

Die Wahrheit
über das
Jungfern-
Häutchen



Leicht Lesen

Die Idee für dieses Heft entstand durch einen Kurs bei Souzan AlSabah im Jahr 2014.

Das Vorbild ist das Heft „Mythos Jungfernhäutchen“ von Holla e.V. und von den Hollies.

Danke an Holla e.V., die Hollies und Souzan AlSabah!

Danke auch an Ella Berlin.

Für die Wörter „Vulvina“ und „Kranz der Vulvina“ und für die Informationen dazu.

Inhalt

1. Ein paar Worte zum Heft	2
2. Die Vulvina	3
3. Die Wahrheit über das Jungfern-Häutchen	6
4. Die Vulvina und ihr Kranz	9
5. Fragen und Antworten	11
6. Beratungs-Stellen	17
7. Zum Heft:	18

1. Ein paar Worte zum Heft

Hallo!

Schön, dass du dieses Heft liest.

Hast du schon mal von dem **Jungfern-Häutchen** gehört?

Das gibt es so nämlich gar nicht.

In diesem Heft erfährst du die Wahrheit
über das Jungfern-Häutchen.



Denn viele Menschen kennen die Wahrheit nicht.

Für diese Menschen gibt es dieses Heft in Leichter Sprache.

So können alle Menschen mehr über dieses Thema erfahren
und Antworten auf Fragen zum Jungfern-Häutchen bekommen.

Viel Spaß beim Lesen!



2. Die Vulvina

In diesem Heft benutzen wir das Wort **Vulvina**.

Das Wort Vulvina ist zusammengesetzt aus diesen Wörtern:

Vulva und **Vagina**.

Zur Vulva gehören die äußeren weiblichen Geschlechts-Organen,
also der **Venus-Hügel**, die **Scham-Lippen** und der **Kitzler**.

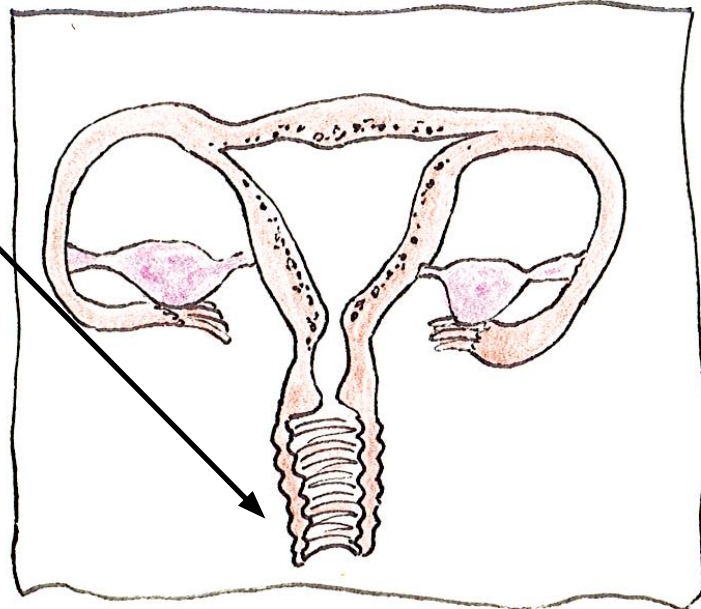
So sieht die Vulva aus:



Die Vagina ist das innere weibliche Geschlechts-Organ.

Die Vagina ist wie ein Schlauch geformt.

So sieht die Vagina aus:



Ein anderes Wort für Vagina ist **Scheide**.

Das Wort Scheide hat ein Mann vor langer Zeit erfunden.

Scheide bedeutet auch Schwert-Tasche.

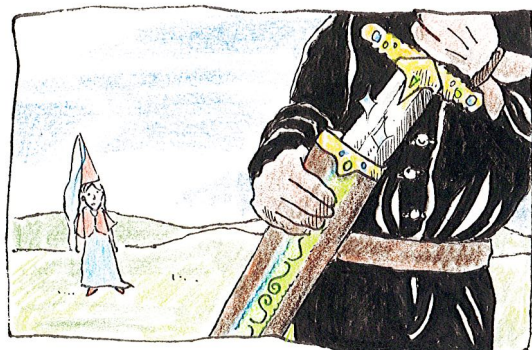
Diesen Vergleich finden viele Menschen unpassend.

Sie wünschen sich ein neues Wort.

Deshalb hat Ella Berlin das Wort **Vulvina** erfunden.

Damit sind alle weiblichen Geschlechts-Organe gemeint,

also die äußeren und das innere.



Viele Frauen haben eine Vulvina.

Aber es gibt noch mehr Menschen mit einer Vulvina.

Das sind zum Beispiel Menschen mit einer Vulvina,
die als Männer leben.

Diese Menschen nennt man **trans*-geschlechtlich**.

Und es gibt Menschen,

die nicht eindeutig Frau oder Mann sind.

Diese Menschen nennt man **inter*-geschlechtlich**.

Wir wollen in diesem Heft nicht nur Frauen ansprechen,
sondern alle Menschen mit einer Vulvina.

Deshalb schreiben wir ab sofort **Menschen mit Vulvina**.



3. Die Wahrheit über das Jungfern-Häutchen

Das Wort **Jungfer** ist ein sehr altes Wort.

Damit ist eine Frau gemeint,
die nicht verheiratet ist.

Früher durfte man Sex erst nach der Hochzeit haben.

Eine Jungfer war also unverheiratet
und hatte noch nie Sex.

Heute sagt man nicht mehr Jungfer.

Man sagt aber oft **Jung-Frau** zu Menschen,
die noch keinen Sex haben.

Das ist für einige Menschen unangenehm.

Manche Menschen schämen sich dafür,
dass sie noch keinen Sex haben.



Bis heute glauben viele Menschen:

Ein Häutchen verschließt den Eingang der Vulvina.

Dieses Häutchen wird **Jungfern-Häutchen** genannt.

Das Wort Jungfern-Häutchen kommt also von Jungfer.



Viele Menschen glauben auch:

Das Jungfern-Häutchen reißt beim 1. Sex.

Und: Man kann am Jungfern-Häutchen feststellen,

ob ein Mensch mit Vulvina schon Sex hatte oder nicht.

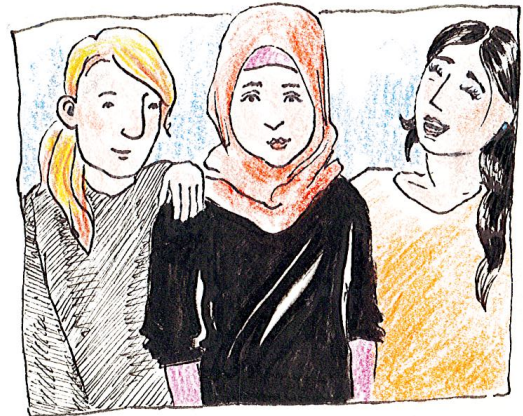
Diese Vorstellung vom Jungfern-Häutchen macht vielen Menschen mit Vulvina Angst.

Sie denken:

Der erste Sex ist bestimmt schmerzhaft, weil dabei das Jungfern-Häutchen reißt und blutet.



Heute weiß man:
Das stimmt alles nicht.
Das Jungfern-Häutchen verschließt nicht
den Eingang der Vulvina.



Tatsache ist:
Beim 1. Sex bluten weniger als die Hälfte der Menschen mit Vulvina.

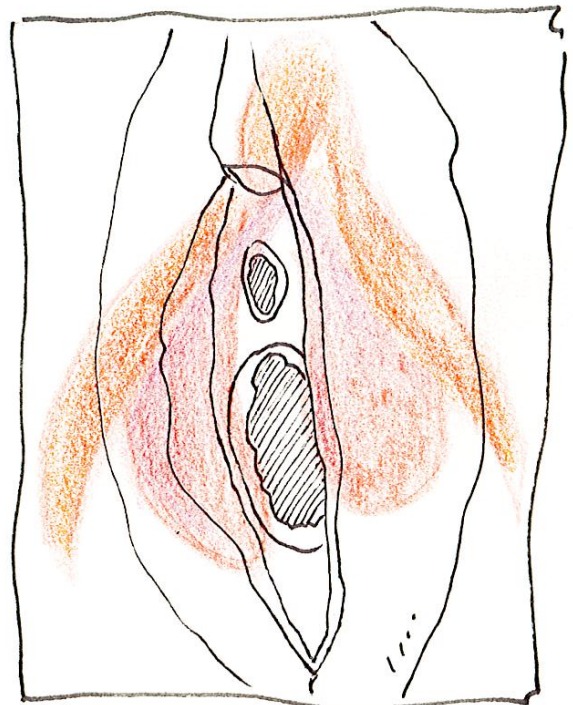
Sie bluten aber nicht,
weil das Jungfern-Häutchen reißt.
Sie bluten,
zum Beispiel
weil ihre Vulvina noch nicht bereit war.

Wenn die Vulvina bereit für Sex ist,
dann wird sie ganz feucht.
Der Kitzler ist dann sehr empfindlich.
Ein anderes Wort für Kitzler ist **Klitoris**.

Von der Klitoris sieht man nur ein kleines Stück.

Eigentlich ist die Klitoris viel größer.

Das zeigen die Markierungen auf dem Bild.



4. Die Vulvina und ihr Kranz

Das Wort Jungfern-Häutchen ist nicht passend.

Die Vulvina hat fast nie eine Haut,
die den Eingang der Vulvina verschließt.

Die Vulvina hat aber einen Kranz.

Der Kranz liegt kurz hinter dem Eingang der Vulvina.

Der Kranz ist aus **Schleim-Haut**.

Schleim-Haut ist ganz weich und dehnbar.

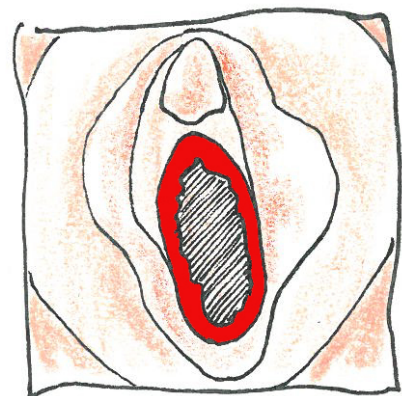
Der Kranz sieht bei jedem Menschen mit Vulvina unterschiedlich aus.

Zum Beispiel ist der Kranz dick, dünn, glatt, weiß,
rosa oder durchsichtig.

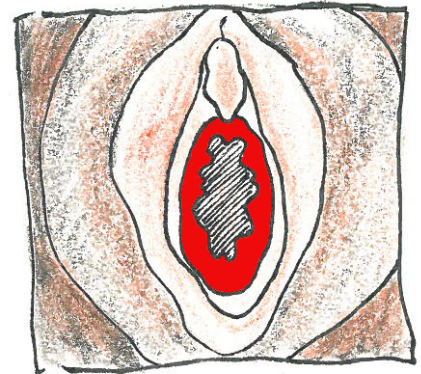
Auf den folgenden Bildern ist der Kranz rot markiert.



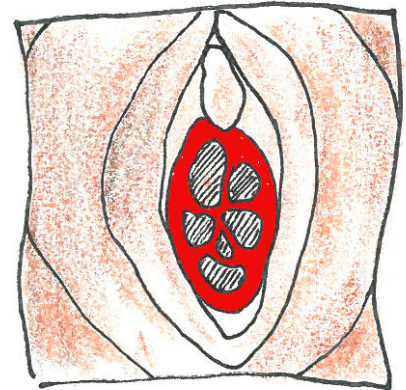
Meistens sieht der Kranz aus wie ein Ring:



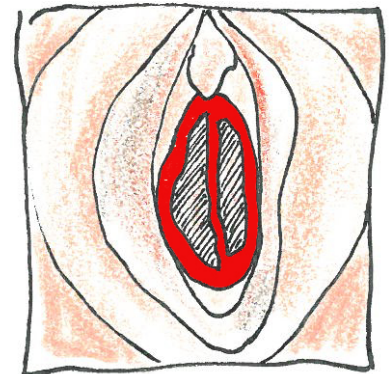
Manchmal ist der Kranz etwas dicker
und hat eine unregelmäßige Form:



Sehr selten ist der Kranz verwachsen.
Dann sieht er zum Beispiel so aus:



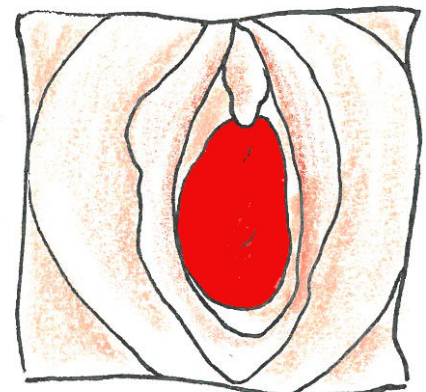
oder so:



Nur in ganz wenigen Fällen ist der Kranz zugewachsen.

Aber das kommt fast nie vor.

Das sieht dann so aus:



5. Fragen und Antworten

**Kann ich den Kranz der Vulvina durch Tampons,
Sport oder Selbst-Befriedigung verletzen?**

Nein, keine Sorge.

Der Kranz ist weich und dehnbar.

Du kannst den Kranz nicht verletzen
durch Tampons, Sport oder Selbst-Befriedigung.

Wenn der Kranz verletzt ist,
dann verheilt das schnell und ohne Narben.

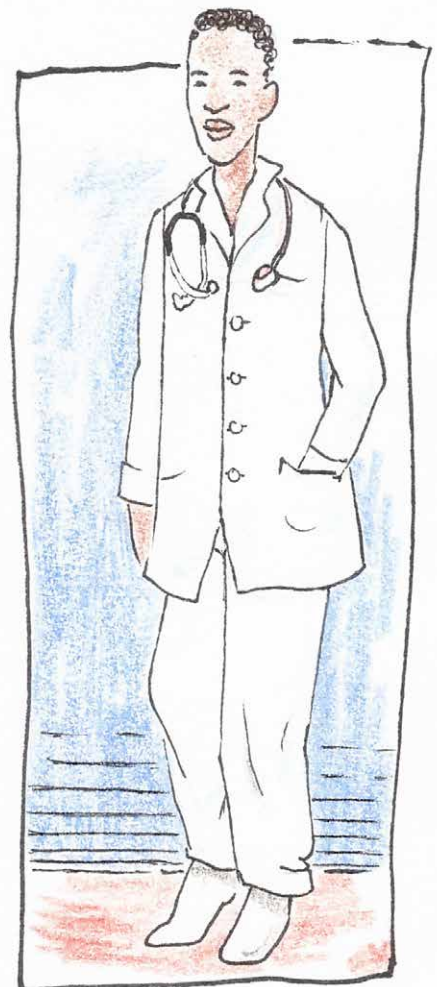


Ich hatte schon Sex.

**Kann das jemand feststellen,
zum Beispiel eine medizinische Person?**

Nein, niemand kann das feststellen.

Du kannst also frei entscheiden,
wem du davon erzählst.



**Ich habe von einer Operation gehört.
Dabei wird der Kranz der Vulvina enger gemacht,
damit es beim nächsten Sex blutet.**

Ja, es gibt so eine Operation.
Manche Menschen machen das.
Sie haben Angst und denken:
Beim ersten Sex muss es bluten.
Aber ich bin keine Jung-Frau mehr.
Das dürfen die Leute nicht wissen.
Darum mache ich eine Operation.



Die Operation kostet meistens viel Geld.
Ganz wenige Menschen bluten nach der Operation.
Eigentlich ist es auch Quatsch.
Wir wissen ja jetzt:
Beim 1. Sex blutet man meistens nur,
wenn die Vulvina noch nicht bereit ist.

Meine Familie ist sehr streng.

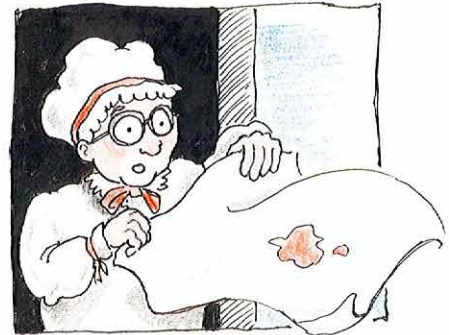
Sie verbietet mir Sex vor der Ehe.

Sie will in der Hochzeits-Nacht einen Beweis:

Einen Blut-Fleck auf meinem Laken.

Ich habe aber schon Sex.

Was kann ich tun?



Es gibt mehrere Möglichkeiten.

Du kannst mit deiner Familie reden.

Erklär ihnen:

Ein Blut-Fleck auf dem Laken ist kein Beweis.

Wenn das für dich nicht funktioniert,

dann kannst du zu einer Beratungs-Stelle gehen.

Dort bekommst du Hilfe.



Auf Seite 21 findest du Informationen über Beratungs-Stellen.

Wenn das alles nicht geht.

Stich dir zum Beispiel in den Finger.

Du kannst Blut auf das Laken tropfen lassen.

Niemand kann erkennen,

woher das Blut kommt.



Ab wann bin ich keine Jung-Frau mehr?

Es gibt verschiedene Arten von Sex.
Du entscheidest aber selbst,
was Jung-Frau sein für dich bedeutet.



Ich bin vergewaltigt worden. Kann ich dann noch Jung-Frau sein?

Ja, kannst du.
Du entscheidest selbst.
Vergewaltigung ist kein richtiger Sex.
Vergewaltigung ist ein Verbrechen und eine Straftat.
Verletzungen am Kranz der Vulvina heilen ohne Narben ab.
Auf Seite 18 findest du Informationen zu Beratungs-Stellen,
die nach einer Vergewaltigung Hilfe bieten.

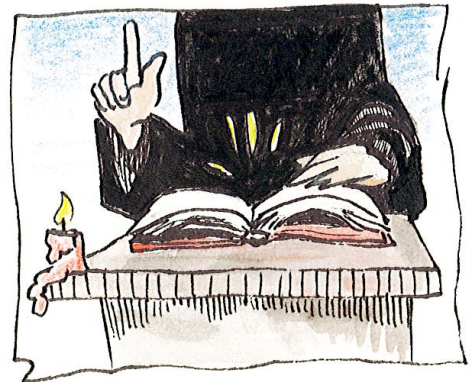


Was sagen Religionen zum Jungfern-Häutchen?

In vielen Religionen gilt:

Alle gläubigen Menschen sollen Sex nur in der Ehe haben.

Vom Jungfern-Häutchen steht nichts in den heiligen Schriften.



Ich bin 25 Jahre alt.

Ich hatte noch nie Sex mit einem anderen Menschen.

Jetzt mache ich mir Sorgen.

Ist das zu spät?

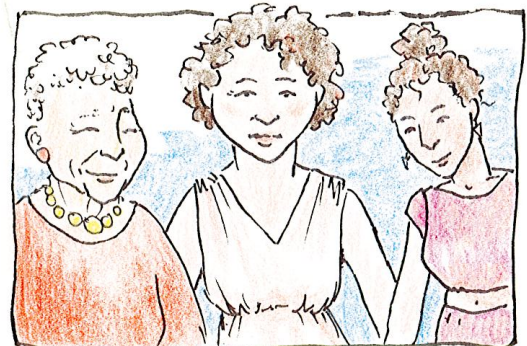
Für Sex gibt es kein richtiges oder falsches Alter,
aber ein richtiges Gefühl.

Du entscheidest, wann du dazu Lust hast.

Für diese Entscheidung ist nicht wichtig,
was andere Menschen wann machen.

Wenn du unsicher bist,

dann sprich mit einer Vertrauens-Person darüber.



**Ich möchte Sex mit meiner Freundin haben.
Ich habe Angst,
den Kranz der Vulvina mit meinem Penis zu verletzen.**

Der Kranz der Vulvina ist weich und dehnbar.

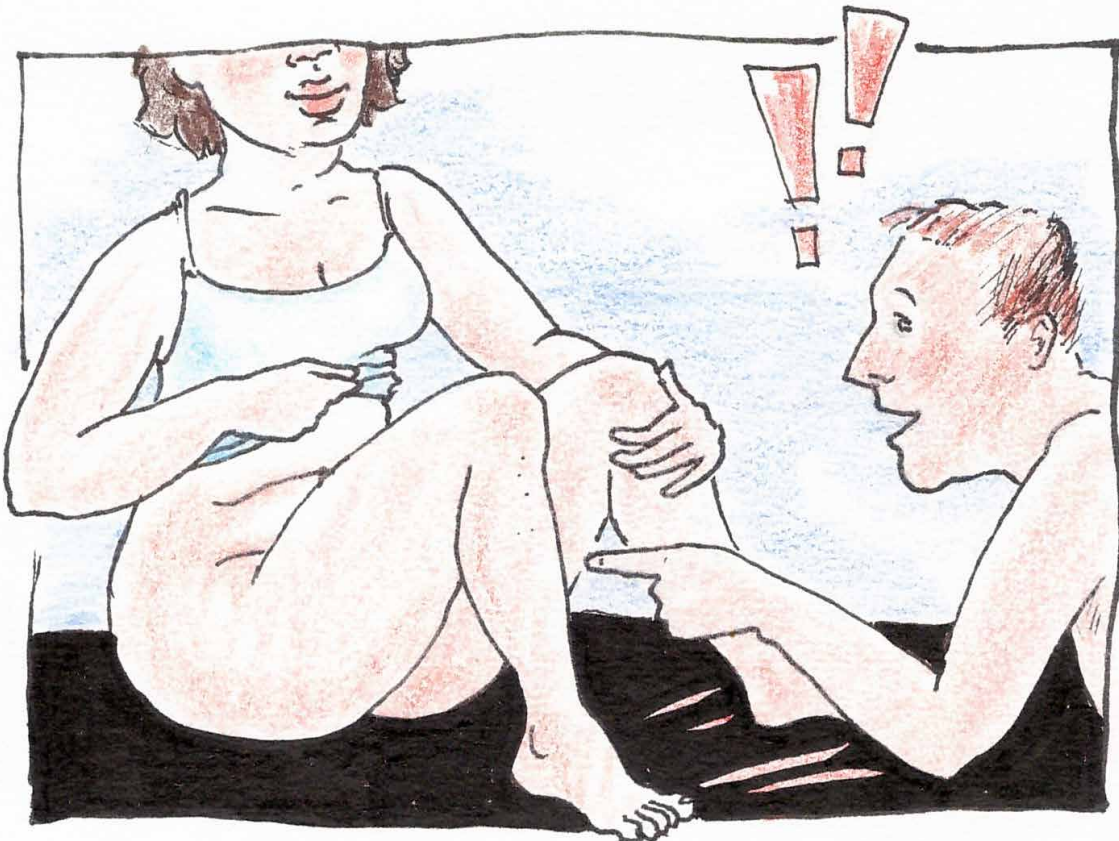
Du kannst ihn beim Sex nicht verletzen.

Der Kranz der Vulvina ändert sein Aussehen durch Sex nicht.

Wenn deine Freundin Lust auf Sex hat,
dann wird ihre Vulvina feucht.

Das ist sehr wichtig.

Denn sie soll keine Schmerzen beim Sex haben.



6. Beratungs-Stellen

Du hast noch mehr Fragen?

Du weißt nicht, mit wem du reden kannst?

In **Beratung-Stellen** haben die Menschen Erfahrung.

Sie können viele deiner Fragen beantworten.

Die Beratung-Stellen müssen sich
an die **Schweige-Pflicht** halten.

Das bedeutet:

Sie erzählen nichts weiter.



Auf dieser Internet-Seite findest du alle Beratungs-Stellen

für Menschen mit Vulvina in Deutschland:

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html>

Dort gibt es auch viele Informationen in Leichter Sprache.



Es gibt das Hilfe-Telefon:

Dort kannst du kostenlos anrufen.

Das ist die Telefon-Nummer: 08000 11 60 16

Internet: <https://www.hilfetelefon.de/>

Dort gibt es auch viele Informationen in Leichter Sprache.



7. Zum Heft:

Der Text ist von:

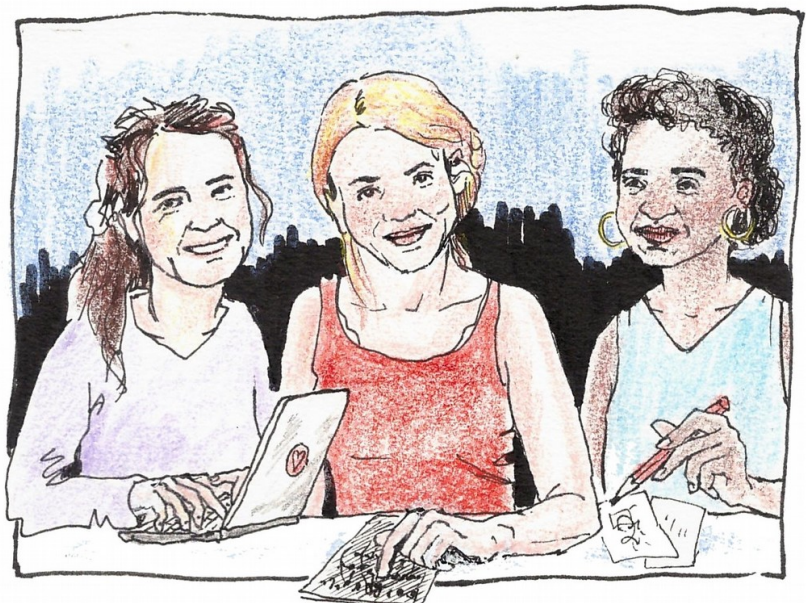
Rosa Bömelburg

Die Bilder sind von:

Raja Goltz

Die Gestaltung ist von:

Maria Zschorn



Wer hat das Heft geprüft?

3 Personen mit Lernschwierigkeiten und Vulvina haben das Heft auf Verständlichkeit geprüft.

Unterstützung:

capito Berlin

Büro für barrierefreie Information

Internet: <http://capito-berlin.eu>



und

Mädchenprojekt Maxi, FMGZ Medea e.V.

Frauen-und Mädchen-Gesundheits-Zentrum

Prießnitzstraße 55

01099 Dresden

Telefon: 0351 849 56 79

Internet: <https://medea-dresden.de/>

Quellen:

Das Heft vom IFMGZ Holla e.V.:

„Mythos Jungfernhäutchen. Kein Grund für Stress.“

Es gibt kein Jungfernhäutchen.“

Internet: <http://wordpress.ellaberlin.de/>

Internet: <https://queer-leben.de/leichte-sprache/>

Internet: <http://holla-ev.de>



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.

Wo kommt das Heft her?

Herausgeber:

pro familia Landesverband Sachsen e.V.

Strehleener Straße 12-14

01069 Dresden

Telefon: 0351 21 09 38 45

E-Mail: lv.sachsen@profamilia.de

Redaktion: Yvonne Krüger

1. Auflage 2020

Ihre nächste Beratungsstelle:

Rechtlicher Hinweis:

Alle Texte, Fotos und Gestaltungselemente dieses Heftes sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der erlaubten engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Urheber*innen unzulässig und strafbar.

Beratungsstellen:

Beratungsstelle Aue

Alfred-Brodauf-Straße 6
08280 Aue
Tel.: 03771 520 21
Fax: 03771 25 93 13
E-Mail: aue@profamilia.de

Integrierte Beratungsstelle Chemnitz

Fachberatungsstelle für Pränataldiagnostik
Weststraße 34
09112 Chemnitz
Tel.: 0371 30 21 02
Fax: 0371 354 20 19
E-Mail: chemnitz@profamilia.de

Beratungsstelle Leipzig

Egelstraße 4a
04103 Leipzig
Tel.: 0341 232 43 19
Fax: 0341 22 54 14 06
E-Mail: leipzig@profamilia.de

Beratungsstelle Mittweida

Weberstraße 1
09648 Mittweida
Tel.: 03727 997 20 32
Fax: 03727 997 20 31
E-Mail: mittweida@profamilia.de

Beratungsstelle Wurzen

Friedrich-Ebert-Straße 2
04808 Wurzen
Tel.: 03425 854 22 77
Fax: 03425 854 22 78
E-Mail: wurzen@profamilia.de

**Förderung als staatlich anerkannte Schwangeren- und
Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen durch den Freistaat Sachsen**

Jugendsprechstunde Chemnitz

Weststraße 34
09112 Chemnitz
Tel.: 0371 30 21 02
Fax: 0371 354 20 19
E-Mail: jugendsprechstunde.chemnitz@profamilia.de

Jugendsprechstunde Aue

Alfred-Brodauf-Straße 6
08280 Aue
Tel.: 03771 520 21
Fax: 03771 25 93 13
E-Mail: aue@profamilia.de

Jugendsprechstunde Mittweida

Weberstraße 1
09648 Mittweida
Tel.: 03727 997 20 32
Fax: 03727 997 20 31
E-Mail: mittweida@profamilia.de

ME-LI-S-SE Dresden

Strehlenerstraße 12-14
01069 Dresden
Tel.: 0351 21 09 38 46
Mobil: 0176 31 01 28 77
E-Mail: melisse.dresden@profamilia.de
www.profamilia.de/melisse

ME-LI-S-SE Leipzig

Egelstraße 4a
04103 Leipzig
Tel.: 0351 20 87 22 02
Mobil: 0176 22 54 14 06
E-Mail: leipzig@profamilia.de
www.profamilia.de/melisse

Unsere Standorte



pro familia
Sachsen

**Unterstützen Sie
pro familia Sachsen
durch Ihre Spende!**

Spendenkonto
pro familia
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung
Landesverband Sachsen e.V. (gemeinnützig)

Bank für Sozialwirtschaft
IBANDE96 8602 0500 0003 5444 02