

GOEDELE LIEKENS DAS VAGINABUCH

Aus dem Niederländischen
von Wibke Kuhn

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die niederländische Originalausgabe erschien 2005 unter dem Titel *Het Vaginaboek* bei Standaard Uitgeverij, Antwerpen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Hello Fat Matt 1,1 liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Deutsche Erstausgabe 04/2012

Copyright © 2005 by Goedele Liekens

Copyright © 2012 der deutschsprachigen Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

www.heyne.de

Printed in Germany 2012

Redaktion: Wiebke Rossa, München

Layout des Innenteils: Hanna Maes, Borgerhout

Umschlaggestaltung: Büro Überland, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: OAN, Zwenkau

ISBN 978-3-453-60200-7





Inhalt

Einleitung9

Das verbotene V-Wort 10

Das größte Tabu11

Mütter und Töchter..... 14

Nackte Zahlen 15

Let's talk about ... Vaginen! 17

Von Amuse-Bouche bis Zuckerschnecke 18

Kurzes Vagina-Quiz20

Viel zu tun an der Aufklärungsfront 22

Vage Kenntnisse23

Der verschwundene Tampon25

Welche Darstellung ist die richtige?27

Pussy-Parade28

Erforschen Sie Ihre intimste Stelle 31

Back to Basics32

Read my lips33

Ein paar wichtige Details34

Jobbeschreibung35

Fühlen Sie Ihre Vagina 36

Touch it!37

Keine Angst38

Anfassen macht Spaß.....39

Solo-Vergnügen 41

Das Geheimnis Ihrer Klitoris 42

Die Spitze des Eisbergs43

Äh ... Herr Doktor, meine Klitoris hängt so komisch! 44

Klagen über die Klitoris.....45

Genießen verboten46

Das magische Häutchen 48

Das Häutchen, das kein Häutchen ist50

Jungfrauen bluten ... oder nicht?..... 51

Schwer gefragt: Blut in der

Hochzeitsnacht52

Geschichte der Vagina 54

Die prähistorische Venus55

Die furchterregende Vagina56

Röcke hoch!57

Nackt und stolz.....58

Sheela-na-gig: schön und schonungslos 59

Von Afrika bis Amerika.....60

Und Gott schuf ... das Schamhaar 62

Dick, dünn, weiß oder schwarz?.....64

Akute Vergreisung!.....64

Schamhaarmode66

Getrimmte Kunst.....67

Nackter als nackt.....	68	Vom Winde verweht	103
Stoppt die Entwaldung!.....	70	Vaginismus ist heilbar	104
Schamhaarspielchen	71	Den Bann der Krämpfe brechen	105
Beliebte Schamhaarfrisuren.....	72	Achtung, Infektionsgefahr!	106
Suchen Sie sich eine Pussyfrisur aus	75	Vorbeugen ist besser als	108
Maximal-Waxing?.....	76	Ich bin da, aber du kannst mich nicht	
Rasieren	79	sehen.....	110
Lasern	80	Ausgegoren	111
Rettet den Regenwald!	82	Hört sich an wie französische Kräuter:	
Im Bann der Düfte	83	Herpes!.....	112
Big Business	84	Syphilis: Auf jeden Fall ernst nehmen!.....	113
Doch lieber zum Arzt?.....	84	Chlamydien: Drohende Unfruchtbarkeit....	114
Keine Scheidenspülungen in der		Gonorrhö: Da tropft was!	116
Schwangerschaft!.....	87	Genitalwarzen und HPV:	
Bin ich normal?.....	89	Häufiger, als man denkt.....	116
Brief an meine Vagina.....	90	Läuse im Pelz.....	117
Das falsche Vorbild	92	Trichomoniasis	118
Entscheiden Sie selbst, wie (un)normal		Bakterielle Vaginose und aerobe Vaginitis	119
Sie sind.....	93	Blabla.....	120
Designervaginen	94	Bumbum	122
Herr Doktor, Herr Doktor!... 96		Wie wär's mit ein bisschen Pfeffer	
Zu trocken.....	98	im sexuellen Alltag?	123
Dry Sex.....	99	Sex in vier Phasen.....	125
Zu nass.....	100	Er oben	126
Keine Bewegung oder ich spritze!.....	101	3 x anders	127
		Sie oben	128

3x anders	129
Nebeneinander.....	130
3x anders	131
Von hinten	132
3x anders	133
Sitzend oder stehend	134
3x anders	135
69.....	136
An die Arbeit.....	137
Das hartnäckigste Sexmärchen:	
Sex muss sein!	139
Ein verwandtes Märchen:	
Sex ist gesund.....	140
Drittes Märchen: Ohne Kommen	
geht gar nichts.	141
Mythos Keuschheitsgürtel:	
Noch so ein frauenfeindliches Märchen	142
Das dümmste Märchen:	
Die Vagina mit Zähnen.....	144
Letztes, aber nicht unwichtigstes	
Märchen: Nur Männer können eine	
Erektion kriegen.	145
Orgasmuskiller oder:	
„Schatz, heut Abend wird das nichts“	146
Rumgestöpsel.....	146
Die Vorspeise als Hauptgericht.....	147
Ihr Orgasmus, seine Ehre.....	147
Orgasmen und glückliches Sexleben	147
Kneif zu!.....	147
O là là oder Wie Sie schneller kommen...148	

Mehr!.....	150
Sisters do it better	152

Spot an: Der G-Punkt 154

Ziemlich intensiv	155
To have or not to have.....	156
Tipps für Tüftler	157

Oral maximal! Ein Kapitel für die Männer 158

Echter Sex.....	159
Einen Versuch wert	160
Goldene Stellen	161
Haltung annehmen	162
Doktor in Leckkunde	164
Auf den Spuren von Mick Jagger	165
Hand anlegen erlaubt.....	166
Blas mir einen, Schatz!.....	168

Intimschmuck..... 170

Piercings – au oder wow?.....	171
Ein Juwel von einer Klitoris	172
Schamlippenschmuck	173
Piercingregeln	175

Selbst ist die Frau 176

Brave Mädchen fummeln nicht	
an sich rum!	177
Brave Mädchen fummeln sehr wohl	
an sich rum!.....	178

Auf Entdeckungsreise	179
Der schwarze Riese.....	181

Spielstunde.....182

Spiele für große Mädchen	183
Dildos: Penetration nach Maß	184
Was macht man damit?	186
Suchen Sie sich Ihren Favoriten aus	187
Vibratoren – der reinste Nerven- kitzel	188
Was macht man damit?	190
Suchen Sie sich Ihren Favoriten aus	191
Intim, aber incognito	192
Quietscheentchen & Co.	193
Besondere Verwöhner.....	194
Anregende Cremes.....	195

Schwanger – wenn Sie es wollen.....196

Suchen Sie sich Ihre Methode aus	199
Auf den Leib geschneidert.....	200
Checkliste.....	201

Verhütung – die neue Generation202

Einfach verpflostert.....	204
Regel Verkehr auf dem Ring.....	206
Spiralförmig	207
Oder mit Stäbchen!	209

Menstruation: Von mond- krank bis beschwerdefrei.....210

35 bis 40 Jahre lang	211
Menarche & Co.	212
Alle Monate wieder.....	213
Thema Eisprung.....	214
Manchmal einfach das heulende Elend.....	215
Partyyyyyy!.....	216
PMS: Echt kein Spaß.....	218
Der Anti-PMS-Plan	219
Monatsbinden – mit und ohne Flügel	220
Slipereinlagen Ja oder Nein?.....	221
Tampons – mit und ohne Einführhilfe	222
Le tampon nouveau est arrivé	223

Echte Frauen pinkeln im Stehen224

Wie pinkelt man im Stehen?	227
Jetzt mal nicht so von oben herab.....	229
Frau Bodybuilder	231
Trainingsplan	231
Wegbeschreibung	232
V-Day.....	234
Danksagung	235
Bibliografie	236
Webseiten	237
Adressen	238
Bildnachweise.....	239





Einleitung

Die Frage wird mir oft gestellt, mal begleitet von gerunzelter Stirn und spöttischen Blicken, mal auch nicht: „Freunde der Vagina – sind wir das denn nicht alle?“, kriege ich von vielen Männern zu hören, Augenzwinkern inklusive. Oder, sowohl von Frauen als auch von Männern: „Oh nein, kommt jetzt wieder diese Feminismusnummer aus den Sechzigern?“ Und wie finden Sie den: „Goedele, machst du jetzt etwa Pornos?“ Nein, völlig falsch.

Eigentlich hat die Sache ganz spontan begonnen. Im November 2003 war ich als Rednerin auf den FIGO-Weltkongress der Gynäkologie und Geburtshilfe in Chile eingeladen. Bei meinem Vortrag teilte ich die Ergebnisse einer amerikanischen Studie mit, die die Einstellung von 1100 Frauen zu ihrer eigenen Vagina untersuchte. Ehrlich gesagt – diese Ergebnisse waren wirklich traurig. Halten Sie sich fest: Neun von zehn Frauen schämen sich für ihre Vagina, die Hälfte ist überzeugt, dass sie zu wenig über sie wissen, ein Viertel tut sich schwer, über sie zu sprechen, und ein Viertel hat die eigene Vagina noch nie im Spiegel betrachtet ... Das bedeutet, dass eine von vier Frauen nicht mal weiß, wie sie da unten aussieht!

Alle Tabus ausgeräumt? Von wegen! Offensichtlich ist unser weiblichster Körperteil mit einem schweren Tabu belastet. Und das gerade bei jenem Körperteil, mit dem wir täglich zu tun haben und der uns so viel Vergnügen bereitet. Geben Sie's zu, hier gibt es noch allerhand zu tun.

Viel Spaß beim Lesen!

✦ *Goedele*

Das verbotene V-Wort



Das größte Tabu

Wenn man uns nach den Brüsten unserer Freundinnen, Kolleginnen oder Schwestern fragt, können wir ohne Zögern über ihre Form, Größe und die Auswirkungen der Schwerkraft plaudern. Mädchen und Frauen besprechen ausführlich, was sie an ihren Brüsten schön und hässlich finden. Schon komisch, dass sie außer ein bisschen Kichern und Erröten (oder sogar Zeichen des Ekels) nichts Sinnvolles zu sagen haben, sobald es um die Vagina geht, den Teil, der eine Frau wirklich zur Frau macht (denn Männern mit Brüsten kennen wir doch alle, stimmt's?). Während die Jungs von klein auf gegenseitig ihre Schwänze begutachten, beweihräuchern und vergleichen, sperren wir unsere Vagina verschämt weg.



Cindy (29): „In der Schule habe ich die technischen Daten gelernt: Menstruation, Fortpflanzung, Kinderkriegen. Aber ich hatte keine Ahnung, dass man seine Vagina auch genießen kann.“

Maria (65): „Als ich zum ersten Mal meine Tage hatte, dachte ich, ich verblute. Meine Mutter gab mir eine Baumwollbinde, die ich mir in die Unterhose stecken sollte, und sagte, dass ich mich ab jetzt von den Jungs fernhalten müsste.“



Wussten Sie, dass ...

mehrere sexuell gefärbte Passagen des weltberühmten Tagebuchs der Anne Frank erst am Ende des 20. Jahrhunderts veröffentlicht werden durften, nach dem Tod ihres Vaters? Stein des Anstoßes waren ihre Anmerkungen, dass man z.B. „mit dem Zeigefinger nicht in das kleine Loch kommt.“

Nina (17): „Eine Freundin hat behauptet, dass man nicht schwanger werden kann, wenn man hinterher gründlich duscht. Stimmt das?“

Sharon (25): „In der Schule haben wir die Mädchen schikaniert, die mit zehn schon Schamhaare hatten. Die Jungs hänselten sie als Schlampen, und wir Mädels machten mit.“

Carla (33): „Ich weiß noch, wie meine Großmutter mir erzählte, Frauen hätten nichts Kostbareres als ihre Vagina. Ein Schatz, mit dem sie einen Mann verrückt machen können.“

Nicole (39): „Alles unter der Gürtellinie war tabu. Meine Mutter wurde hysterisch, als sie mich beim Masturbieren erwischte, und drohte, ich würde in die Hölle kommen, wenn ich das noch mal tue.“





Mütter und Töchter

Mit meinen Töchtern Merel und Celeste spreche ich ganz offen über die Vagina, obwohl ich das nicht selbstverständlich finde. Wie die meisten Mütter habe ich da im ersten Moment auch Hemmungen. Aber jedes Mal sage ich mir, dass es gut und wichtig ist, mit meinen Kindern darüber zu reden. Und sie können ihre Vagina angucken, so viel sie wollen. Sie müssen eben bloß lernen, dass sie das nicht in der Öffentlichkeit tun dürfen.

Nackte Zahlen

Im Mai 2004 führte Harris Interactive im Auftrag der Pharmaziefirma Organon eine internationale Studie durch, bei der knapp 10.000 Frauen zwischen 18 und 44 aus 13 Ländern nach ihren Kenntnissen über ihre Vagina, Wahrnehmung und Einstellung befragt wurden. Lesen Sie die Ergebnisse und schaudern Sie!

Immerhin sprechen 82% der Frauen das Wort Vagina leichter aus als früher.

„DAS
GESCHLECHT
DES MANNES IST
EIN GANZES
GLIED, DAS
GESCHLECHT
DER FRAU IST
EIN ORGAN.“

Gérard Zwang

ABER

Eine von vier Frauen findet, dass sich öffentliche Diskussionen über die Vagina nicht gehören.

Ebenso viele fühlen sich unwohl, wenn sie über ein Thema sprechen müssen, das mit der Vagina zu tun hat.

Eine von fünf Frauen würde nur mit ihrem Arzt über ihre Vagina sprechen.

GUTE NACHRICHTEN

Die Hälfte behauptet jedoch, ohne Hemmungen mit ihren Freundinnen über solche Themen sprechen zu können.

SCHLUSSFOLGERUNG

Es wird höchste Zeit, dass wir lernen, über unsere Vagina zu reden.

Tabu!



MAREC



Let's talk about ... **Vaginen!**

Kein Wunder, dass es so schwerfällt, über unsere intimste Stelle zu sprechen, wenn uns nur Wörter wie „Vagina“, „Schamlippen“ oder „Scheide“ zur Verfügung stehen. Während Männer ihren Penis täglich in die Hand nehmen und tolle Spitznamen für ihn erfinden, von „17 cm bis zum Himmel“ bis „Liebesknochen“, müssen sich Frauen mit kalten, medizinischen Bezeichnungen begnügen. Höchste Zeit, unseren Wortschatz von falscher Scham und Lieblosigkeit zu reinigen und **warme, kraftvolle und sexy** Namen für unsere Vagina zu finden!

Ich finde es schrecklich, dass ich meinen Töchtern von „Scham-Lippen“, „Scham-Hügel“ und „Scham-Haaren“ erzählen muss. Schließlich ist es doch völlig unsinnig, dass sie sich dafür schämen sollten. Ich will, dass sie stolz drauf sind und liebevoll darüber sprechen. Warum reden wir nicht von „Stolz-Lippen“? Ich für meinen Teil finde das Sanskrit-Wort Yoni viel schöner als Vagina. Das ist eine kraftvolle, liebevolle Bezeichnung, in der aber auch Respekt mitschwingt. Aber dann werden die Mütter wütend, die ihre Töchter so getauft haben ... „Fotze“ ist für mich keine Alternative, das klingt so vulgär. Außerdem ist es ein Schimpfwort.

Von Amuse-bouche bis

Zucker- schnecke



Aus unzähligen Vorschlägen für alternative Bezeichnungen hier eine Auswahl:

Amuse-bouche ♥ Artischocke ♥ Auster mit Perle in der Mitte ♥ Blütenkelch ♥ Drive-in ♥ Durexia ♥ Emanzipationsspalte ♥ Fanny ♥ Farfallina ♥ Orchidee ♥ Heißer Magnet ♥ Hotspot ♥ Imbisschen ♥ Juwelchen ♥ Kelch ♥ Königinnenhäppchen ♥ Klapptürchen ♥ Lockenkopf ♥ Lalune ♥ Liebesnest ♥ Liebesofen ♥ Liebesschott ♥ Lolly ♥ Lotus ♥ Lotusblüte ♥ Love Shack ♥ Luna ♥ Marie Louise ♥ Mini Cozy ♥ Minou ♥ My Hidden Secret Weapon ♥ My Lord ♥ My Place To Be ♥ My Precious ♥ My Own Private Gateway To Heaven ♥ Nikita (You'll never know how good it feels to hold you!) ♥ Nuva ♥ Pearl ♥ Perla ♥ Punani ♥ Quality Street ♥ Ringeling ♥ Signed: „Tarzan Was Here“ ♥ Stairway to Heaven ♥ Sweetie ♥ Tunnel of Love ♥ Der kleine Unterschied ♥ Venusfliegenfalle ♥ Vergissmeinnicht ♥ Yoni ♥ Zauberritze ♥ Zuckerschnecke ♥ ...

Suchen Sie sich einen Kosenamen aus

- 1 Überlegen Sie sich einen passenden Namen für Ihre Vagina und benutzen Sie ihn eine Woche lang, auch im Bett mit Ihrem Partner. Wetten, dass Sie nie wieder über Ihre „Muschi“ reden werden?
- 2 Fragen Sie Freundinnen, Schwestern oder Kolleginnen nach ihrer Lieblingsbezeichnung für ihre Vagina. Stellen Sie eine Top-Ten-Liste der schönsten Namen auf, machen Sie ein Lied oder ein Gedicht daraus ... Kurz und gut: Stürzen Sie sich kopfüber in all die respektvollen und zugleich kraftvollen Bezeichnungen, die Sie finden. Bevor Sie sich's versehen, stecken Sie mitten in einem netten Vaginagespräch!





Wussten Sie, dass ...

... „Muschi“ in unzähligen Ländern ein jahrhundertalter Kosename für die Vagina ist? Katzen wurden schon immer mit weiblicher Sexualität assoziiert. Vor viertausend Jahren wurde das Zeigen der Vagina mit Bastet in Verbindung gebracht, der katzenähnlichen ägyptischen Göttin des Vergnügens.





Kurzes Vagina-Quiz

Testen Sie Ihre Kenntnisse und entdecken Sie, mit welcher Leichtigkeit oder welchem Unbehagen Sie mit Ihrer Vagina umgehen.

- Frage 1 ❁ Als Sie ein kleines Mädchen waren, hat man Ihnen beigebracht, dass das Berühren der eigenen Vagina
- 1 } eklig ist.
 - 2 } etwas ist, was Sie erst tun dürfen, wenn Sie erwachsen und verheiratet sind.
 - 3 } etwas Schönes ist.

Frage 2 ✨ Wenn Sie etwas in Ihre Vagina einführen, dann ...

- 1 } ist das ein schönes Gefühl.
- 2 } ist das ein unangenehmes Gefühl.
- 3 } spannen Sie alle Muskeln an und verkrampfen sich.

Frage 3 ✨ Wenn Sie aufrecht stehen, bildet Ihre Vagina ...

- 1 } eine vertikale Röhre in Ihrem Körper, d.h. sie zeigt nach unten.
- 2 } eine horizontale Röhre, d.h. sie liegt.

Frage 4 ✨ Intimsprays, Seifen und Feuchttücher sind unerlässlich, um Keime zu bekämpfen, und spielen eine wichtige Rolle für die Hygiene Ihrer Vagina.

- 1 } Richtig.
- 2 } Falsch.

Frage 5 ✨ Wie lange ist es her, dass Sie Ihre Vagina zum letzten Mal (mit oder ohne Spiegel) betrachtet haben?

- 1 } Maximal einen Monat.
- 2 } Maximal sechs Monate.
- 3 } Ich betrachte meine Vagina nicht und habe es auch nicht vor.
- 4 } Ich habe meine Vagina noch nie genauer betrachtet, aber gleich morgen werd ich das mal tun.

Frage 6 ✨ Einen Tampon oder Vaginalring fühlt man nicht, wenn er gut sitzt.

- 1 } Richtig.
- 2 } Falsch.

Frage 7 ✨ Ihre Vagina ist direkt mit Ihren inneren Organen verbunden. Ein Tampon könnte also für immer in Ihnen verschwinden.

- 1 } Richtig.
- 2 } Falsch.

Frage 8 ✨ Wenn ich mit meinem Partner schlafe, dann ...

- 1 } finde ich es schön, dass meine Vagina durch die Erregung anschwillt, und mein Partner darf sie gerne sehen.
- 2 } mache ich lieber das Licht aus, sobald sich sein Kopf meiner Vagina nähert.
- 3 } bekommt er meine Vagina selten oder nie zu sehen.

Wollen Sie wissen, ob Sie eine echte Vaginaexpertin sind oder ob Sie noch falsche Vorstellungen mit sich herum-schleppen? Lesen Sie rasch weiter und gehen Sie auf Entdeckungsreise ins wunderbare Reich der Vagina!

Viel zu tun an der Aufklärungs- front





Vage Kenntnisse

Die meisten Frauen finden es wichtig, gründlich über ihre Vagina aufgeklärt zu werden. Doch ungefähr die Hälfte sagt, dass ihre Vagina der Körperteil ist, über den sie am wenigsten wissen. Und dass gesellschaftliche Tabus zu ihrer Unwissenheit beitragen. Die wenigsten glauben, dass sie alles über ihre Vagina wissen

(Quelle: Harris Interactive)

Hab ich Krebs?

Oft kommen Frauen in meine Sprechstunde, die panisch um einen Termin gebeten haben. Als sie ihre Vagina zum ersten Mal etwas genauer betastet hatten, waren sie auf einen kleinen, unregelmäßigen Knubbel gestoßen – ihren Gebärmutterhals. Daraufhin meinten sie, einen Tumor ertastet zu haben!



Goedele Liekens

Das Vagina-Buch

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Flexobroschur, 240 Seiten, 16,0 x 18,0 cm
ISBN: 978-3-453-60200-7

Heyne

Erscheinungstermin: März 2012

Macht schlau, macht Spaß, macht an

Halten Sie sich fest. Eine amerikanische Studie zeigt: Die Hälfte der Frauen ist überzeugt, dass sie zu wenig über ihre Vagina weiß, ein Viertel tut sich schwer, über sie zu sprechen, und ein Viertel hat die eigene Vagina noch nie im Spiegel betrachtet. Und die Männer? »Er« ist zu klein, sagt einer von fünf Männern, aber nur eine von 17 Frauen. Denn Männer unterschätzen ihre wahre Penisgröße und gehen von höchst unrealistischen Maßen aus. Von wegen weltoffen, modern, unverklemmt! Offensichtlich sind unsere intimsten Körperteile immer noch mit einem großen Tabu belastet. Hier kommt eine Stimme, die endlich einmal laut sagt, wie es ist.