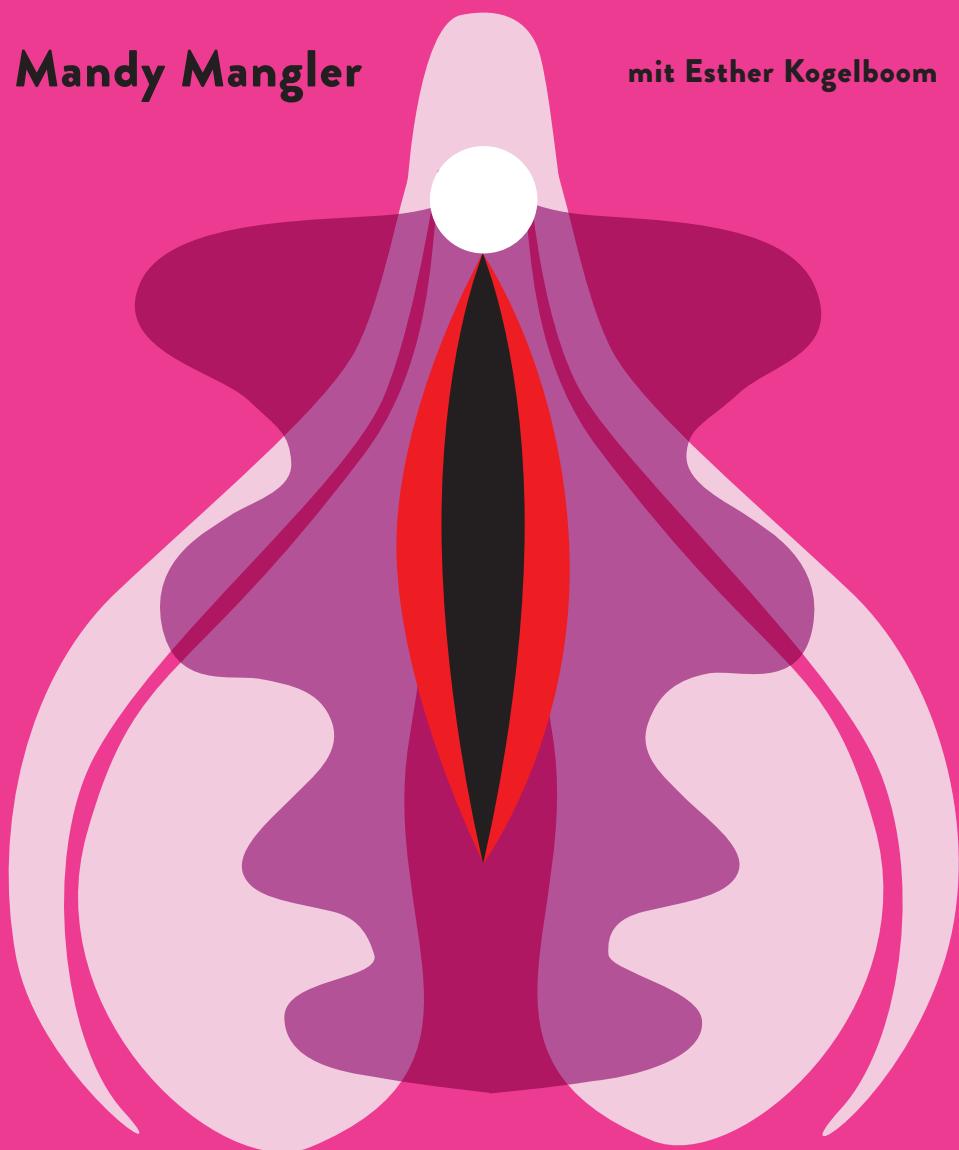


DON'T MISS

Mandy Mangler

mit Esther Kogelboom



INSEL

Eine Bedienungsanleitung

THE CLITORIS



Mandy Mangler
mit Esther Kogelboom

DON'T MISS THE CLITORIS

Eine Bedienungsanleitung

Mit Illustrationen von
Dani Becker

Insel Verlag

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und meist das generische Femininum gebraucht; damit sind selbstverständlich alle Personen, ungeachtet ihrer Geschlechtsidentität, gleichberechtigt angesprochen und mitgemeint. Indem mitunter neben »Frauen« auch neutral von »Personen« und »Menschen« die Rede ist, soll dem weiter Rechnung getragen sein.

Die Zitate auf den Seiten 5 und 125 stammen aus dem Song *Genie in a Bottle* von Christina Aguilera, Lyrics von Steve Kipner, David Frank und Pam Sheyne, 1999.

Erste Auflage 2026

Originalausgabe

© Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin, 2026

Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlaggestaltung und -abbildungen: Lübbeke Naumann Thoben, Köln, mit einem Motiv von Ute Lübbeke; Foto der Autorinnen:

Nassim Rad / Der Tagesspiegel

Satz: Dörlemann Satz, Lemförde

Druck: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-64570-2

Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG

Torstraße 44, 10119 Berlin

info@insel-verlag.de

www.insel-verlag.de

**I'M A GENIE IN A BOTTLE, BABY,
YOU GOTTA RUB ME THE RIGHT WAY.**

Christina Aguilera

Inhalt

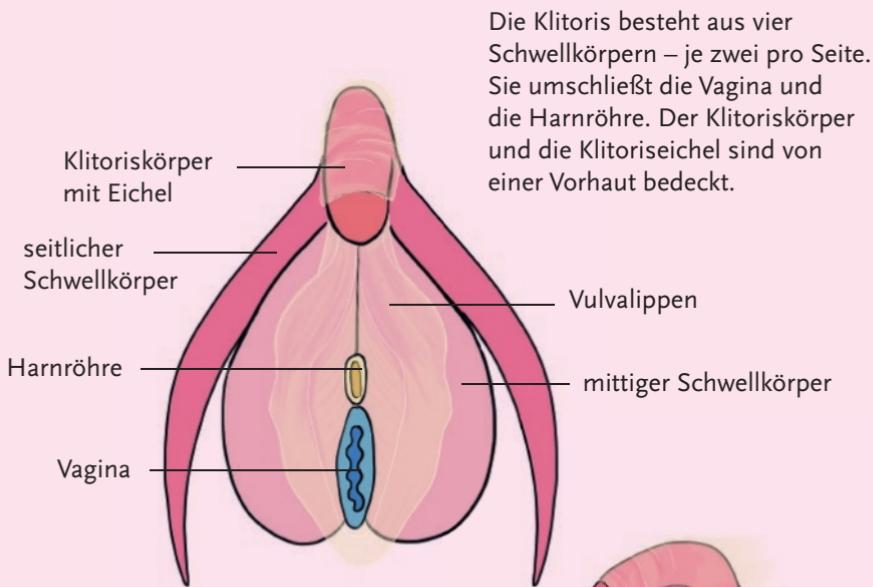
Kapitel 1: »CLITERACY« – WIE AUFGEKLÄRT SIND WIR? ..	8
Der Genital-Graffiti-Gap	9
Klitoris-Ignoranz und ihre (gesundheitlichen) Folgen	15
Eine Kulturgeschichte der Verleugnung	19
Die sogenannte »Frigidität«	25
Frauenheilkunde ohne Klitoris?	28
Genitalverstümmelung	30
Die Zukunft der Klitoris	31
Kapitel 2: LAGEBERICHT DER KLITORIS	34
Die Klitoris selbst ertasten	35
Die Schwellkörper und ihre Funktion	39
Ausgeblendet wie die Klitoris: das Dammschwellgewebe ...	42
Kapitel 3: VOM SELBEN STERN: ANALOGIE VON PENIS UND KLITORIS	44
Kapitel 4: DAS IST JA REIZEND. KLITORISSTIMULATION VON ALLEN SEITEN	50
Kür – oder Pflicht? Die äußerliche Stimulation	51
Sexuelle Feedbackkultur	55
Der G-Punkt – ein Phantom, das niemand jagen muss	58
O'Connells erregendes Organ-Cluster	63
Kapitel 5: WER A SAGT, MUSS AUCH AFE-ZONE SAGEN ...	66
Kapitel 6: VAGINALE PENETRATION – BRAUCHEN WIR SIE NOCH, ODER KANN SIE WEG?	72
Penetration im Tierreich	82

Kapitel 7: KONTRAKTIONEN DER GUTEN SORTE: KEIN ORGASMUS OHNE KLITORIS	84
Über Fakes	91
Plädoyer für den Orgasmus	92
Übung macht die Meisterin	99
Kapitel 8: ZIEMLICH BESTE FREUND*INNEN: KLITORIS UND BECKENBODEN	104
Kapitel 9: GOOD VIBRATIONS – DER UTERUS ALS RESONANZKÖRPER DES ORGASMUS	110
Kapitel 10: SPIEL, SATZ UND SIEG. SOLOSEX MIT UND OHNE SEXTOY	118
Afterglow: KLITORISKOMPETENZ – DER SELBSTTEST	126
Klitoris-Quiz	126
Zum Weiterlesen und Weiterschauen	131
Weitere LiteratURAUSWAHL	132
Danksagung	134

Kapitel 1

»CLITERACY« – WIE AUFGEKLÄRT SIND WIR?

Die Klitoris in ihrer vollständigen anatomischen Struktur



Hier gut zu sehen: die Länge des Klitoriskörpers. Er besteht aus Schwellkörpergewebe.



Ein Knöpfchen? Eine Perle? Oder doch eher eine Reiterin mit vier verborgenen Beinen auf dem Rücken der Vagina? Die korrekte Anatomie der Klitoris ist den wenigsten bekannt, das belegen viele Studien. Das weibliche Orgasmusorgan – für viele ein einziges Fragezeichen.

Eine Forschungsgruppe untersuchte vor Kurzem, wie gut Frauen und Männer die Klitoris und ihre Funktion für Lust und Orgasmus kennen. Dabei hielten rund 60 Prozent der Frauen und 70 Prozent der Männer sie fälschlicherweise für erbsengroß. Nur wenige (um die 20 Prozent) konnten überhaupt nur die äußerlich sichtbaren Teile der Klitoris, ihre Eichel, den Schaft und die Vorhaut, richtig benennen. Auch dass die Klitoris an jedem Orgasmus beteiligt ist, war nicht vielen Menschen klar: Nur rund 27 Prozent der Frauen wussten das, bei den Männern waren es noch einmal zehn Prozent weniger.

Das geballte Unwissen deutet aber weder auf Fehlstunden im Bio-Unterricht hin noch auf individuelle Ignoranz. Denn erst seit wenigen Jahren gibt es überhaupt Lehrwerke, die die Klitoris vollständig darstellen, und die sind längst nicht überall im Einsatz. Das gilt für die Schulen und sogar fürs Medizinstudium (siehe dazu auch S. 19ff.). Und für interessierte Laiinnen ist es umso schwerer, sachlich korrekte Informationen zur Klitoris und zu weiblicher Lust zu bekommen.

Der Genital-Graffiti-Gap

Prüfen wir doch einmal spielerisch, wie es um die Klitoris-Kompetenz unserer Mitmenschen bestellt ist. Verteilen wir in einer lockeren Runde im Freundinnen- oder Kolleginnenkreis Stift und Papier und wünschen wir uns eine Klitoris-Zeichnung. Überrumpelt und ein wenig ertappt, wird am Ende so gut wie niemand in der Lage sein, sie mit Schenkeln und Schwellkörpern auch nur ansatzweise anatomisch korrekt darzustellen.

»CLITERACY« – WIE AUFGEKLÄRT SIND WIR?

Nun wiederholen wir das Experiment, nur dass es der Penis ist, der gezeichnet werden soll. Wir werden vermutlich feststellen: Von der Eichel bis zum Schaft stimmt die Zeichnung weitgehend, die Hoden gibt es meist als Zugabe. Unsere Probandinnen und Probanden liefern ohne langes Überlegen problemlos ab. Das ist auch kein Wunder, gehören Penisse doch zum Standardrepertoire von Streetart-Künstlern, die unsere Umgebung ausdauernd mit ihnen dekorieren – übrigens gerne erigiert, Hoden unten, Penis zeigt nach oben, als Ausdruck von Potenz, Dominanz und Macht. Einen schlaffen Penis wird man von den Wänden der Schultoilette bis zum Bahnhofsvorplatz seltener zu sehen bekommen.

*Weibliche Lust ist viel
stärker mit Scham und
Tabus belegt als männliche*

Das war übrigens nicht immer so. In der Kunst der griechischen und römischen Antike, ebenso wie später in der Renaissance, wurden männliche Götter, Helden oder an-

dere Figuren mit schlaffen, kleinen Genitalien dargestellt, die als ästhetischer, zivilisierter, intellektueller und weniger barbarisch galten.

Die Klitoris dagegen? Damals wie heute so gut wie unsichtbar, erst recht im öffentlichen Raum. Man mag nun einwenden, dass der Penis doch auch was ganz anderes als eine Klitoris ist. Nein, ist er nicht. Penis und Klitoris sind einander entsprechende Organe. Beide entstehen aus denselben embryonalen Anlagen. (mehr dazu auf S. 44 bis 49). Das weibliche Gegenstück zum Penis ist jedenfalls *nicht* die Vagina – auch wenn uns das immer wieder suggeriert wird.

»Die Klitoris ist so kompliziert zu zeichnen«, heißt es oft in meinen Lehrveranstaltungen. Eine ganz typische, kulturell geprägte Annahme. Es wird uns noch oft begegnen, dass die weibliche Sexualität als zu komplex beschrieben wird, um sie zu durchdringen – während es beispielsweise keine nennenswerte Herausforderung darstellt, das neue Smartphone zu bedienen oder eine

Siebträgermaschine zur Kaffeezubereitung. Oder jemand geht selbstbewusst zu Werke, und im Ergebnis ist auf dem Papier nur der »Knopf« oberhalb der inneren Vulvalippen zu sehen, nicht das ganze Organ mit allen vier Schwellkörpern. Was zudem auffällt: Über die Klitoris zu sprechen, ist für viele unangenehm, irgendwie »peinlich«. Weibliche Lust ist immer noch viel stärker mit Tabus und Scham belegt als männliche. Das zeigt sich auch deutlich in der gängigen Benennung der Vulva- als »Scham«-Lippen.

Kleine Jungs lernen schon früh, dass sie einen Penis haben. Sie lernen, dass darin Schwellkörper sind und der Penis erigiert. Sie lernen, dass sie »feuchte Träume« haben und ejakulieren werden. Von vornherein wird ihnen nahegebracht, dass sie sexuelle Wesen sind.

Bei Mädchen sieht das anders aus: Viele wachsen nach wie vor mit einem diffusen »Untenrum«, einer von Vulva bis Vagina alles mitmeinenden »Scheide« auf (dazu gleich mehr). Sie lernen darüber hinaus, dass sie Organe haben, die der Fortpflanzung dienen, und dass sich bei ihnen im selben Alter, in dem bei Jungen der nächtliche Samenerguss erstmals auftritt, die Menstruation einstellt.

Und sie lernen: Die Menstruation könne wehtun. Auch der Sex, den sie haben werden, könne wehtun (siehe S. 76 und 79f.).

Ein potentes, lustspendendes Organ versus ein diffuses, oft schmerzendes »Untenrum« oder eine »Scheide«: Die Unterschiede in der Vermittlung von Sexualität und damit die vorgeprägte eigene Wahrnehmung bei heranwachsenden Mädchen und Jungen könnten kaum größer sein.

Die kluge Autorin und Journalistin Miriam Stein, bekannt durch ihren Menopausen-Aktivismus und ihre Bücher *Die gereizte Frau* und *Die weise Frau*, beschreibt sehr anschaulich die militaristische Bedeutung des Begriffs »Scheide«, der einen gleich das schabende Geräusch beim Herausziehen des

*Mädchen wird
beigebracht: Frausein
ist Schmerz*

»CLITERACY« – WIE AUFGEKLÄRT SIND WIR?

Schwerts aus seinem Behältnis mitdenken lässt. Auch klar ist: Eine Scheide dient nur einem Zweck, und das ist die Aufnahme des Schwerts.

Es trägt daher zu Aufklärung und Selbstermächtigung von Frauen und Mädchen bei, alle Komponenten begrifflich anatomisch korrekt zu unterscheiden: die Vulva, die das äußere Genital inklusive des Gewebes dahinter bezeichnet, zudem als Teil der Vulva die Klitoris, das weibliche Orgasmusorgan. Ihre Eichel ist am oberen Ende der Vulvalippen zu sehen, während ihre Schwellkörper hinter den Vulvalippen liegen. Und schließlich die Vagina, jenes abgesehen von ihrem Ausgang weitgehend empfindungslose, schlauchartige Organ, durch das Menstruationsblut und Zervixschleim abfließen können. Einen ersten Eindruck von den Zusammenhängen gibt die Abbildung auf Seite 8, und näher gehen wir in Kapitel 2 auf die anatomischen Zusammenhänge ein.

Ich finde es wichtig, gerade auch Kindern gegenüber, Vulva und Vagina von Anfang an korrekt zu benennen, und – sobald im Alter ab etwa sechs, sieben Jahren Fragen zur Sexualität aufkommen – auch von der Klitoris zu sprechen, als Organ, das »schöne Gefühle macht«, statt nur von »Schamlippen« und »Scheide«. Weibliche Menschen, die schon früh wissen, dass sie neben Vulva und Vagina auch ein großes, potentes Orgasmusorgan haben, nehmen ihre Lust ganz anders wahr, nehmen sie ernster, wichtiger

ger und halten die Befriedigung dieser Lust durch sich selbst oder – im entsprechenden Alter – durch andere für selbstverständlich. Worte für alle Organe des Beckens zu haben, erleichtert

*Es ist wichtig, die Vulva
schon bei Kindern richtig
zu benennen*

tert Mädchen und Frauen in jeder Hinsicht das Sprechen darüber. Wenn klar benannt werden kann, was mit welchen Körperteilen geschieht, dient das auch der Prävention von Missbrauch.

Zum Sprechen über die Klitoris gehört natürlich ebenso die Antwort auf die Frage: Wie betont man das Wort eigentlich, auf

dem ersten »i« oder auf dem »o«? Kliiitoris oder Klitoororis wie bei Doris? Wir betonen auf der ersten Silbe, also Kliiitoris. Und da wir gerade dabei sind: Die Mehrzahl lautet ebenso »Klitoris«. Ambitionierte können auch »Klitorides« sagen; beides ist laut Duden korrekt.

Wir alle haben die Chance, nicht nur an unserer eigenen Aufklärung mitzuwirken, sondern auch an der der anderen. Der Ausspruch der Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach (1830–1916), »Wissen ist das einzige Gut, das sich vermehrt, wenn man es teilt«, gilt auch für das Wissen über die Klitoris. Es sich anzueignen, ist nicht schwer, macht Spaß, und man hat richtig was davon. Wenn man sich »Cliteracy« zu eigen macht – ein Begriff, den die New Yorker Künstlerin Sophia Wallace geprägt hat und der ein umfassendes gesellschaftliches »Klitorisbewusstsein« bezeichnet – kann das eigene Leben um einiges erfüllter werden. Denn die Klitoris, genauer: ihre Anatomie, ihre Funktion, Geschichte und Bedeutung sind so einfach zu vermitteln und zu erfassen, dass es dafür nur dieses kurze, knappe Manifest braucht – und man muss auch keine Grafikerin sein, um sie zu zeichnen. Am besten, wir legen schon mal Stift oder Sprühdose bereit. Am Ende dieses Buches finden wir eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die künstlerische Darstellung einer Klitoris.

Ich habe bei öffentlichen Auftritten gerne ein T-Shirt mit Klitorisaufdruck an oder eine Kette mit Anhänger in Form einer Klitoris. Bei der Verleihung des BRIGITTE Award in der schicken Berliner Bertelsmann-Repräsentanz an Kristina Hänel, die sich um selbstbestimmte Schwangerschaftsabbrüche sehr verdient gemacht hat, trug ich eine nicht zu übersehende Kette mit einem Klitorisanhänger in Originalgröße, den ich mit meinem 3D-Drucker selbst hergestellt hatte. Nur die allerwenigsten erkannten das Organ. »Hübscher Pferdekopf!«, hieß es, oder »Ist das ein Pinguin?«. »Ah, eine Gebärmutter!«, meinte jemand, und kam der Sache damit schon mal näher.

»CLITERACY« – WIE AUFGEKLÄRT SIND WIR?

Zugegeben, es macht mir auch ein bisschen Spaß, das richtig-zustellen, und ich freue mich über die erstaunten Gesichter, in die ich dann blicke. Doch gleichzeitig betrübt mich die fehlende »Cliteracy«, selbst von ansonsten aufgeklärten Menschen. Denn ich weiß: Wo dieses Wissen fehlt, können sexuelle Begegnungen – auch mit sich selbst – hinter ihren Möglichkeiten zurückbleiben. Schließlich ist die Klitoris das große weibliche Orgasmusorgan.

Aber sollte die Klitoris nicht eigentlich Privatsache sein? Warum sollte man das Scheinwerferlicht auf etwas derart Intimes richten, das sich zum Teil im Inneren des Körpers verbirgt?

Die Antwort auf diese Frage ist ebenso einfach wie komplex: Weil die kollektive Ignoranz gegenüber der Klitoris – in der Medizin, in schulischen und universitären Lehrplänen sowie in der medialen Repräsentation – politisch ist. Das Unwissen über ihre Anatomie führt zu zahlreichen Missverständnissen über die weibliche Libido und zu einer Geringschätzung ihrer Bedeutung. Immer noch werden Frauen wegen ihrer Lust auf Sex oder der Anzahl ihrer Sexualpartner beschämmt. Langfristig führt die Ignoranz gegenüber der Klitoris zu geringerer Lebenszufriedenheit, zu geringerer sexueller Gesundheit von Frauen und zu geringerer Gesundheit überhaupt (siehe S. 15ff.). Das ist ungerecht.

Viel zu oft werden Themen, die Frauen strukturell betreffen, ins Private abgeschoben, was dazu führt, dass sie denken, nur sie selbst seien von diesem oder jenem Thema betroffen oder die Einzigsten, die nicht damit zureckkommen. Auch deswegen muss die Klitoris auf die Bühne. Weibliche Lust ist nicht obszön. Sie ist menschlich, sie ist natürlich und kein Grund für Scham und Tabus. Die Klitoris ist ein wichtiger Körperteil wie andere auch und hat viel zu lange ein Schattendasein gefristet. Aufklärung und Kompetenz sind hier dringend notwendig, damit Frauen sich nicht immer aufs Neue wie Einhörner fühlen müssen, wenn es um ihre Sexualität geht.

KLITORIS-IGNORANZ UND IHRE (GESUNDHEITLICHEN) FOLGEN

Klitoris-Ignoranz und ihre (gesundheitlichen) Folgen

Eine große Studie konnte belegen: Die Orgasmusraten bei heterosexuellen Paarkontakten sind ungleich. Nur zehn Prozent der Frauen haben bei einem One-Night-Stand oder bei unregelmäßigen Sexualkontakteen einen Orgasmus, wohingegen es bei Männern in 60 Prozent dieser Fälle zum Orgasmus kommt. Beklagt man sich als Frau über mangelnden Sex, heißt es oft: »Wenn eine Frau es drauf anlegt, findet sie doch immer irgendwem für Sex.« Leider muss man dann antworten: »Ja, aber in neunzig Prozent der Fälle Sex ohne Orgasmus.«

Die Orgasmusrate von Frauen in heterosexuellen Paarbeziehungen ist zwar höher, aber mit 33 bis 65 Prozent ebenfalls sehr viel niedriger als die der Männer, die zu 80 bis 95 Prozent »kommen.«

Haben Frauen aber mit Frauen Sex, liegt ihre Orgasmusrate bei 85 Prozent. Auch beim »Erfolg« der Masturbation besteht kein Unterschied zwischen Männern und Frauen, beide kommen dabei mit zuverlässigen 80 bis 90 Prozent zum Orgasmus, und Frauen brauchen dafür auch nicht wesentlich länger als Männer. Es geht also schon. Es gibt kein grundsätzliches »Nicht-kommen-Können«. Man muss eben nur wissen, wie es geht.

Der Gender-Orgasmus-Gap, er ist real und gesellt sich zu vielen weiteren unrühmlichen Gaps wie dem Gender-Data-Gap, dem Gender-Health-Gap, dem Gender-Care-Gap oder dem Gender-Pay-Gap.

Kümmern wir uns um den Gender-Orgasmus-Gap. Die Studie belegt, was eigentlich alle weiblichen Menschen wissen: Vaginale Penetration durch einen Penis – oder auch einen Dildo o. Ä. – ist nicht zentral für den Orgasmus. Vielmehr zeigen Befragungen

Frauen kommen – im Prinzip – genauso gut und schnell zum Orgasmus wie Männer

»CLITERACY« – WIE AUFGEKLÄRT SIND WIR?

und Studien an verschiedenen Orten der Welt konsistent, dass die allermeisten Frauen ihn nur nach umfassenderer Stimulation erleben. Vaginale Penetration allein führt dagegen nur bei wenigen Frauen regelmäßig zum Höhepunkt und auch dann spielen die Klitoris und ihre Schwellkörper eine zentrale Rolle, wie wir in den Kapiteln 2, 4 und 6 noch sehen werden.

Wenn Frauen jedoch keinen Orgasmus erleben, fehlt ein wichtiger Anreiz, den Sexualkontakt zu wiederholen. Studien aus der Paar- und Sexualforschung zeigen einen direkten Zusammenhang zwischen sexueller Unzufriedenheit und Beziehungsunzufriedenheit – inklusive seltenerem Sex. Positiv erlebter Sex und mehr Orgasmen hingegen münden in einer Aufwärtsspirale. Auch die Paarbindung ist bei regelmäßigen Orgasmen intensiver – Orgasmen helfen also, Partnerschaften zu stabilisieren. Und sie machen sogar insgesamt zufriedener.

Haben Frauen mehr Sex, der ihnen entspricht und in einem Orgasmus resultiert, profitieren sie auch mehr von den damit verbundenen Gesundheitseffekten: Orgasmen führen zur Ausschüttung der Hormone Oxytocin und Prolaktin, die schlaffördernd wirken. Forschende, die sich mit Schlafmedizin befassen, empfehlen Orgasmen vor dem Einschlafen, um die Schlafqualität zu fördern – für Männer ebenso wie für Frauen. Sexuell erfüllende Begegnungen senken auch den Cortisolspiegel, was nicht nur gefühlt, sondern real weniger Stress bedeutet. Und auch das Immunsystem kann man auf unterschiedliche Art und Weise stärken: Einen Hund zu streicheln zum Beispiel, fördert die Antikörperbildung im Körper kurzfristig. Bei Sex ist dieser Effekt längerfristig. Menschen, die mehr Sex haben, haben einen höheren Antikörperspiegel als Menschen mit weniger Sex und auch einen höheren als Menschen, die Hunde streicheln.

In einer riesigen Studie wurde untersucht, wie sich Sexualität bei Frauen auf das Risiko einer Depression auswirkt. Weniger als elf Sexualkontakte pro Jahr wurde als eine niedrige Frequenz an-

KLITORIS-IGNORANZ UND IHRE (GESUNDHEITLICHEN) FOLGEN

gesehen, und es konnte nachgewiesen werden, dass Depressionen deutlich häufiger auftreten, wenn man selten Sex hat. Nun fragt man sich, was zuerst da war, die niedrige Sexfrequenz oder die Depression? Haben die untersuchten Frauen wenig Sex, weil sie depressiv sind, oder werden sie depressiv von – unter anderem – zu wenig Sex? Es gibt jedenfalls Studien, die zeigen, dass regelmäßiger Sex bei der Therapie von Depressionen Teil einer Stabilisierung der mentalen Gesundheit sein kann.

Und nicht nur auf Depressionen wirkt sich Sex positiv aus: In einer Studie konnte gezeigt werden, dass Sex den systolischen Blutdruck kurzfristig um circa 14 mmHg senkt – und damit wie ein gutes Medikament wirkt. Leider gibt es noch keine Untersuchung, die sich der Langzeitwirkung und der Frage widmet, ob man durch Sex längerfristig den Blutdruck verbessern kann. Die Herz-Kreislauf-Gesundheit wird jedoch insgesamt gestärkt, indem auch die Gefäße durch die Durchblutung elastischer werden und der Abbau von Stresshormonen Entzündungsreaktionen im Körper mindert.

Womit wir beim nächsten positiven Effekt wären: Sex stärkt die Stressresistenz. Und auch die Gesundheit der Vulva und des Beckenbodens profitiert von einer gut durchbluteten Klitoris. Sie und die umliegenden Organe versorgen sich gegenseitig mit Blut, was zudem positive Auswirkungen auf die Kontinenz hat, also auf die Fähigkeit, Harn und Stuhl zurückzuhalten. Auch Migräne und Periodenschmerz werden bei einem großen Teil der Betroffenen besser nach Sex. Bei wenigen allerdings verstärkt sexuelle Aktivität die Symptome. Die Studienlage ist in diesem Punkt uneindeutig. Man muss es für sich selbst ausprobieren, kann sich buchstäblich vorsichtig herantasten.

Wirkt auch Sex *ohne* Orgasmus gesundheitsfördernd? Die Antwort ist ja, aber mit Orgasmus sind die positiven Effekte stär-

*Sex mit Orgasmus ist
gesünder als Sex ohne
Orgasmus*

»CLITERACY« – WIE AUFGEKLÄRT SIND WIR?

ker. Sex mit Orgasmus ist also gesünder als Sex ohne. Zum Glück wird Sex zwischen zwei klitoriskompetenten Menschen sehr wahrscheinlich mit einem Orgasmus der Frau(en) einhergehen.

Widmen wir uns in dem Zusammenhang einmal der verbreiteten Annahme, Frauen hätten nicht so gerne Sex wie Männer. Aus der Analyse zahlreicher Studien und auch aus vielen Gesprächen mit Patientinnen kann ich sagen, dass dies nicht der Fall ist. Viele Frauen entscheiden sich nur gegen den Sex, der zu wenig aus ihrer Perspektive gedacht ist und bei heterosexuellen Menschen oft nach dem Drehbuch »Erektion – Penetration – Ejakulation – Ende« abläuft. Bei so einem Sex sind die Klitoris und der weibliche Orgasmus allenfalls Nebensächlichkeiten.

Stellen wir uns das mal umgekehrt vor. Eine Frau genießt mit ihrem männlichen Partner einen befriedigenden, klitoriszentrierten Sex.

Sie hat einen Orgasmus und signalisiert danach ganz selbstverständlich das Ende der sexuellen Begegnung. Eine lustige Vorstellung? Wohl kaum für den Mann, der unbefriedigt zurückbleibt. Er müsste schon auf eine jahrtausendelange, seine Lust und seinen Penis verleugnende kulturelle Prägung

zurückblicken, um das normal zu finden. Umgekehrt ist diese Situation für viele Frauen nach wie vor unhinterfragte Realität. Mit der Ejakulation des Mannes endet der Sex – normal.

Als Frau anzusprechen, dass das alles andere als befriedigend ist, kann eine Herausforderung sein. Weil man befürchtet, zu verletzen oder nicht auf Verständnis zu stoßen – schließlich ist beim Sexualpartner alles prima gelaufen. Weil man nicht als kompliziert eingestuft werden möchte oder nicht gelernt hat, sich für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen, schon gar nicht für die sexuellen. Vielleicht auch, weil man mit seinem Körper nicht im Reinen ist und ihn dem Partner nicht weiter »aufdrän-

Die Frau kommt zuerst zum Orgasmus und signalisiert danach ganz selbstverständlich das Ende der sexuellen Begegnung.

gen« möchte. Dabei ist es durchaus so, dass Männer sich in ihrer Maskulinität und Selbstwirksamkeit bestätigt fühlen, wenn ihre Sexualpartnerin einen Orgasmus hat, das befand eine Studie.

Wir sind dem tradierten Skript nicht einfach ausgeliefert. Wir haben die Macht, es umzuschreiben, und dieses Buch möchte seinen Teil dazu beitragen. Denn die weibliche Anatomie zu verstehen, ermächtigt sowohl Frauen in Bezug auf ihren eigenen Körper als auch ihre Sexualpartnerinnen und -partner. Wer weiß, wo die Klitoris liegt, wie sie beschaffen ist und wie sie »funktioniert«, vermag seine Lust bewusster zu steuern und zu intensivieren.

Eine Kulturgeschichte der Verleugnung

Selbst die Medizin – und sogar die Gynäkologie! – fand über Jahrzehnte und Jahrhunderte ohne die korrekte Darstellung der Klitoris statt. Auch heute noch findet man in vielen Lehrbüchern, aus denen Studierende ihr Wissen schöpfen, nur sehr wenig zu dem Organ. Und wenn doch, sind die Informationen oft überholt oder unvollständig.

Ein Beispiel für anatomische *Fake News*: In meinem Lieblingslehrbuch als Studentin, aus dem auch zahlreiche andere Medizinstudierende gelernt haben, dem *Atlas Anatomie* von Karl-Josef und Michaela Moll, steht: »Die Klitoris (= Kitzler) entspringt an den unteren Ästen des Os pubis (= Schambein) und ragt als rundes Knöpfchen zwischen den großen Schamlippen hervor.« Insgesamt drei Sätze gönnen die Verfasser der Klitoris – in einem 600-Seiten-Buch. Immerhin gerecht wäre es, wenn der Penis ebenfalls nur in drei Sätzen erwähnt worden wäre. Er wird jedoch detaillreich über sechs Seiten dargestellt.

Der oben erwähnte »Kitzler«, das »runde Knöpfchen«, das oben zwischen den Vulvalippen herausragt, hat seinen Ursprung sprachhistorisch im Althochdeutschen: *kizzilōn*. Eine neckische Berührung, mit dem Ziel, ein Kichern hervorzurufen? Betrachtet