

**123 SUPERSCHLAUE DINGE,
DIE DU ÜBER LIEBE UND SEX WISSEN MUSST**

Mathilda Masters
mit Illustrationen von Louize Perdieus

123

SUPERSCHLAUE DINGE

die du über

Liebe & Sex

wissen musst

Aus dem Niederländischen
von Stefanie Ochel

Hanser

INHALT

1 WIE SIEHT DEIN KÖRPER AUS?	7
2 WILLKOMMEN IN DER PUBERTÄT	23
3 ICH BIN VERLIEBT ...	49
4 UND DANN IST DA NOCH ... SEX	71
5 FORTPFLANZUNG	95
6 WIR SIND ALLE UNTERSCHIEDLICH	115
7 NEIN DARF SEIN	129
8 NACKTHEIT UND SEX SIND ÜBERALL	137

- 1 -

**WIE SIEHT
DEIN KÖRPER
AUS?**



1 SICHTBARER PENIS – UNSICHTBARE VAGINA?

Fällt es dir schwer, über das »Untenrum« zu reden? Das braucht es nicht. Etwa die Hälfte der Weltbevölkerung hat einen **Penis**, die andere Hälfte eine **Scheide** oder **Vagina**. Für beides gibt es noch viele andere Wörter. *Phallus* ist das lateinische Wort für den (steifen) Penis. Glied, Schwanz, Pimmel, Schniedel, Piepmatz und Dödel sind nur einige der vielen Spitznamen. Muschi, Mumu, Möse und Pussy sind Spitznamen für die Vagina. **Vulva** ist der Name für die sichtbaren äußeren weiblichen Geschlechtssteile. Das Fachwort für die Geschlechtsorgane lautet **Genitalien**.

Der Penis ist als Körperteil viel sichtbarer als die Vagina. Jungs halten ihr Glied beim Pinkeln fest. Sie sehen und spüren, was mit Penis und Hoden passiert, wenn sie zum Beispiel ins kalte Wasser springen oder wenn sie Angst haben. Darum sind Jungs oft auch etwas besser vertraut mit ihren Genitalien als Mädchen.

Mädchen sehen im Stehen meist nur einen Spalt zwischen den Beinen. Der Rest liegt auf den ersten Blick verborgen. Aber es ist gut, wenn Mädchen wissen, wie ihre Vulva aussieht. Wie bei den Jungen ist sie schließlich ein wichtiger Teil des Körpers.

Nimm dir doch einen Spiegel und sieh dir deine Vulva - oder dein Glied - mal genauer an. Daran ist nichts Merkwürdiges - und hinterher bist du schlauer!

Anmerkung:

Wenn wir in diesem Buch die Wörter *Mädchen/Frau* und *Junge/Mann* benutzen und damit bei einigen Themen bestimmte biologische Merkmale verbinden (nach dem Motto: Penis → Mann, Vagina → Frau), ist das eine grobe Vereinfachung. Diese Zweiteilung passt längst nicht auf alle Menschen und zeigt nicht, welche Vielfalt an möglichen Geschlechtern und Geschlechtsidentitäten es gibt (mehr dazu in Infos 100 bis 103).

Bonus-Info:

In manchen Sprachen gibt es schöne Namen für die weiblichen Genitalien. Im Chinesischen zum Beispiel werden sie manchmal *mei mei* genannt, was wörtlich übersetzt »kleine Schwester« bedeutet.

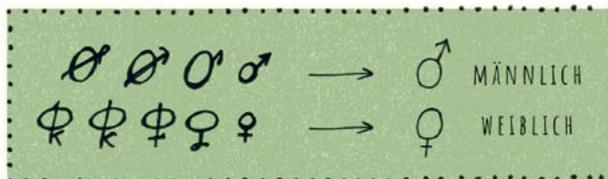
Der Ausdruck *yoni* kommt aus dem Sanskrit und bedeutet »weibliche Energie«.

2 EIN HANDSPIEGEL UND EIN SCHILD MIT EINEM SPEER

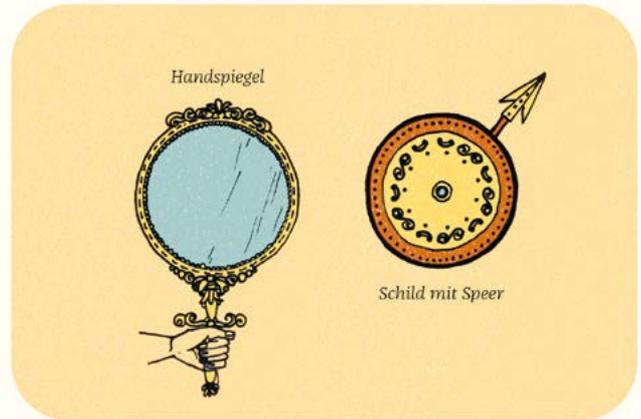
Manchmal werden Symbole verwendet, um das Geschlecht anzuzeigen – zum Beispiel auf öffentlichen Toiletten. Für »männlich« steht ein Kreis mit einem Pfeil, der schräg nach rechts oben zeigt. Das Symbol für »weiblich« ist ein Kreis mit einem nach unten zeigenden Kreuz.

Diese Symbole gibt es schon sehr lange. Ursprünglich stammen sie aus der Mythologie und der Astrologie. Der Kreis mit dem Kreuz wird auch Venussymbol genannt, nach der römischen Göttin der Schönheit, der Liebe, der Sexualität und der Fruchtbarkeit. Das Symbol stellt den Spiegel dar, den die Göttin in der Hand hielt. Das Zeichen für »männlich« stellt einen Schild mit einem Schwert dar und verweist damit auf den römischen Kriegsgott Ares (oder den griechischen Kriegsgott Mars). In der Astrologie stehen die beiden Zeichen für die Planeten **Venus** und **Mars**.

Der schwedische Arzt und Naturforscher **Carl von Linné** (1707–1778) führte die beiden Symbole ursprünglich ein, um das Geschlecht von Pflanzen anzugeben. Von Linné teilte die Pflanzen – später auch Tiere – nach ihrer Fortpflanzungsweise in Klassen ein. Dabei benutzte er allerhand Wörter und Ausdrücke, über die seine Forscherkollegen nur die Stirn runzeln konnten. Damals durfte man nämlich nicht über Sex reden – noch nicht mal bei Pflanzen. Zum Glück erkannten aber viele Menschen, was für bedeutende Arbeit Carl von Linné da geleistet hatte. Seine Werke bilden heute noch die Grundlage für die Klassifikation von Pflanzen und Tieren.



Heutzutage werden die beiden Symbole auch in vielen Kombinationen und Abwandlungen verwendet, die für geschlechtliche Vielfalt und Toleranz stehen (siehe Info 100 und 101).



Bonus-Info:

Anfang der 1970er-Jahre benutzte die feministische Gruppe *Dolle Mina* eine abgewandelte Version des Venuszeichens: In der Mitte des Kreises war eine Faust abgebildet, als Symbol für den Kampf um Frauenrechte.



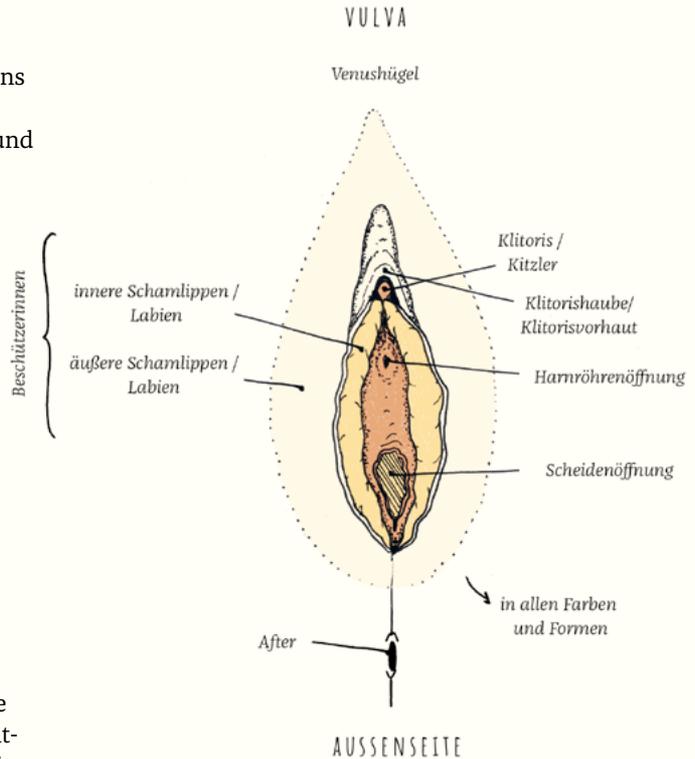
3 AUSSEN: VULVA

Der äußere Teil des weiblichen Geschlechtsorgans wird als *Vulva* bezeichnet. Sie besteht aus den **Schamlippen** (auch: **Vulvalippen**), der **Klitoris** und dem **Scheidenvorhof**.

Der Fachausdruck für die Schamlippen lautet Labien. Davon gibt es zwei Paar: die äußeren und die inneren. Die äußeren Schamlippen sind Hautfalten, die vom Venushügel – der Stelle oberhalb der Vulva, die sich ab der Pubertät wölbt und auf der Haare wachsen – bis kurz hinter die Scheidenöffnung reichen. Unter den äußeren Schamlippen rechts und links der Scheidenöffnung liegen die inneren Schamlippen. Das sind auch Hautfalten, doch sie sind dünner, feuchter und unbehaart. Die Schamlippen schützen die Scheide, die Harnröhrenöffnung und die Klitorisvorhaut vor Keimen.

Manchmal werden sie auch als große und kleine Schamlippen bezeichnet, aber das trifft es eigentlich nicht. Bei jungen Mädchen sind die Schamlippen noch klein und glatt, aber von der Pubertät an ändern sie ihre Farbe und Form. In vielen Fällen sind die inneren Schamlippen auch größer als die äußeren.

Am oberen Ende der äußeren Schamlippen befindet sich ein ungefähr erbsengroßer Knubbel: die Klitoris, auch Kitzler genannt. Der Knubbel ist jedoch nur ein kleiner Teil von einem viel größeren Organ – darüber erfährst du mehr in Info 5. Unterhalb der Klitoris beginnt der Scheidenvorhof. Dort befindet sich erst eine ganz kleine Öffnung,



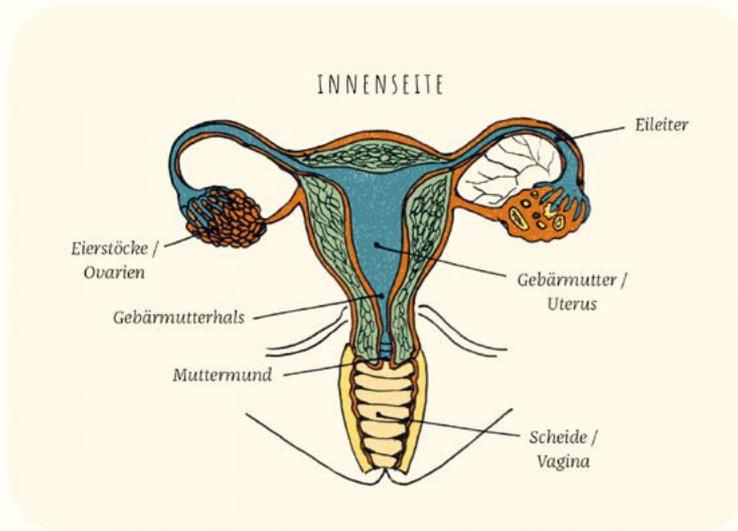
die kaum zu erkennen ist. Das ist die Mündung der Harnröhre, aus der der Urin kommt. Darunter liegt die Scheidenöffnung, die in die Vagina führt. Bist du verunsichert über das Aussehen deiner Vulva? Dann besuch doch mal die *Vulva Gallery* auf Instagram mit Dutzenden Zeichnungen von Vulven in allen Größen, Formen und Farben. Da siehst du mal, wie unterschiedlich wir alle sind!

CHECK DIE
VULVA-GALERIE!



Bonus-Info:

Nur wenige Sprachen verwenden die Bezeichnung »Scham«-Lippen, meistens ist einfach von *labia* (Lippen) die Rede. Das ist auch logischer, schließlich sind sie kein Grund, sich zu schämen. Immer öfter werden darum im Deutschen auch Wörter wie *Vulvalippen*, *Venuslippen* oder *Labien* bevorzugt.



4 INNEN: VAGINA UND GEBÄRMUTTER

Wenn wir über die weiblichen Genitalien sprechen, verwenden wir oft die Wörter **Scheide** oder **Vagina**. Am Anfang dieses Buchs hast du gelesen, dass dabei aber eigentlich oft die Vulva gemeint ist. Die Scheide ist der Gang, der nach innen führt. Bei einer erwachsenen Frau ist die Scheide zwischen sieben und zehn Zentimeter lang. Durch sie fließt das Regelblut aus dem Körper, und sie ist der Gang, durch den ein Baby zur Welt kommt. Manche Menschen stellen sich die Scheide als eine Art röhrenförmige Öffnung vor, aber das trifft nicht zu: Normalerweise haften die Scheidenwände aneinander. Darum tut es auch weh, wenn du einfach so probierst, einen Finger hineinzustecken, wenn die Scheide nicht feucht ist. Die Wände gehen auseinander, wenn du deine Regel hast und einen Tampon einführst. Die Scheide weitet sich auch bei Erregung – sodass beim Sex ein Penis (oder etwas anderes) leichter eindringen kann – und bei der Geburt eines Babys.

Um die Vagina und die Harnröhre herum befinden sich die **Schwellkörper** der Klitoris. Wenn du sexuell erregt bist, füllen sie sich mit Blut – genau wie beim Penis. Sie schützen die Vagina wie eine

Art Airbag, aber sie sorgen auch dafür, dass du einen Orgasmus erleben kannst. Mehr dazu im Kapitel über Sex.

Am Ende der Scheide befindet sich der **Muttermund**. Das ist kein echter Mund mit Zähnen, sondern der Eingang zur Gebärmutter, der sich wie ein kleiner Höcker anfühlt. Von dort geht es durch den **Gebärmutterhals** weiter zur **Gebärmutter**. Der medizinische Name dafür lautet **Uterus**. Bei erwachsenen Frauen ist die Gebärmutter etwa birnenförmig und besteht zum großen Teil aus Muskeln. Bei einer Schwangerschaft wächst in ihr das Baby heran.



Zu beiden Seiten oben an der Gebärmutter befinden sich die Eileiter. Das sind schmale Schläuche mit handförmigen Trichtern am Ende, an denen die **Eierstöcke (Ovarien)** sitzen. Darin werden die Eizellen gelagert und verschiedene Hormone produziert. Mehr dazu im fünften Teil.

5 DIE KLITORIS IST NUR DIE SPITZE DES EISBERGS

Am oberen Ende der Vulva befindet sich der Kopf eines besonderen Organs: die **Klitoris**. Der Name kommt von dem altgriechischen Wort *kleitoris* und bedeutet so viel wie »kleiner Hügel«. Der Klitoris-kopf trägt eine Art Haube, die mit den inneren Schamlippen verbunden ist: die **Klitorisvorhaut** (oder -haube). Wenn du diese Haut ein bisschen zurückschiebst, siehst du, dass der Knubbel darunter ein bisschen Ähnlichkeit mit der Eichel eines Penis hat. Die **Klitoriseichel** – auch **Klitoris-kopf**, **-perle** oder **Kitzler** genannt – ist dein empfindlichster Körperteil. Kein Wunder: Sie enthält gut achttausend Nervenenden.

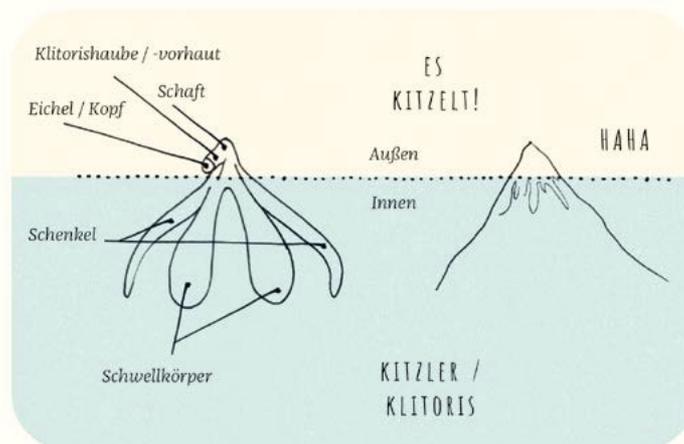
Der größte Teil der Klitoris befindet sich in deinem Unterleib. Von der Form her erinnert das komplette Organ an eine Art Blüte mit zwei Schwellkörpern und zwei längeren Ausläufern. Das sind die **Klitoris-schenkel**, die etwa neun Zentimeter ins Innere des Beckens ragen. Wie beim Penis füllen sich die Schwellkörper mit Blut, wenn eine Frau sexuell erregt ist. Der Klitoris-kopf schwillt an und richtet sich auf. Die Klitoris bekommt also auch eine Erektion. Wird sie stimuliert, kannst du zum

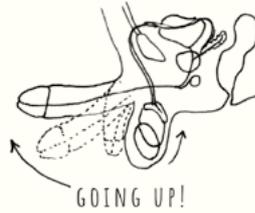
Orgasmus kommen. Klitoris und Penis werden darum manchmal auch als **Spiegelorgane** bezeichnet. Darüber mehr in Info 8.

Der niederländische Arzt Reinier de Graaf (1641–1763) fertigte als Erster eine genaue Zeichnung der Klitoris an. Nur interessierte sich damals leider niemand für seine Entdeckung. Bis heute wissen viele Menschen nicht, wie die Klitoris eigentlich aussieht und dass sie wie der Penis ein großes Organ ist, das viel Lust bereiten kann. Zum Glück weißt du es jetzt!

Bonus-Info:

Dass sich der Klitoris-kopf nicht im Inneren der Vagina befindet, hat die Natur schlaue eingerichtet. Er ist so empfindlich, dass Kinderkriegen sonst noch viel schmerzhafter wäre.





6 AUSSEN: PENIS UND HODENSACK

Penis und **Hodensack** (Fachbegriff: **Skrotum**) sehen bei jedem anders aus. Wie die Vulva sind auch sie einzigartig.

Der Teil des Penis, den du mit der Hand umgreifen kannst und der am Unterleib ansetzt, ist der **Schaft**. Am Ende befindet sich die **Eichel**. Das ist die runde Spitze, die feuchter und oft etwas röter oder dunkler ist als der Rest. Die Eichel wird durch die **Vorhaut** geschützt. Das ist ein dehnbares Stück Haut, das sich vor- und zurückschieben lässt. Die Größe kann sehr unterschiedlich sein: Bei manchen Jungen und Männern bedeckt die Vorhaut kaum die Eichel, bei anderen hängt sie wie ein kleiner Rüssel darüber, und bei wieder anderen ist sie beschnitten. Darüber mehr in Info 14.

Wenn du die Vorhaut zurückschiebst, kannst du die Eichel gut sehen. In der Mitte befindet sich ein Loch: die Harnröhrenöffnung. Durch sie gelangen sowohl Urin als auch Spermium nach draußen. Die Vorhaut ist durch das Vorhautbändchen an der Eichel befestigt. Das ist vergleichbar mit dem Zungenbändchen, das deine Zunge mit dem Mundboden verbindet. Am Penis siehst du es nur, wenn du die Vorhaut ganz zurückschiebst. Bei manchen Jungen sitzt die Vorhaut so eng, dass sie sich nicht zurückschieben lässt oder es wehtut.

Oft löst sich die Vorhaut im Lauf der Zeit von selbst, ansonsten kann dein Arzt oder deine Ärztin das Problem leicht beheben.

Unterhalb des Penis befindet sich der Hodensack. Das ist ein Hautsack, der die Hoden, die Nebenhoden und Teile der Samenleiter enthält. Zwischen Hodensack und After befindet sich der **Damm** – eine bei vielen besonders empfindliche Körperstelle.

7 INNEN: SCHWELLKÖRPER UND HODEN

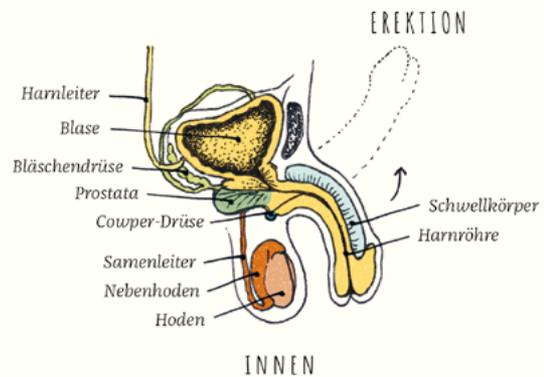
Der Penis ist größer als der Teil, den man von außen sieht. Etwa die Hälfte liegt im Unterleib verborgen. Im Penis befinden sich drei **Schwelkörper**: zwei auf der Oberseite und einer auf der Unterseite. Die funktionieren ein bisschen wie ein Schwamm. Füllen sie sich mit Blut, wird der Penis größer und wärmer und richtet sich auf: Du bekommst eine **Erektion**. Dabei sieht der Penis anders aus als im schlaffen Zustand: Feine Adern sind zu erkennen und vielleicht auch kleine Pickel. Das sind Talgdrüsen, die dafür sorgen, dass deine Haut geschmeidig bleibt. Sie sind ganz normal und harmlos.

Durch den Schaft verläuft die **Harnröhre**. Durch sie gelangen sowohl Urin als auch Sperma nach draußen, aber nie gleichzeitig. Die beiden Schwelkörper oben am Schaft füllen sich bei einer Erektion mit Blut, aber der untere nimmt weniger Blut auf. Dadurch wird die Harnröhre nicht abgeklemmt, und das Sperma kann abfließen.

Im Hodensack befinden sich die **Hoden**. Sie fühlen sich wie zwei hart gekochte Eier an. In den Hoden werden Spermien (Samenzellen) und Hormone gebildet. An der Hinterseite der Hoden

befinden sich die **Nebenhoden**. Darin reifen die Spermien heran und werden gespeichert. Von jedem Nebenhoden führt ein Samenleiter ins Becken. Unterwegs werden die Spermien durch die Bläschendrüse, die Prostata und die Cowper-Drüse mit Flüssigkeit versorgt. Die Samenflüssigkeit mit den Spermien wird als **Sperma** bezeichnet.

Bevor das Sperma austritt, fließt schon etwas Flüssigkeit durch den Penis, das **Präejakulat**, auch **Lusttropfen** genannt. Das dient dazu, die Harnröhre zu reinigen.



8 KLITORIS UND PENIS SIND SICH SEHR ÄHNLICH

Oben (in Info 5) konntest du lesen, dass Klitoris und Penis viele Gemeinsamkeiten haben. Man könnte sie als **Spiegelorgane** bezeichnen, weil sie fast wie das Spiegelbild voneinander sind.

Im Mutterbauch sind die Geschlechtsorgane bei allen Embryonen bis zum Alter von etwa sechs Wochen noch gleich: ein winzig kleiner Genitalhöcker, der zu einem **Protophallus** – also einer Penis-Vorstufe – anwächst, und seitlich davon die sogenannten



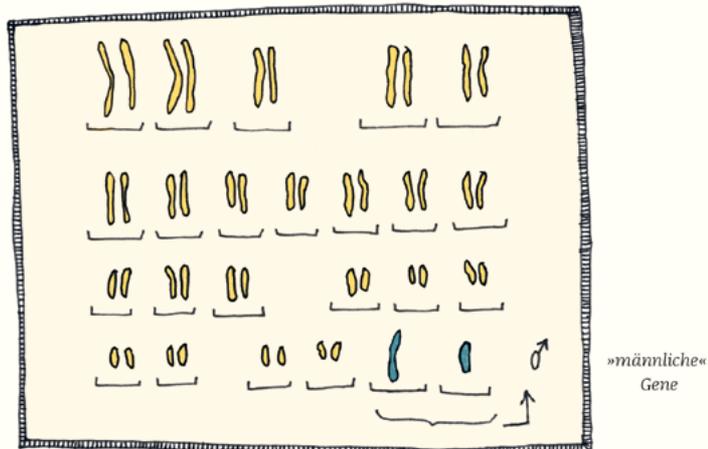
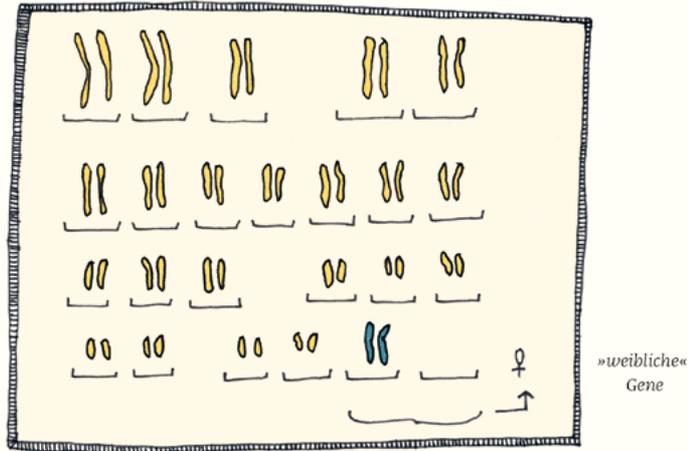
SPIEGELIN
SPIEGELIN

Geschlechtswülste. Der Unterschied liegt in den **Chromosomen**. Davon gibt es sechsundvierzig – die eine Hälfte steuert deine Mutter bei und die andere dein Vater. Die Chromosomen enthalten dein gesamtes Erbgut und machen dich zu dem Menschen, als der du auf die Welt gekommen bist. Der Chromosomensatz besteht aus zweiundzwanzig gleichen Paaren und einem besonderen Paar: Dieses Paar ist für die Geschlechtsbildung verantwortlich. Mädchen bekommen von beiden Elternteilen ein X-Chromosom. Jungen bekommen von der Mutterseite ein X-Chromosom und von der Vaterseite ein Y-Chromosom. Das Y-Chromosom

sorgt für die Entwicklung des Penis und der männlichen Geschlechtsmerkmale. Es ist das kleinste aller Chromosomen, setzt aber eine ganze Reihe von Veränderungen in Gang.

Beim Mädchen geht das relativ einfach. Der Protophallus bleibt klein und an derselben Stelle. Aus den Geschlechtswülsten entstehen die äußeren Schamlippen.

Bei Jungen produzieren die Geschlechtsdrüsen Hormone, die dafür sorgen, dass der Penis wächst. Die Geschlechtswülste verschmelzen zum Hodensack. Die Verschmelzungslinie ist bei vielen Jungen an der Unterseite des Penis und am Hodensack noch zu sehen. Gleichzeitig führt das sogenannte Anti-Müller-Hormon zur Rückbildung der Teile, die sich sonst zu Vagina, Gebärmutter und Eileitern entwickeln würden.



9 DER URMENSCH HATTE EINEN STACHELPENIS

Unsere entfernten männlichen Vorfahren hatten höchstwahrscheinlich einen Penis mit kleinen **Widerhaken**. Das hat ein Forschungsteam der Universität Stanford und der Universität von Pennsylvania beim Vergleich des Erbmateri als von Schimpansen und Menschen herausgefunden.

Die Forschenden wissen noch nicht genau, wofür diese Häkchen auf dem Menschenpenis gut waren. Möglicherweise konnten sie bei der Frau den Eisprung auslösen, wie es heute bei Katzen der Fall ist. Es kann auch sein, dass sie dazu dienten, das Sperma des Mannes zu entfernen, der davor mit der Frau Sex hatte. Vielleicht führten die Haken auch zu kleinen, schmerzhaften Verletzungen in der Vagina, wodurch die Frau anschließend eine Zeit lang keine Lust mehr auf Sex mit einem anderen Mann hatte.

Im Lauf der Evolution bildeten sich die Häkchen zurück, und der Penis wurde glatt. Fachleuten zufolge lag das daran, dass die Menschen anfangen, **monogam** zu leben – sie hatten also meist nur noch einen Sexualpartner anstatt viele verschiedene. Zumindest eine mögliche Funktion der Stacheln fiel damit weg.

Manche Tiere haben immer noch einen stacheligen Penis. Löwen, Tiger, Hauskatzen, Schimpansen, Mäuse, einige Fischarten und sogar bestimmte Käferarten sind damit ausgestattet. Das Herausziehen des Penis ist für die Weibchen dann oft schmerzhaft. Was auch der Grund dafür sein dürfte, dass Katzen bei der Paarung so laut schreien.

