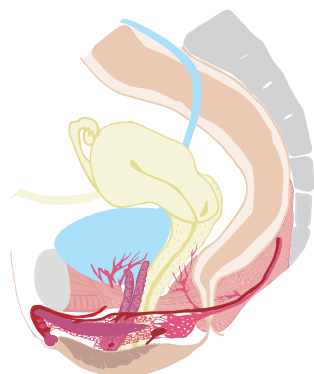
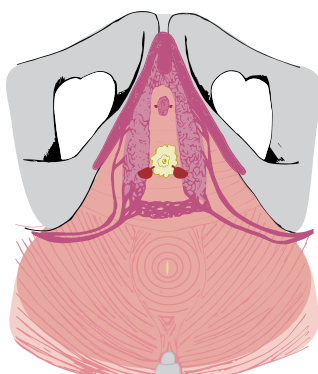


Die Klitoris – das Lustorgan von Frauen



© Rita Obergeschwandner, Frauengesundheitszentrum



© Rita Obergeschwandner, Frauengesundheitszentrum

Die Klitoris ist mehr als der sogenannte Kitzler: Sie besteht aus Kopf, Schaft, zwei Schenkeln und zugehörigen Schwellkörpern und misst zwischen 7 und 12 Zentimetern. Das Wissen über die Klitoris ist immer noch gering. Selbst in Lehrbüchern wird sie oft nicht oder falsch dargestellt. Deshalb ist es uns im Frauengesundheitszentrum ein Anliegen, dieses geni(t)ale Organ vollständig und korrekt sichtbar zu machen – mit allem, was für die Lust von Frauen dazugehört.

Ihre Lust

Die Klitoris ist ausschließlich für das Vergnügen, die sexuelle Lust einer Frau zuständig und hat keine andere Funktion in ihrem Körper. Sie kann Wohlgefühl, prickelnde Erregung, starke Lustempfindungen und Orgasmen auslösen, egal an welcher Stelle der Klitoris eine Frau die Stimulation schätzt.

Darüber hinaus erleben viele Frauen auch Lustgefühle durch Stimulation ihrer vaginalen Wände, ihres Muttermundes oder durch Einbeziehung ihres Anus. Auch die Brüste haben für viele zentrale Bedeutung für lustvolle Empfindungen. Der gesamte Körper einer Frau kann Lust empfinden und weiterleiten. Großen Einfluss auf die Lust von Frauen hat außerdem ihre Fantasie. Mehr dazu <http://www.frauengesundheitszentrum.eu/sexuelle-gesundheit-von-frauen/>

Zu den Grafiken

Jede Frau ist einzigartig und ihre Klitoris ist es auch. Die in diesen Grafiken dargestellte Klitoris hat durchschnittliche Größe und ist stilisiert. Die Darstellungen zeigen die Klitoris einer nicht erregten Frau in der Seitenansicht und von oben.

Entgegen der herkömmlichen Darstellung der weiblichen Anatomie, zeigen wir die gesamte Klitoris mit allen zugehörigen, für die Lust von Frauen verantwortlichen Teilen. Außerdem stellen wir die Vagina nicht als zu füllenden Schlauch dar, wie es häufig geschieht. Denn die Wände der Vagina liegen bei einer nicht erregten Frau aneinander und verschließen die Körperöffnung.

Zur Anatomie der Klitoris

Die Grafiken zeigen die Klitoris einer Frau in ihrem vollständigen Umfang und in korrekter Anatomie. Die Klitoris besteht aus Kopf und Schaft, der mit der Kapuze bedeckt ist, zwei Schenkeln mit zugehörigen Schwellkörpern, die unter den inneren Lippen verlaufen, Harnröhrenschwellkörper und Dammschwellkörper. Auch Muskeln, Nervenenden und ein Netz von Blutgefäßen gehören dazu, weiters die Bartholinischen Drüsen sowie die Skene Drüsen. Die Klitoris ist somit ein Organkomplex, der durchschnittlich zwischen 7 und 12 Zentimeter groß ist.

Was bei Erregung passiert

Diese Grafiken zeigen die Klitoris einer nicht erregten Frau. Ist eine Frau erregt, richten sich Kopf und Schaft ihrer Klitoris auf, ihre Klitoris-Schenkel vergrößern sich, ihre Schwellkörper füllen sich mit Blut (Grafik in Arbeit). Puls und Blutdruck der Frau erhöhen sich, sie atmet schneller und ihre Muskeln spannen sich an. Ihre gesamte Klitoris wird größer und fester. Steigt ihre Erregung, werden die Muskeln ihrer Klitoris sehr aktiv. Beim Orgasmus spannt sich der Muskelstrang zwischen ihrem Venusknochen und ihrem Steißbein an und zieht sich unwillkürlich zusammen. Dadurch verengen sich die Öffnungen von Vagina, Harnröhre und Darm der Frau.

Warum Harnröhrenschwellkörper und Skenedrüsen dazugehören

Der Harnröhrenschwellkörper von Frauen wird häufig als G-Punkt bezeichnet. Er entspricht eher einer Zone als einem Punkt. Darin befinden sich viele kleine Drüsen, die bei Stimulation (Berühren dieser Zone) das Ejakulat bilden. Dadurch wird diese Region härter und schwillt an. Manche Frauen beschreiben, dass sie dann das Gefühl haben, Wasser lassen zu müssen. Bei Fortsetzung der Berührung kann das Ejakulat durch die Skenedrüsen ausfließen oder spritzen. Man spricht von weiblicher Ejakulation oder Freudenfluss. Das kann mit großer Erregung oder einem Orgasmus einhergehen, muss aber nicht. Wenn die gezielte Stimulation nachlässt, bildet sich das Ejakulat zurück und die Frau scheidet es mit dem Harn gemeinsam aus.

Vulva, Vagina, Lippen und mehr – zu den Begriffen

Die Begriffe, mit der unsere Grafiken beschriftet sind, haben wir sehr bewusst gewählt. Denn viele herkömmliche Bezeichnungen, die die meisten Frauen und Männer kennen und die auch in vielen Fachbüchern verwendet werden, tragen in sich Bewertungen. Diese können für Frauen problematische Auswirkungen haben wie Scham oder die Befürchtung, nicht schön genug zu sein. „Große und kleine Schamlippen“ zum Beispiel verweisen auf Scham, die wir für unangebracht halten. Außerdem geben sie Größenverhältnisse vor, die bei erwachsenen Frauen in der Regel nicht zutreffen. Tatsächlich sind deren inneren Lippen zumeist größer als die äußeren und treten deutlich sichtbar hervor. Deshalb sprechen wir von **inneren und äußeren Lippen** einer Frau. Eine weitere Möglichkeit ist Vulvalippen. (Es läuft derzeit auch eine Petition, damit dieses Wort in den Duden aufgenommen wird.)

Eine „Scheide“ ist laut Wortursprung dafür da, ein Schwert aufzunehmen. Für die meisten Frauen bedeutet Sex aber mehr als Penetration, also Eindringen.

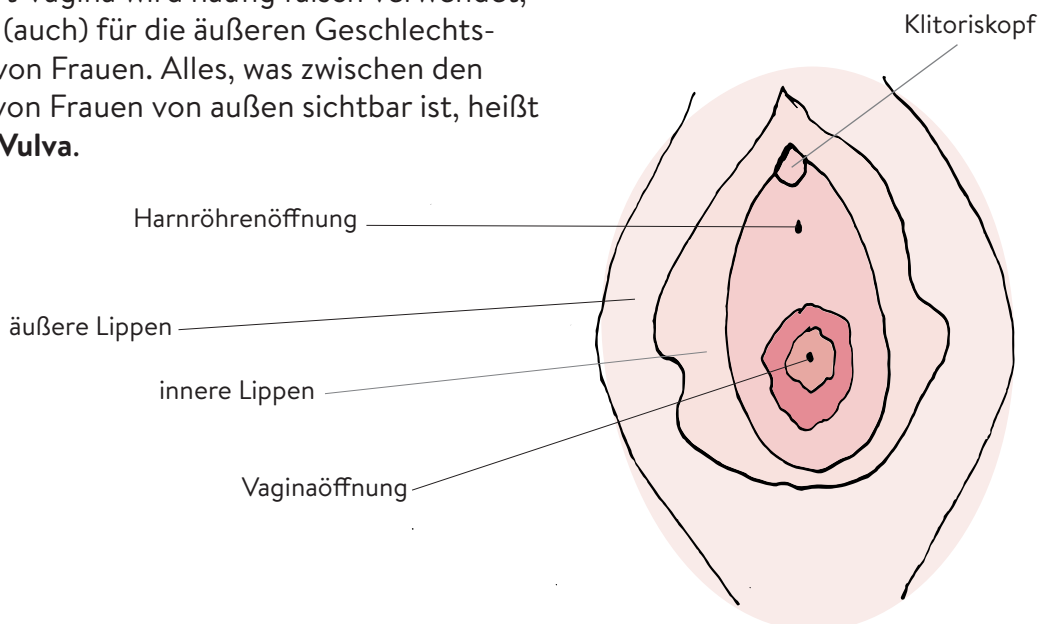
Wir sprechen daher von der **Vagina** einer Frau.

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Gut zu wissen: Vulva

Das Wort Vagina wird häufig falsch verwendet, nämlich (auch) für die äußeren Geschlechtsorgane von Frauen. Alles, was zwischen den Beinen von Frauen von außen sichtbar ist, heißt korrekt **Vulva**.



Auch der Begriff „Scheideneingang“ gibt vor, dass etwas in die Vagina eintreten müsste. Tatsächlich kommt aus der Vagina aber mehr heraus als hinein. Denn die Gebärmutter gibt – neben dem Menstruationsblut während der Regel – täglich Schleim (Sekret) ab. Die Vagina ist auch dafür wichtig, dass dieser Schleim abfließen kann. (Und dass der weiße Ausfluss als Fleck in der Unterhose sichtbar wird, ist völlig normal.)

Wir benutzen den Begriff **Vaginaöffnung**.

„Scheidenvorhof“ klingt nach dem Warteraum zum eigentlichen Ort des Geschehens – für die meisten Frauen ist jedoch ihre Klitoris das Zentrum ihrer Lustgefühle.

Die „Vorhofschwellkörper“ nennen wir daher **Schwellkörper der Klitoris**.

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Gut zu wissen:

Die Klitoris ist das Lustorgan von Frauen. Ihre Vagina ist hingegen ein eher unempfindlicher Körperteil. Denn in ihrer Vagina haben Frauen nur wenige Nervenenden, damit eine etwaige Geburt nicht zu schmerzhaft ist.

Frauen, die Tampons oder Menstruationstassen tragen oder mit Diaphragma verhüten, wissen das: Sie spüren den Fremdkörper in ihrer Vagina nicht oder kaum.

Was Sie tun können

Möchten auch Sie das Wissen über die Klitoris als Lustorgan von Frauen verbreiten?

- Gerne können Sie entsprechend den Nutzungsrechten (siehe unten) diese Informationen und die Grafiken nutzen.
- Die Expertinnen aus dem Team des Frauengesundheitszentrums stehen Ihnen für Workshops und Fortbildungen zur Verfügung. Sie können auch Online-Veranstaltungen buchen: frauen.gesundheit@fgz.co.at.
- Vielleicht haben Sie Lust Rückmeldung an Verlage, Betreiber*innen einer Website, Journalist*innen oder Lehrende zu geben, wenn ihnen auffällt, dass diese die Klitoris nicht korrekt beschreiben. Wird etwa nur ein Klitoriskopf (Kitzler) gezeigt, steckt dahinter meist Unwissenheit oder unüberlegtes Übernehmen falscher Informationen. Ihr Hinweis kann etwas verändern!
Gerne können Sie den Link zu diesen Informationen mitschicken.

Medizinischer Fachbeirat

Diese Grafiken wurden vom Frauengesundheitszentrum erstellt und vom medizinischen Fachbeirat mit folgenden Expert*innen begutachtet:

Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Michaela Bayerle-Eder, Fachärztin für Innere Medizin, Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft zur Förderung der Sexualmedizin und der Sexuellen Gesundheit, Wien

Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Alexandra Kautzky-Willer, Gender Medicine Unit, Medizinische Universität Wien

Dr.ⁱⁿ Andrea Kottmel, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Sexualmedizinerin, Wien

Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Ulrike Pils, 1. Stellvertreterin des Lehrstuhlinhabers für makroskopische und klinische Anatomie, Medizinische Universität Graz

Dr. Georg Schauer, Facharzt für Chirurgie, Salzburg

Dr.ⁱⁿ Nora Szász, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Hebamme, Kassel

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Quellen: www.frauengesundheitszentrum.eu/quellen

Autorin:

Kerstin Pirker, Sexualpädagogin, Sexualberaterin, Familienplanungsberaterin,
Frauengesundheitszentrum, Graz

Redaktion: Felice Gallé, Frauengesundheitszentrum, Graz

Grafiken: Rita Obergeschwandner, Frauengesundheitszentrum

Nutzungsrechte: Das Frauengesundheitszentrum erlaubt Dritten die kostenfreie Weiterverbreitung des Werkes, nicht-kommerziell, solange dies ohne Veränderungen und vollständig geschieht und die Urheberin in folgender Form genannt wird:
Frauengesundheitszentrum, www.frauengesundheitszentrum.eu.

Falls Sie die Grafiken und Texte zu kommerziellen Zwecken nutzen wollen, kontaktieren Sie bitte das Frauengesundheitszentrum (frauen.gesundheit@fgz.co.at).

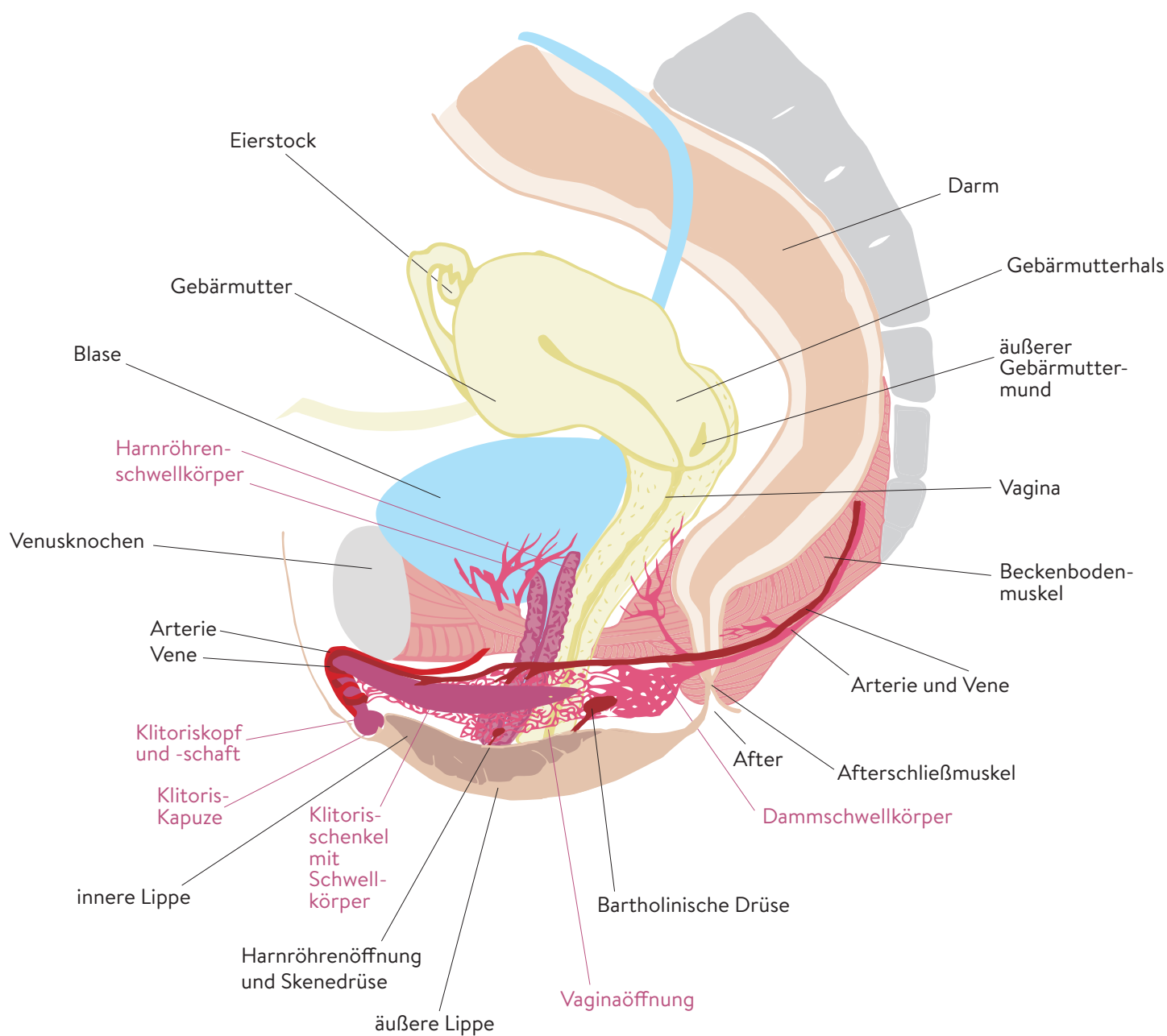
CC creative commons:

Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz
(cc by-nc-nd 4.0)

Letzte Aktualisierung: September 2020

Die Klitoris – das Lustorgan von Frauen

Seitenansicht (Sagittalschnitt), ohne Erregung



© Frauengesundheitszentrum, Graz 2020

Grafik: Rita Obergeschwandner, Arbeitsfassung, 11. September 2020

Die Klitoris – das Lustorgan von Frauen

Ansicht von oben, keine Erregung

