



# Reise durch die weibliche Geschlechtsregion

Infos & Tipps

---

## Reisetipps für die Reise durchs weibliche Geschlecht

Viele erwachsene Frauen haben keine Ahnung, wie ihr Geschlecht eigentlich aussieht. Sie haben es noch nie angeschaut, und ihre Partner kennen es viel besser als sie selbst. Das ist wirklich komisch: der Teil des Körpers, den die Frau am meisten zur Frau macht, ist ein weisser Fleck auf ihrer Landkarte...? Lieber nicht, also schau dir dein Geschlecht an und lerne es kennen. Je besser du es kennst, desto besser findest du auch heraus, [wie du dich erregen kannst](#). Und du kannst deinen Partnern sagen, was du beim Sex möchtest.

Hier sind einige Reisetipps für die Erkundung deines Geschlechts:

- Nimm dir Zeit. Alles was du langsam tust, nimmst du besser wahr.
- Such dir einen ruhigen Ort, wo du nicht gestört bist. Ideal ist dein Bett. Schliess die Tür ab oder häng ein Schild «Bitte nicht stören» daran.
- Sorge dafür, dass du einen Taschenspiegel zur Hand hast.
- Sorge dafür, dass dein Zimmer warm genug ist, so dass du nicht frierst. Nur wenn du warm bist, kannst du auch gut entspannen.
- Wenn du möchtest, dusche vorher warm. Das wärmt und entspannt dich.
- Schmiere deine Hand mit einem Gleitmittel oder einem Öl ein, z.B. Bio-Mandelöl.
- Und dann mach dich auf die Reise durch dein Geschlecht. Erkunde die [Vulva](#), die [Klitoris](#), den Scheideneingang, die [Scheide](#), den [Damm und der After](#).
- Stell dir bei deiner Erkundungsreise vor, du seist eine Forscherin. Es geht nicht darum, dass du dich erregst, sondern dass du mit Augen und Fingern schaust, was so alles zu deinem äusseren und inneren Geschlecht gehört. Dein Ziel ist, die Landkarte deines Geschlechts, die vielleicht noch ziemlich leer ist, mit Information zu füllen.
- Die weibliche Geschlechtsregion ist [voller erregbarer Stellen](#). Wenn du üben möchtest, das Berühren mit sexueller Erregung in Verbindung zu bringen, findest du [in diesem Text](#) weitere Tipps.

---

## Die Vulva – das äussere weibliche Geschlecht

### Wie ist die Vulva aufgebaut?

Die Vulva ist der Teil des weiblichen Geschlechts, der äusserlich sichtbar ist: Sie beginnt vorn beim Venushügel. Der Venushügel (mons pubis) ist der Teil, den du von vorn siehst, wenn du stehst. Er ist bei erwachsenen Frauen mit Geschlechtshaaren bewachsen.

Weiter geht es mit dem [Kopf der Klitoris](#).

Dann kommt die Öffnung der Harnröhre (wo der Urin beim Pinkeln heraus kommt). Die ist oft schwer erkennbar, weil sie so klein ist. Du merkst sie wahrscheinlich am besten, wenn du sie versuchst, mit den Fingern zu ertasten. Die Berührung kann nämlich leichten Harndrang auslösen. Möglicherweise erregt sie dich auch.

Gleich danach kommt der Eingang der [Scheide](#). Wenn du noch keinen Geschlechtsverkehr hattest, umrandet das [Hymen oder Jungfernhäutchen](#) den Scheideneingang ganz oder teilweise. Die Gegend rund um die

Harnröhrenöffnung und den Scheideneingang heisst Scheidenvorhof.

Von der Klitoris bis hinter den Scheideneingang verlaufen rechts und links die [äusseren und inneren Geschlechtslippen](#).

Hinter der Vulva folgen der [Damm und der After](#).

### **Die Vulva ist dein Geschlechtsgesicht**

Vulvas sind so verschieden wie Gesichter. Während wir unsere Gesichter bestens kennen, könnten viele von uns ihre Vulvas im Fundbüro nicht wieder erkennen, wenn sie sie verloren hätten. Die eigene Vulva lernst du nicht kennen, wenn du nur Bilder betrachtest. Das ist wie wenn du dein Gesicht kennen lernen wolltest und dafür Bilder von anderen Gesichtern anschaust. Um sie kennen zu lernen, musst du sie anschauen. Ein guter Zeitpunkt ist nach einer Dusche, wenn dir warm ist, in einem warmen Raum. Am besten setzt du dich in dein Bett, lehnst dich gemütlich an, stellst die Beine auf und betrachtest dein «Geschlechtsgesicht» mit einem Handspiegel.

Möglicherweise findest du am Anfang, dass sie eigenartig aussieht. Wenn Marsmännchen auf die Erde kommen würden, würden sie garantiert auch finden, dass Menschengesichter komisch aussehen. Um etwas schön zu finden, müssen wir uns mit ihm vertraut machen. Sieh dir daher deine Vulva regelmässig an. Lächle, während du sie ansiehst. Das gibt dir dabei gute Gefühle.

Wenn du sehen möchtest, wie unterschiedlich Vulvas aussehen können, schau dir die Vulvagalerie beim [Vulva-Projekt](#) an. Und auf der Website [3dvulva.com](#) siehst du sehr gute, zum Teil animierte, dreidimensionale Modelle des äusseren und inneren weiblichen Geschlechts. Die Website ist auf englisch. Gute Bilder siehst du auch im Buch «Femalia» von Joani Blank – auch auf englisch.

---

## **Geschlechtslippen oder Labien («Schamlippen», «Venuslippen»)**

### **Welches Wort ist richtig?**

Die Geschlechtslippen nennen wir auch einfach Lippen. Fachleute nennen sie Labien. Sie werden auch Schamlippen genannt. Manche sagen auch Venuslippen. Alle Ausdrücke sind richtig - wir mögen allerdings das Wort «Schamlippen» nicht, denn sie sind ja nicht zum Schämen.

### **Wo liegen die Geschlechtslippen?**

Lies dazu bitte den [Text über die Vulva](#).

### **Innere und äussere Geschlechtslippen ist besser als kleine und grosse**

Es gibt die inneren und äusseren Lippen. Die inneren Lippen heissen auch die kleinen Lippen und die äusseren die grossen. Diese Bezeichnung ist eigentlich blödsinnig, weil die inneren Lippen oft grösser sind als die äusseren.

### **Die äusseren Lippen**

Die äusseren Lippen sind Fettposter, die die darunter liegenden Knochen vor Druck schützen. Sie sind mit Haaren bedeckt und enthalten Schweissdrüsen. Bei vielen Frauen wachsen die Haare auch entlang der Oberschenkelinnenseite und bis zum Gesäss. Die äusseren Lippen sind voll oder faltig. Bei [sexueller Erregung](#) können sie sie röter werden, weil sie mehr durchblutet werden.

### **Die inneren Lippen**

Zwischen den äusseren Lippen liegen die inneren Lippen. Bei manchen Frauen sind sie nur zu sehen, wenn sie die äusseren auseinander halten. Oft sind sie aber länger und grösser als die äusseren und daher immer sichtbar. Die inneren Lippen sind rosa, bräunlich oder violett und haben sehr unterschiedliche Formen; meist ist auch die linke von der rechten sehr verschieden, und die beiden Lippen sind unterschiedlich gross. Sie sind stark durchblutet und können bei sexueller Erregung deutlich anschwellen. Wie unterschiedlich sie aussehen können, siehst du bei der Vulvagalerie des [Vulva-Projekts](#).

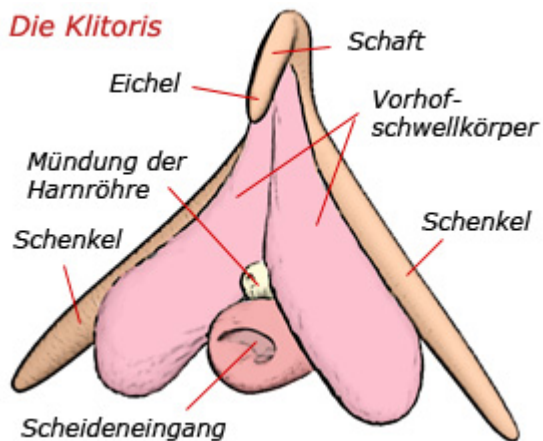
### **Was ist die richtige Grösse der inneren Lippen?**

Manche Frauen sind besorgt, ob ihre inneren Geschlechtslippen zu gross sind. Das hat wohl auch damit zu tun, dass es heute bei vielen Mode ist, ihre äusseren Lippen zu rasieren – und da sieht man die inneren Geschlechtslippen natürlich besser. Wenn man die Grösse der inneren Lippen misst, dann können sie sehr unterschiedlich gross sein – bis zu 8 cm (pro Lippe) kommt oft vor. Sie können auch noch grösser sein. Du misst sie, in dem du sie wie einen Schmetterling auseinanderspreizt und vom innen nach aussen misst.

---

## Die Klitoris («Kitzler»)

Die inneren Lippen treffen vorn zusammen bei der Klitoris (Kitzler, aus dem Griechischen für «kleiner Hügel»), genau genommen bei ihrer Eichel (Klitoriskopf, Perle). Das ist ein rosa Buckel von wenigen Millimetern bis zu über einen Zentimeter Grösse. Die Eichel ist von einer zarten Hautfalte mehr oder weniger bedeckt; oft gehen die inneren Lippen auch direkt in diese Vorhaut über (auf dem Bild haben wir die Vorhaut nicht eingezeichnet; bei der [Galerie des Vulvaprojekts](#) entdeckst du einige Bilder von der Klitoris mit Vorhaut).



Den Grossteil der Klitoris kannst du nicht sehen, er verläuft unsichtbar in der Tiefe: Der Schaft (null bis zwei Zentimeter lang) kann unter der Vorhaut ertastet werden. Die Klitoris hat auch zwei lange Schenkel, die entlang des Sitzbeins verlaufen, und zwei grosse Schwellkörper, die Vorhofschwellkörper. Diese ziehen sich unter den inneren Lippen bis um den Scheideneingang herum.

Die Klitoris besteht – [gleich wie der Penis](#) – aus Schwellgewebe. Bei sexueller Erregung füllt sich dieses mit Blut an. Dadurch schwillt es an: Es kommt zu einer Erektion von Eichel und Klitorisschaft – diese richten sich also auf –, und der Scheidenvorhof weitet sich.

Die Klitoris ist sehr reich an Nervenendigungen und daher sehr empfindlich; für viele Frauen löst ihre Berührung die lustvollsten Gefühle aus und ist der zuverlässigste Weg zum Orgasmus. Die Vorhaut schützt die Eichel vor Überreizung; wegen der grossen Empfindlichkeit finden manche Frauen die direkte Berührung der Eichel zu intensiv oder unangenehm.

Falls du ganz kleine weisse Klümpchen um den Klitoriskopf herum entdeckst, sind das Talgablagerungen (Smegma). Diese kannst du durch regelmässiges, vorsichtiges Waschen mit Wasser entfernen.

---

## Der Hymen (das Jungfernhäutchen)

### Was ist der Hymen?

Du kennst wahrscheinlich das Wort Jungfernhäutchen. Fachleute sagen dazu «der Hymen» oder «das Hymen». Wir sagen auch lieber Hymen, weil wir das Wort «Jungfer» ziemlich altmodisch finden. Der Hymen ist eine Hautfalte zwischen [Vulva](#) und [Scheide](#), also zwischen äusserem und innerem weiblichen Geschlecht. Der Hymen umrandet die Scheidenöffnung ganz oder teilweise.

### Warum gibt es den Hymen und wie entsteht er?

Beim weiblichen Embryo – so nennt man das Kind während der Schwangerschaft – entwickelt sich das innere Geschlecht getrennt vom äusseren. Genauer gesagt: Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter und die inneren zwei Drittel der Scheide entstehen aus den *Müllerschen Gängen*. Das äussere Drittel der Scheide und das äussere Geschlecht (also die Vulva) bilden sich aus dem *Geschlechtshöcker*. Die Verbindungsstelle zwischen Innen und Aussen ist eine Hautfalte, die man Hymen nennt. Offiziell wird er zum äusseren Geschlecht gezählt. Der Hymen hat eigentlich gar keinen bestimmten Zweck oder Nutzen – zum Beispiel bietet er keinen Schutz vor Infektionen, da er die Scheide

nicht verschliesst, sondern geöffnet ist.

### **Wie sieht der Hymen in der Kindheit aus?**

Bei der Geburt ist das weibliche Geschlecht ähnlich saftig und dick wie in der Pubertät. Das liegt daran, dass das Baby wegen der Verbindung mit der Mutter durch die Nabelschnur noch viele weibliche Hormone in seinem Körper hat. Etwa zwei Monate nach der Geburt sind diese Hormone dann abgebaut, und der Hymen umrandet den Scheideneingang wie eine glatte, dünne und gespannte Haut. Dies bleibt während der ganzen Kindheit so.

### **Wie sieht der Hymen ab der Pubertät aus?**

Wenn mit Beginn der Pubertät [weibliche Hormone gebildet werden](#), wird das Gewebe des Hymen feucht und saftig. Er verändert dann seine Form und wird kräftiger. Grösse und Form des Hymen sind bei jedem Mädchen sehr unterschiedlich. Meistens ist er von rosaroter Farbe.

### **Wie kann ich den Hymen erkennen?**

Du siehst den Hymen am besten, wenn du je eine [äussere Geschlechtslippe](#) mit zwei Fingern fasst und leicht vom Körper weg ziehst. Dann kannst du auch den Scheideneingang gut sehen. Am besten ist es, du nimmst dazu einen Taschenspiegel. An der Seite des Scheideneingangs, die näher zum After ist, ist der Hymen oft etwas breiter. Darum siehst du ihn dort besser. Er kann mehr oder weniger gefurcht und gerubbelt aussehen. Falls du zur Untersuchung bei der Frauenärztin gehst, kannst du sie auch bitten, dir einen kleinen Spiegel zu geben und dir den Hymen zu zeigen. Oder du bringst selbst einen Taschenspiegel zur Untersuchung mit. Oder vielleicht möchtest du eine Freundin fragen, dass ihr zusammen eure Hymen entdeckt.

### **Wann reisst der Hymen - und tut das weh?**

Beim ersten [Geschlechtsverkehr](#) kann der Hymen einreissen. Je nach dem wie gross der Riss ist, blutet es mehr oder weniger. Das tut in der Regel nicht sehr weh. Meist reisst er nur an einer Stelle ein. Wenn du dir den Scheideneingang wie ein Zifferblatt vorstellst, findet man bei den meisten Frauen den Riss dort, wo die Acht auf dem Zifferblatt ist. Etwa 20 bis 30 Prozent der Frauen bluten beim ersten Geschlechtsverkehr nicht, weil der Hymen bei ihnen gar nicht einreisst, sondern nur gedehnt wird.

### **Kann der Hymen schon vor dem ersten Geschlechtsverkehr reissen?**

Da der Hymen beim ersten Geschlechtsverkehr nicht immer reisst, sieht man ihm also nicht unbedingt an, ob du bereits Geschlechtsverkehr hattest. Durch das Einführen eines [Tampons](#) oder eines Fingers kannst du den Hymen nicht verletzen. Du kannst ihn so aber dehnen und geschmeidiger machen. Dazu kannst du deinen Scheideneingang regelmässig mit einem oder mehreren Fingern massieren. Verwende dazu am besten ein Öl, zum Beispiel Mandelöl. Auf diese Art dehnt und weitest du den Hymen.

---

## Die Scheide oder Vagina – das innere weibliche Geschlecht

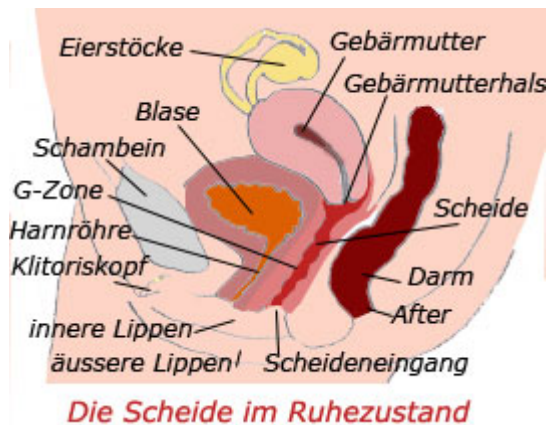
### **Die Scheide ist das innere weibliche Geschlecht**

Manche verwechseln die Scheide (Vagina) mit dem äusseren weiblichen Geschlecht, der [Vulva](#). Die Scheide ist aber im Inneren des Körpers: Sie ist ein bis zu 12 Zentimeter langer Schlauch aus sehr dehnbarer Schleimhaut, umgeben von einer dünnen Muskelschicht. Du siehst ihren Eingang am besten, wenn du je eine äussere Lippe mit zwei Fingern fasst und leicht vom Körper weg ziehst. Vielleicht erkennst du auch das [Hymen oder Jungfernhäutchen](#).

Wenn die Vulva dein Gesichtsgeschlecht ist, dann ist die Scheide sozusagen das Innere deines Mundes. Und wenn du den Finger in sie steckst, wirst du merken, dass sie sich auch ein bisschen ähnlich anfühlt.

### **Wie ist die Scheide aufgebaut?**

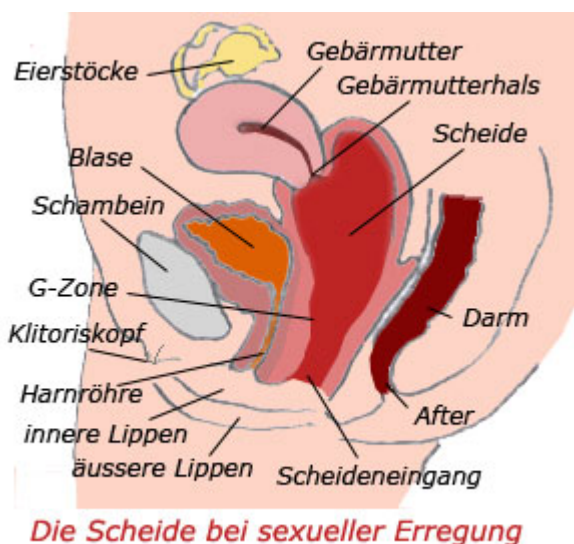
Im Ruhezustand liegen die Wände aneinander, weshalb du bei der Selbstbetrachtung keinen offenen Tunnel siehst. Aber die Scheide ist so dehnbar, dass ein Baby durchtreten kann.



Die Scheidenwand hat keine Drüsen, aber die Haut ist sehr flüssigkeitsdurchlässig. Die Scheide ist immer mehr oder weniger feucht. Dieser [Ausfluss](#) ist wichtig, um die Scheide und die Gebärmutter sauber und gesund zu halten.

### Was passiert bei sexueller Erregung in der Scheide?

Bei [sexueller Erregung](#) wird die Scheide stärker durchblutet, was zu einem vermehrten Durchtritt von Flüssigkeit in die Scheide führt. Du spürst dieses Fechterwerden wahrscheinlich. Es erleichtert das Gleiten des Penis beim Geschlechtsverkehr. Durch die verstärkte Durchblutung glättet sich die Scheidenwand, und das oberste Drittel der Scheide wird aufgespannt wie ein Ballon, was dem Penis mehr Raum gibt. Du kannst mit dem Finger ausprobieren, ob du diese Veränderungen ertasten kannst.



Durch regelmässiges Berühren und Drücken deiner Scheidenwand kannst du die sexuelle Erregbarkeit deiner Scheide trainieren. Die Scheide ist im äusseren Drittel sehr berührungs- und reibungsempfindlich. Weiter innen enthält sie weniger Nervenfasern, diese reagieren mehr auf Druck als auf Reibung. Manche Frauen nehmen diesen Druck kaum wahr, andere haben gelernt darauf zu achten und erleben ihn als erregend. Er kann auch einen Orgasmus auslösen.

### G-Zone (G-Punkt)

Wenn du einen Finger in die Scheide einführst, wirst du vielleicht merken, dass der Eingang nicht rund, sondern eher U-förmig ist. Denn an der Scheidenvorderwand ist eine gewölbte Fläche. Dort liegt, etwa eine Fingerlänge nach innen, der **G-Punkt**. Eigentlich ist er eine Fläche, darum nennen wir ihn lieber **G-Fläche** oder **G-Zone**. Das «G» steht für «Gräfenberg», so hiess der Mann, der die Zone entdeckt hat. Es handelt sich um Klitorissschwelligewebe rund um die Harnröhre. Druck auf die G-Fläche löst bei einigen Frauen einen Harndrang aus. Andere [haben gelernt](#), die Wahrnehmung vom Harndrang zu unterscheiden und als sexuell erregend zu erleben. Manche lernen auch, sich durch Druck der G-Fläche bis zum [Orgasmus](#) zu erregen. Frauen haben bei der G-Zone zudem unterschiedlich viel Drüsengewebe, das mit der männlichen Prostata verwandt ist, und das Öffnungen in die Harnröhre hat. Vermutlich erleben dank dieser Drüsen manche Frauen bei sexueller Erregung und bei Stimulation der G-Fläche den Austritt von Flüssigkeit aus der Harnröhre, das wird auch **weibliche Ejakulation** genannt. Mehr dazu liest du [in diesem Text](#).

## Die Muskulatur der Scheide

Bis zu zwei Zentimeter innerhalb des Scheideneingangs lässt sich mit dem Finger die [Beckenbodenmuskulatur](#) auf beiden Seiten ertasten. Sie kann willkürlich [angespannt und entspannt werden](#), zum Beispiel wenn du den Harnstrahl unterbrechen willst, oder um die sexuelle Erregung zu steigern. Im Spiegel nimmst du das Zusammenziehen beim genauen Hinsehen wahr. Beim [Orgasmus](#) ziehen sich die Muskeln unwillkürlich mehrmals rhythmisch zusammen. Sie können bei Schmerzen dazu neigen, sich zu verkrampfen, und damit das Gefühl auslösen, dass die Scheide [zu eng für den Geschlechtsverkehr](#) sei.

Falls du merkst, dass die Scheide bei dir trotz hoher sexueller Erregung eher trocken bleibt, könnte es sein, dass du deine Beckenbodenmuskeln anspannst. Dann wird die Scheide weniger gut durchblutet. Wenn du bei der sexuellen Erregung schlecht mit mehr als einem Finger in die Scheide hineinkommst, ist das auch ein Zeichen dafür, dass du die Muskeln stark anspannst.

## Gebärmutterhals, Muttermund

Mit etwas Anstrengung ist noch weiter oben an der Vorderwand der Scheide eine etwas härtere, trauben- bis aprikosengrosse Erhebung mit einer zentralen Delle zu ertasten. Dies ist der **Muttermund**, die Öffnung des Gebärmutterhalses (Cervix) zur Scheide. Der **Gebärmutterhals** ist der unterste Teil der Gebärmutter. Die Delle ist die Öffnung, aus der das Menstruationsblut austritt. Sie ist sehr eng; beim [Eisprung](#) und während der [Periode](#) ist sie etwas weiter. Manche Frauen testen mit ihrem Finger regelmässig die Grösse des Muttermundes und spüren so, wann sie ihren Eisprung haben. Sie ist so dehnbar, dass ein Neugeborenes durchkommen kann. Die Berührung des Gebärmutterhalses ist für manche Frauen erregend, für manche unangenehm, andere nehmen die Berührung nicht wahr.

---

## Der Damm und der After bei der Frau

Hinter dem Scheideneingang liegt der Darmausgang (After, Anus), die Gegend dazwischen wird Damm genannt. Der Damm kann bei den einen sehr kurz, bei den anderen mehrere Zentimeter lang. Wenn eine Frau geboren hat, finden sich hier manchmal Narben von Dammschnitten. Sowohl der Damm als auch der Anus (After) sind für viele Frauen ebenfalls erogene Zonen. Die Darmwand ist sehr zart und wenig strapazierfähig, sie produziert im Gegensatz zur Scheide keine Flüssigkeit, weshalb bei analen Spielen immer reichlich Gleitmittel verwendet werden muss.

Der After wird durch den Schliessmuskel verschlossen. Der Muskel ist willkürlich beeinflussbar, er spannt sich zudem bei Berührung automatisch an. Er ist ebenfalls tastbar, und die Kontraktion ist im Spiegel zu beobachten. Das Entspannen beim Einführen eines Fingers oder anderer Dinge muss daher erst geübt werden und sehr langsam stattfinden. Bei Frauen, die zu Blasen- oder Scheidenentzündungen neigen, sollte nichts, was im Anus war, nachher ohne gründliche Wäsche in die Scheide gelangen.