

Vulvovaginale Forschungsreisen

oder: Die Gleichberechtigung der Scham

von Janine Hug und Didi Liebold

Scham ist eines der Hauptthemen, welches uns in unserer Arbeit als Sexological Bodyworker\*innen begegnet und begleitet. Und Scham ist nicht nur mit dem Thema Sexualität verknüpft – es betrifft das ganze Wesen, die ganze Persönlichkeit des Menschen.

Eine führende Forscherin auf diesem Gebiet, Brené Brown, hält Scham für eine riesige Epidemie in unserer Gesellschaft. Sie beschreibt das Gefühl wie folgt:

Scham ist das äußerst schmerzhafteste Gefühl beziehungsweise die äußerst schmerzhafteste Erfahrung zu glauben, dass wir fehlerhaft sind und deshalb keine Liebe und Zugehörigkeit verdienen. (...) Scham untergräbt den Teil von uns, der glaubt, dass wir uns ändern und es besser machen können.

Aus ihrer Sicht braucht Scham drei Dinge um zu wachsen und Besitz von uns zu nehmen: Schweigen, Heimlichkeit und Verurteilung.

Und obwohl wir in einer vermeintlich aufgeklärten und offenen Welt leben, spielen diese drei Dinge in unserer Sexualität immer noch eine sehr wichtige Rolle. Natürlich hat sich vieles in den letzten Jahrzehnten verändert und die Gesellschaft debattiert viel offener über Sexualität. Wenn es aber darum geht, uns ganz persönlich damit zu zeigen, herrscht immer noch viel Verschwiegenheit, Heimlichtuerei und Verurteilung. Dies betrifft alle Geschlechter, unabhängig von sexueller Identität und sexueller Orientierung.

In diesem Artikel beschäftigen wir uns mit dem Thema der weiblichen Scham und der Frage: Unterscheidet sich diese von männlicher Scham oder gibt es da eine Art der Gleichberechtigung? Sind Frauen in gleichem Ausmaß von Scham betroffen wie Männer – und welche Auswirkungen hat diese Scham auf die weibliche Sexualität?

Wenden wir uns diesen drei Aspekten Schweigen, Heimlichkeit und Verurteilung zu und vergleichen, ob es da geschlechterspezifische Unterschiede gibt.

Schweigen

Um das Schweigen durchbrechen zu können, braucht es eine Sprache. Wie unterscheidet sich die Sprache bei männlichen und weiblichen Genitalien?

Es wird schnell klar, dass es viel mehr Begriffe gibt, die wir für einen Penis verwenden können, als für die weiblichen Genitalien. Für diese fehlen in der deutschen Sprache sogar die Wörter, um sie umfassend zu beschreiben.

Bei der Frage, wie das da unten bei der Frau überhaupt heißt, scheitern selbst viele Erwachsene. Oft bezeichnen sie die gesamten Genitalien als Vagina, weil sie das Wort Vulva nicht kennen oder es nicht wirklich zuordnen können.

Die deutsche Sprache zeigt auch schön, was wir von diesem Körperteil halten sollen: Schamlippen, Schambein, Schamhügel ... Scham bedeutete ursprünglich "Beschämung" oder "Schande". Leider haben sich Wörter wie Venuslippen oder Lustbein nicht wirklich durchgesetzt.

Sprache formt unser Denken und Handeln. Sprache ist der Schlüssel, wenn wir Bewusstsein an einen Ort in unserem Körper bringen möchten. Es braucht dafür eine Sprache: Über die Berührung und die Sprache verändern sich die Gehirnstrukturen und -verbindungen und unsere Wahrnehmung erweitert sich. Diese wird klarer und genauer und ermöglicht so ein anderes Erleben unseres Körpers.

## Heimlichkeit

Ein sehr bewegender Moment in unseren Kursen rund um die weibliche Intimmassage ist, wenn wir Bilder von der Vielfalt der weiblichen Genitalien zeigen. Denn das ist etwas, was die meisten Frauen und auch Männer noch nicht gesehen haben. Eher noch die Männer, aber auch sie trauen sich meistens nicht, so genau hinzuschauen, wenn sie mit einer Frau intim werden.

Wenn Bilder in den Köpfen sind, wurden diese aus der Pornografie übernommen. Nicht, dass Pornografie etwas Schlimmes wäre, aber sie beeinflusst die Wahrnehmung dessen, was als "normal" gilt. Und es ist ein recht einheitlicher Typus von Vulva, der da gezeigt wird. Dabei ist die Vielfalt und Schönheit von Vulven einfach riesig.

Bei der Arbeit mit Jugendlichen machen wir immer wieder die gleiche Erfahrung: Wenn wir Bilder von Genitalien zeigen, ist die Reaktion bei Vulven ganz anders als bei Penissen. Oft sind die Reaktionen sowohl bei Mädchen als auch Jungs ablehnend und von "Igit"-Rufen begleitet.

Notabene: Diese Jugendlichen, vor allem die Jungen, haben zu diesem Zeitpunkt schon einiges in Pornofilmen gesehen. Aber es ist etwas Anderes, eine Vulva ohne sexuellen Kontext bewusst anzuschauen – einfach als Körperteil. Dies ist für die meisten Menschen, egal welchen Alters, eine unbekannte Welt.

Die Jugendlichen lernen von den Erwachsenen – zum Beispiel von der FSK, der freiwilligen Selbstkontrolle der Filmwirtschaft. Diese entscheidet in Deutschland, was im Sinne des Jugendschutzes gefährlich ist und was nicht. Wir haben zwei DVD-Produktionen zur Kontrolle eingereicht: eine mit Frauen, die Penisse von Männern massieren, eine mit Männern, die Vulven und Vaginen von Frauen massieren.

Wie war die Einstufung der FSK? Frau massiert Mann – ab 16 Jahren. Mann massiert Frau – ab 18 Jahren. Es waren die gleichen Paare, das gleiche Setting. Was lernen wir daraus? Das weibliche Geschlecht muss jugendgefährdender sein als das männliche ...

## Verurteilung

Szenenwechsel in eine Schweizer Mittelschule. 50 Jugendliche im Alter zwischen 14 und 15 Jahren nehmen an einem sexualpädagogischem Programm teil. Dieses besteht aus unterschiedlichen Lektionen.

In einem Teil lassen wir die Jugendlichen sich auf einer imaginären Linie positionieren. Wir stellen Fragen rund um das Thema Beziehung und Sexualität. Sie können sich dann auf der Linie aufstellen, um zu antworten, und schauen, was die anderen denken.

Die Fragen sind zum Beispiel: Ist Treue wichtig? Ist Homosexualität in Ordnung? Und für diesen Artikel die Frage: Ist Selbstbefriedigung okay?

Kurzes Kichern geht durch die Klasse. Die Jungs bewegen sich lachend und zielstrebig zur Ja-Zone. Die mutigen voraus, andere etwas zurückhaltend. Aber ganz offensichtlich braucht es da keine Zeit, um zu überlegen. Auch drei oder vier Mädchen stehen schon dort.

Aber der Großteil der über 20 Mädchen verharrt unentschlossen in der Mitte. Sie schauen sich gegenseitig fragend an. Ein paar rümpfen die Nase. Wir hören das Wort "eklig".

Nachdem etwas Ruhe eingekehrt ist, fragen wir in die Runde, warum sie da stehen, wo sie stehen. Sie sind inzwischen gut im Thema, fühlen sich wohl, in diesem Rahmen offen darüber zu sprechen, und einige Hände schnellen nach oben.

Zuerst die Ja-Seite. Ein Junge sagt: "Das macht doch jeder! Das ist total natürlich." Zustimmendes Nicken aus seinem Umfeld.

Dann ein Mädchen, das in der Mitte steht – also kein klares Ja oder Nein: "Das ist doch ein wenig komisch und etwas, das eher die Jungs machen." Ein anderes Mädchen: "Grundsätzlich ist es schon okay. Aber es muss ja nicht unbedingt sein. Vor allem nicht, wenn ich in einer Beziehung bin."

Wir schreiben das Jahr 2016 – die sexuelle Revolution liegt Jahrzehnte hinter uns. Seit den 80er-Jahren und HIV wird ziemlich flächendeckend in den Schulen aufgeklärt. Wir haben Zugang zu einem riesigen Angebot an Informationen und Aufklärungsmaterial. Wie kann es dann sein, dass bei dieser Frage immer noch so ein deutlicher Unterschied zwischen den Geschlechtern herrscht?

Um das Bild zu ergänzen: In den 10 Jahren, in denen wir unterrichten, hat sich schon vieles verändert. Zu Beginn standen die Mädchen sogar noch oft im Nein-Bereich. Das gibt es nur noch selten. Wenn ein Nein kommt, dann sind Jungs und Mädchen insofern gleichberechtigt, als dies mit kulturellen oder religiösen Hintergründen zu tun hat, die Selbstbefriedigung total ablehnen.

Wir können festhalten, dass in den ersten 15 Lebensjahren der meisten Mädchen anscheinend etwas passiert, das die Entwicklung in eine andere Richtung führt und Selbstbefriedigung als weniger natürlich erscheinen lässt wie für die Jungs. Allerdings holen Mädchen und Frauen allmählich auf und nähern sich den Männern an, wie sowohl Studien als auch unsere persönlichen Erfahrungen aufzeigen.

Aber warum ist das Thema Selbstbefriedigung überhaupt so wichtig? Nun, zum Einen ist es die Art, wie wir Sexualität mit uns lernen und leben, wie wir uns und unseren Körper wertschätzen und lieben. Natürlich ist das nicht nur bei Frauen ein Thema, aber bei ihnen zeigt es sich die Scham viel stärker, sich selbst "unten rum" zu berühren und im Kontakt mit dem eigenen Körper zu sein.

Und wenn ich diese Scham nicht selbst überwinde, kann das auch niemand anders für mich tun. Dann kann ich mich in der partnerschaftlichen Sexualität nicht zeigen. Ich werde schweigen, Dinge

über mich ergehen lassen, die ich nicht möchte, und mich sehr wahrscheinlich noch selbst dafür verurteilen.

Diese positive Wertschätzung sich selbst gegenüber ist der erste Schritt. Sie muss natürlich auch einem Gegenüber standhalten und nicht zuletzt in einer Gesellschaft, die noch weit davon entfernt ist, weibliche Sexualität und weibliche Genitalien positiv anzunehmen.

## Vulvovaginales Mapping

Eine der Kernmethoden von Sexological Bodywork bei Menschen mit einer Vulva ist das vulvovaginale Mapping. Bei dieser Methode arbeiten wir gezielt am Thema Scham, indem wir den drei Aspekten der Scham drei Kontra-Punkte entgegensetzen.

Kommunikation statt Schweigen

Hinschauen und Sichtbarmachen statt Heimlichkeit

Empowerment und positive Wertschätzung statt Verurteilung

Der Begriff „Mapping“ kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt so viel wie „eine Landkarte erstellen“. Und dies ist genau das, was wir im Rahmen einer Sexological-Bodywork-Sitzung mit Mapping am und im Körper meinen. Grundsätzlich können diese Mappings überall am Körper erfolgen. Aber sie sind natürlich besonders an Orten interessant, wo die eigene Wahrnehmung undeutlich ist und der Zugang vielleicht nicht so einfach erfolgt. Klassische Beispiele dafür sind die analen und vaginalen Mappings. Letztere – auch vulvovaginale Mappings genannt – können zur Verbesserung des sexuellen Erlebens eingesetzt werden.

Die Länge einer Mapping-Sitzungen kann verschieden sein. Eine Standardsitzung in unserer Praxis dauert 3 Stunden. 1,5 Stunden für Vor- und Nachgespräch und 1,5 Stunden für das reine Mapping. Im Vorgespräch wird der Rahmen der Sitzung, die Intention und allfällige Themen welche die empfangende Person anschauen möchte besprochen. Wichtig ist aber auch die Reflexion nach dem Mapping. Was hat sich gezeigt, auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene. Welche Erkenntnisse nimmt der Mensch mit für sich und sein Lernen.

Vulvovaginales Mapping ist nicht nur für das sexuelle Erleben eine interessante Methode des Sexological Bodywork, sondern auch auf der rein körperlichen, nicht-sexuellen Ebene: So kann es dabei helfen, die Scham und Sprachlosigkeit zu überwinden, oder auch zur Heilung von Narbengewebe nach Geburten oder Operationen beitragen. Die Methode hilft, Bewusstsein in das verletzte Gewebe zu bringen und es so wieder spürbar zu machen.

Joseph Kramer, der Begründer von Sexological Bodywork und international bekannt als der "Urvater" der Lingam- und der Yoni-Massage (die er zusammen mit Annie Sprinkle entwickelte), erkannte, dass trotz allen Fortschritten in der Sexualität zwei wichtige Aspekte noch zu wenig berücksichtigt wurden: zum Einen die „genitale Amnesie“ – das Phänomen, dass Menschen ihre Genitalien nicht mehr spüren oder noch nie bewusst wahrgenommen haben, was viel mit Scham zu tun hat; und zum Anderen die Forschungen rund um die Neuroplastizität. Damit ist gemeint, dass die Gehirnstruktur und die Berührungsempfindlichkeit unseres Körpers mit bewusstem Training verändert werden

können. Darauf basierend entwickelten sich die verschiedenen Mapping-Methoden, mit denen wir heute als Sexological Bodyworker\*innen arbeiten.

## Kommunikation

Die gebende Person ist immer in enger Kommunikation mit der empfangenden Person. Sie gibt Rückmeldungen darüber, was sie tut, wo sie berührt, wie stark sie berührt. Mit diesen Informationen kann dann die empfangende Frau die einzelnen Punkte klar lokalisieren und spüren, wie sich diese anfühlen. Zudem hilft diese offene Kommunikation, Sprachblockaden in der Intimität zu lösen. Frauen lernen, sich klar und deutlich auszudrücken, wenn es um ihre Vagina, ihre Klitoris, ihren G-Punkt oder um ihre Sexualität insgesamt geht. Und an die Stelle von Schweigen rückt eine Sprach- und Gefühlsvielfalt, die ich mit meinem Gegenüber teilen kann.

## Heimlichkeit

Natürlich kann ich so eine Sitzung auch mit mir selbst durchführen. Auch das sind wichtige Erfahrungs- und Lernräume. Der wichtige Unterschied, wenn ich das zu zweit mache, ist aber: Ich zeige mich damit. Das Erleben wird aus der Heimlichkeit geholt, es wird sicht- und spürbar. Das ist ein entscheidender Aspekt für den Abbau von Scham.

In diesem direkten körperlichen Kontakt kann ich mich nicht mehr verstecken. Allein diese Erfahrung ist für viele Frauen sehr heilsam und befreiend. Angenommen zu werden mit allem was da ist – Freude, Lust, Schmerz, Trauer, die ganze Vielfalt menschlichen Daseins.

## Empowerment

Ein englischer Begriff, aber er bringt die Grundidee vom vulvovaginalem Mapping auf den Punkt. Die empfangende Frau übernimmt die Verantwortung für die Sitzung. Oft erleben Frauen, dass Sexualität einfach passiert. Eine Frau wird vielleicht gefragt, ob es ihr gefällt, aber das Wissen, um klar auszudrücken, wann und wie sie sich etwas wünscht, wurde nicht entwickelt.

Eine junge Frau drückte das einmal sehr schön aus. Sie hatte das Bild von sich als ein Groupie, das den Mann bewundert und erwartet, dass er schon wissen wird, was er tut. Und im Vordergrund steht: Er muss glücklich sein, schließlich ist er der Star ... Ich selbst bin nicht so wichtig.

Selbst in klassischen Tantra- beziehungsweise Yoni-Massagen ist es oft so, dass die gebende Person bestimmt, wann was passiert. Diese Art von Führung ist in solchen Settings auch in Ordnung. In einer Massage möchte man oder frau sich einfach hingeben und nicht immer mitdenken.

Aber da liegt ein wichtiger Unterschied zwischen einem vulvovaginalem Mapping und einer klassischen Yonimassage. Natürlich verändert auch eine Yonimassage die Berührungsempfindlichkeit und die Körperwahrnehmung. Aber das Setting unterscheidet sich wesentlich von einem Mapping, einer Methode der bewusstseinsorientierten Körperarbeit. Außer in der Kommunikation divergieren

beide auch in der Intention: Beim vulvovaginalem Mapping geht es nicht um Entspannung, Lust oder Wohlbefinden, sondern um bewusste Körperwahrnehmung.

Der Aspekt des Empowerments beim vulvovaginalen Mapping ermöglicht der Frau, eine körperliche Erfahrung zu machen, in der sie die Schritte bestimmt. Aus diesem Grund ist es bei körpertherapeutischen Mapping-Sitzungen nicht die gebende Person, die bestimmt, wo und was berührt wird, sondern die empfangende Frau. Sie leitet in ihrem Tempo an, sagt, wann und wo sie berührt werden will und wann der oder die Sexological Bodyworker\*in zum nächsten Punkt wechseln soll. Es ist für Frauen oft eine tiefgreifende Erfahrung, dass sie ihr eigenes Erleben so beeinflussen können, und viele setzen diese Erfahrung anschließend auch bei Massagen oder in der Sexualität um.

Vulvovaginales Mapping ist ein gutes Beispiel dafür, wie somatisches Lernen funktioniert: über die bewusste Erfahrung mit dem ganzen Körper und allen Sinnen.

Somatisches Lernen entwickelt sich über Zeit. Daher wird sich die Welt nicht gleich nach einer Sitzung verändern, sondern es ist ein Prozess, der seine Zeit braucht. Aber die meisten Menschen lieben diese Erfahrung. Sich die Zeit dafür zu nehmen, ist eine Form von Wertschätzung sich selbst gegenüber – und diese kommt in unserer Gesellschaft oft zu kurz.

Wir sind überzeugt, dass so ein Mapping ein wichtiger Schritt zur Befreiung von Scham ist, hin zu einer erfüllten und freudvollen Erfahrung der eigenen Genitalien. Dies gilt natürlich für alle Menschen, unabhängig davon, welches Geschlecht sie haben; auch Penisse und Hoden können gemappt werden. Das Ziel ist eine Welt, in der wirkliche Gleichberechtigung herrscht – aber nicht in Scham, sondern befreit von falschen und unnützen Moralvorstellungen.