mädchen und Frauen bewegt.

Warum mach ich das? Ganz einfach: Erstens, das ist mein Job. Ich bin sozusagen professionelle Vulva-Begutachterin, Frauen-Aficionado und Profi für All Things Female. Zweitens, und das weiß ich ganz sicher: Dein Körper ist überhaupt nicht kompliziert oder schwierig, schon gar nicht creepy, sondern echt easy zu verstehen, wenn du ein paar Basics draufhast. Und wenn ich meinen Job gut mache, lernst du nicht nur deinen Körper zu verstehen, sondern wirst ihn am Ende richtig cool finden.

Dein Körper ist hammerschlau. Dein Körper ist eine Legende. I can prove it.



Wenn du mir erst mal nicht so wirklich glaubst, ist das schon okay. I get it: Es ist nicht immer einfach, seine Anatomie toll zu finden, wenn man im Schwimmbad ist und gerade dann seine Periode bekommt. Es nervt, wenn man plötzlich schwarze Haare überall hat, sogar auf der Oberlippe und am Hintern. Es ist schwierig, schon in der vierten Klasse Brüste zu bekommen und von den Klassenkameradinnen plötzlich anders behandelt zu werden. Es tut weh, wenn man ständig mit Bildern von hübschen Mädels konfrontiert wird, mit leuchtenden, blauen Augen, mit perfekten Haaren, die immer so aussehen, als würden sie aus einem Schmink-Tutorial kommen. Und trotzdem sage ich: So, wie du bist, bist du mega, und es ist wichtig, dass du dich wohlfühlst in deinem Körper und verstehst, was wie wann passiert. Auch – aber nicht nur – untenrum im Bikini Bottom, im Reich deiner Genitalien. Wer mich kennt, weiß: Ich nehme kein Blatt vor den Mund, bei mir gibt es nur real Talk, denn hier sollst du mehr lernen als in der Schule.

(Spoiler: Manches hier im Buch kann deinen Eltern peinlich sein. Und manchmal weißt du vielleicht nicht, wie du ihnen etwas sagen sollst. Daher ist immer der letzte Teil des Kapitels für deine Eltern gedacht. Dort versuche ich, ihnen Dinge zu erläutern, um dir Erklärarbeit abzunehmen.)

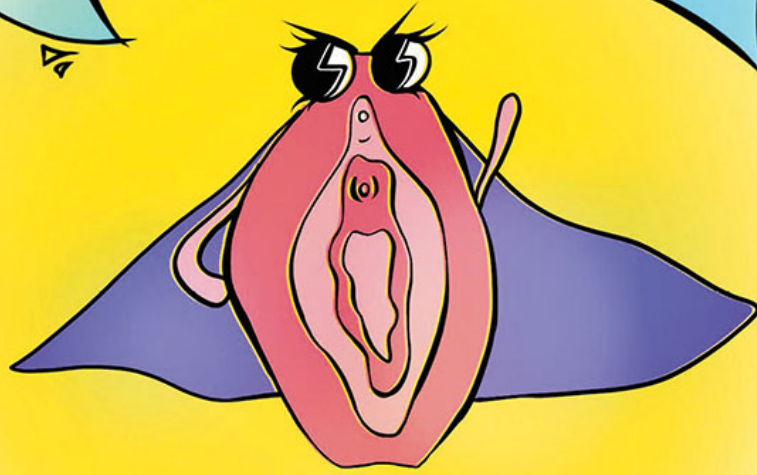
Jede von uns entwickelt sich in einem anderen Tempo. Bei manchen geht die Pubertät früher los, einige fühlen sich mit 14 deutlich erwachsener als andere. Vielleicht hast du schon Brüste, vielleicht hattest du deinen ersten Freund, und mit

deiner Periode kommst du schon länger klar; vielleicht steht dir das alles aber auch noch bevor – nicht jedes Mädchen entwickelt sich gleich. Ebenso wie Apps werden auch die Teile in unserem Gehirn und Körper nach und nach upgedatet, und diesen Prozess kann man weder beschleunigen noch aufhalten. Daher sind manche Teile in diesem Buch für dich möglicherweise super basic, und du bist längst weiter. Wenn etwas nicht mehr auf dich zutrifft oder dir kindisch vorkommt – just skip ahead und habe Verständnis für deine Sisters, die noch aufholen müssen. Jede hat ihre Zeit!

Say my name, say my name

Wir steigen DIREKT ein mit deinem Geschlechtsteil. Wie nennst du deins? Spitznamen gibt es viele: Mumu, Schnecke, Murmel. Viele nennen es ganz offiziell Scheide oder Vagina, aber diese Bezeichnung ist FALSCH (und wird trotzdem in Schulbüchern falsch wiedergegeben)! Alles, was du außen siehst, heißt **Vulva**. Sie ist (neben ihrem Sidekick, der Vagina) ein sehr cooles Organ mit eigenen Superkräften, wie wir später lernen werden. Let's have a look!

NOVA



APP

Zur Vulva gehören der Vulvahügel, ein weiches Pad mit Haaren drauf, und die **Klitoris** ganz oben: Dies ist die Hauptzentrale der Lustgefühle, die Party Zone für People mit Vulva, und entspricht als anatomischer Zwilling dem Penis der Jungs (die Klitoris ist so dermaßen krass – sie bekommt ihre ganz eigene Show in einem späteren Kapitel).

No Vulvashaming!

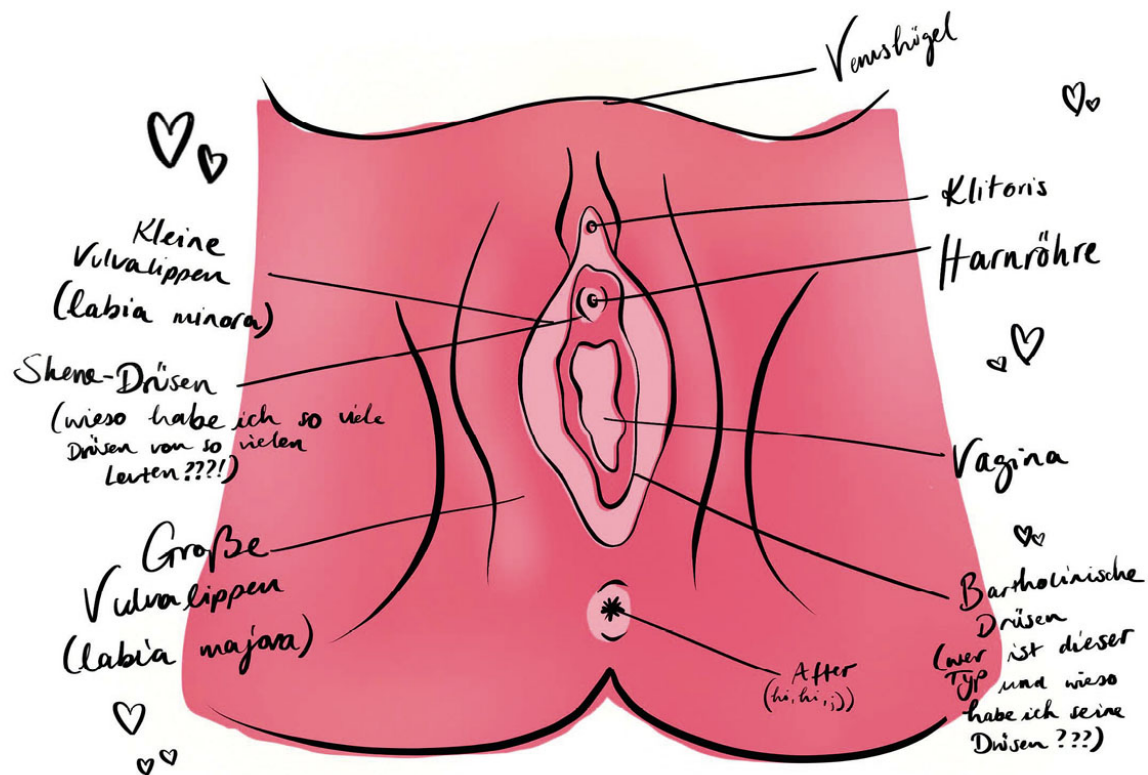
Moment!!! Bevor wir weitermachen, müssen wir ein paar Fehler der Menschheitsgeschichte und der deutschen Sprache ausrotten. Genau hier. Genau jetzt. Früher hat man alles, was mit den Genitalien zu tun hatte, irgendwie mit Scham und Peinlichkeit in Verbindung gebracht. Daher sagte man: Schamhaar, Schamhügel etc. Da aber, wie jeder Rapper dir sagen kann, WORTE WICHTIG sind und du dich NULL für deine perfekten Genitalien schämen sollst, haben Frauen vor dir die Worte upgegradet:

Früher sagte man Schamhaare – jetzt sagt man
Vulvahaare.

Früher sagte man Schamhügel – jetzt sagt man
Vulvahügel.

Früher sagte man Schamlippen – jetzt sagt man
Vulvalippen.

MIC DROP.



Außen hast du zwei tuffige Hautlappen, auf denen Vulvahaare wachsen: die äußeren Vulvalippen. Innen hast du zwei empfindliche Hautlappen, die innere Vulvalippen genannt werden. Oft werden die äußeren die «großen» Vulvalippen genannt und die innen liegenden die «kleinen», aber diese Bezeichnungen sind eigentlich selten zutreffend, denn oft sind die inneren länger als die äußeren! Die Vulvalippen sind dazu

da, dein Geschlecht vor Reibung und Fremdkörpern zu beschützen.

Unterhalb der Klitoris kann man als winziges Loch die Harnröhre sehen, wo Pipi rauskommt – du hast also unten zwei Löcher, drei, wenn man das Poloch noch dazuzählt. Wenn du Sherlock-Holmes-mäßig eine Lupe nehmen würdest, könntest du neben der Harnröhre kleine Poren sehen: Das sind die Ausgänge der Skene-Drüsen. Diese sind sozusagen das, was beim Jungen die Prostata ist, und die können manchmal bei sexy Times etwas Flüssigkeit absondern in Form der sagenumwobenen weiblichen Ejakulation. Aber dazu später mehr! Am Übergang von außen zu innen siehst du eventuell das Hymen, auch Jungfernhäutchen genannt (fälschlicherweise, wie wir sehen werden). Warum dieser Name total daneben ist und verbannt gehört, lernen wir ebenfalls später. Am Eingang der Vagina befinden sich auch links und rechts Ausgänge der Bartholinischen Drüse. Diese sind nicht mit dem bloßen Auge sichtbar, können sich aber entzünden, daher ist es gut, davon mal was gehört zu haben.

Alles, was INNEN ist, nennt man **Vagina**. Ja, du hast richtig gelesen: Du SIEHST die Vagina gar nicht von außen. Wenn jemand also zum Beispiel sagt, er hätte seine Vagina gewaxt, ist das falsch, weil es nicht mal möglich ist. Die Vagina ist tatsächlich nur der Schlauch, in den der Tampon eingeführt wird, vom Eingang deiner Vulva bis zum Ende, wo deine Gebärmutter anfängt (dazu später mehr). Deine Vagina ist also gar nicht endlos, sondern 5 bis 10 Zentimeter lang im

entspannten Zustand, und liegt in deinem Körper wie ein Strumpf auf dem Boden. Theoretisch und auch praktisch kannst du ganz safe einen Finger einführen, wenn du neugierig bist. (Steck nur bitte keine Alltagsgegenstände rein. Das machen manche kleinen Mädels, etwa Legosteine. Erstens ist es schwierig, sie wieder rauszubekommen, und zweitens fehlen sie natürlich, und dein Bruder kann nicht mehr sein Ninjago-Set aufbauen.) Du machst nix kaputt, keine Sorge. Die Vagina hält viel aus. Da kommt einmal im Monat über mehrere Tage Blut raus, da werden Babys durchgedrückt, und sie wehrt sich jeden Tag mit Erfolg gegen alle Bakterien des Universums. Wenn die Vagina eine Superheldin wäre, wäre sie eine genitale Kombination aus Miss Elastica und Wonder Woman und viel heroischer als beispielsweise der Hoden der Jungs, der sehr empfindlich ist und sich beim kleinsten Hauch von Kälte ängstlich zusammenzieht. Eigentlich müssten wir uns alle abgewöhnen, jemandem zu sagen, sie oder er hätte «Eier», wenn er mutig und tough ist. Er oder sie hat Vagina, wäre treffender. So als kleiner Tipp am Rande. But see for yourself!

Wenn du magst, nimm dir einen Handspiegel und schau dich unten an. Ich weiß – supercringe –, aber das muss es nicht bleiben. Besser ist es, dein Supergirl im Slip gut zu kennen, und das geht am besten, wenn du weißt, wie es aussieht.

Vulva-Anschau-Tutorial

Wähle einen Zeitpunkt, an dem du Ruhe und Privatsphäre hast – also nicht gerade morgens vor der Schule oder wenn dein kleiner Bruder mit seinen chaotischen Freunden durchs Haus jagt. Schließ dich am besten ein, zum Beispiel im Bad oder in deinem Zimmer, falls das geht. Setz dich bequem hin, sodass du ausreichend Licht hast, nimm einen Handspiegel und schau dich einfach selbst unten an. Nur Mut! Du siehst vielleicht das erste Mal deine Harnröhre (wo das Urin rauskommt, wenn man pinkelt), und vielleicht entdeckst du auch zum ersten Mal deine Klitoris. Alles, was du siehst, ist ganz normal und awesome. Wirklich alles? Ja! Deine kleinen Vulvalippen sind gar nicht klein, sondern größer als die großen? Super, das ist bei vielen so. Eine Vulvalippe ist länger als die andere? Mega, auch das ist bei den meisten so.

Eine kleine Aufgabe habe ich noch für dich:

Finde (mindestens) eine schöne Sache an deiner Vulva: die glatte Textur oder die niedlichen inneren Vulvalippen. Eine schöne Farbe oder eine Form, die nett aussieht. Und das nächste Mal, wenn du schaust, such als Erstes das auf, was dir gut gefällt. Sei auf alle Fälle lieb zu deiner Vulva und finde nette Worte für sie – sie wird dir eine treue Freundin sein, wenn du ihr vertraust.