



Beratungszentrum
Lore-Agnes-Haus

**Talk about it! Parles-en! Wowlou fi moun! A fala! A fo!
Lobela Yango! Fale sobre isso! Sara téne ni! Wakh thi!
Sprich darüber!**

Empowerment und weibliche* Genitalbeschneidung

Female* genital Mutilation/Cutting (FGM/C) –
mutilation sexuelle féminine* (MSF) – Diongal – Sunningol

Inhaltsverzeichnis

- 3 **Einleitung** 
- 4 **Körperwissen** 
- 4 Die weiblichen* Geschlechtsorgane
- 7 Zyklus, Menstruation und Eisprung
- 9 Menstruationsprodukte
- 10 Die Klitoris – das Lustzentrum der Frau*
- 11 Das Hymen (Jungfernhäutchen)
- 12 **Weibliche* Genitalbeschneidung (FGM/C)** 
- 13 Medizinische Hilfe
- 14 Das Gesetz in Deutschland
- 15 Weltkarte: Wo werden Mädchen* und junge Frauen* beschnitten?
- 16 Schwangerschaft und Geburt
- 16 Sprich darüber!
- 17 Körperwissen FGM/C
- 20 **Sexualität, Lust und Partnerschaft** 
- 20 Sexualität und FGM/C
- 20 Was passiert bei Lust im Körper?
- 21 Lust und Partnerschaft
- 21 Familienplanung und Verhütung
- 22 **Almaz Geschichte** 
- 24 **Unsere wichtigsten Botschaften für dich!** 
- 25 **Wo gibt es sensible Unterstützung?** 

Einleitung

„Wissen ist Macht – nämlich die Macht über dein eigenes Leben zu entscheiden und es nach deinen Träumen und Vorstellungen zu gestalten.“

Hallo und herzlich willkommen in deinem Exemplar der Broschüre Talk about it!

Diese Broschüre soll Wissen vermitteln und ergänzen, Spaß machen und dich ermutigen, für dich einzustehen und deine Rechte einzufordern. Im Leben generell, bei Ärztinnen und Ärzten oder in der Partnerschaft.

Sie wurde in Zusammenarbeit mit tollen Frauen* unterschiedlichster Zuwanderungsgeschichten gestaltet. Damit enthält sie also Perspektiven, Gedanken und Wissen von verschiedenen Frauen* und das Wissen und die Perspektive von drei Fachberaterinnen des AWO Beratungszentrums Lore-Agnes-Haus, die jahrelange Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Frauen* haben und viele Lebensgeschichten hören durften.

Nicht alles, was wir in dieser Broschüre schreiben, passt zu jeder Frau*.

Möglicherweise findest du dich wieder, vielleicht aber auch nicht in jedem Thema oder jeder Geschichte. Vielleicht hast du ähnliche Erfahrungen gemacht aber auch ganz andere.

Wir hoffen, dass du beim Lesen und Anschauen Wissen und somit Macht über dich und dein Leben – und auch Inspiration für dich erfährst.

Viel Spaß!

Almaz, Binta, Grace, Lina, Meral, Svenja, Vivienne und Yasemin





In dieser Broschüre wird es auch um weibliche Beschneidung (Female Genital Mutilation/Cutting), Sexualität und sexualisierte Gewalt gehen. Wenn du selbst davon betroffen bist oder dir unsicher bist, entscheide selbst, ob und zu welchem Zeitpunkt du die Broschüre lesen möchtest. Achte auf dich und deine Grenzen! Es ist auch ok, einige Seiten in der Broschüre nicht zu lesen oder die Bilder gar nicht oder zu einem späteren Zeitpunkt anzuschauen.*

Körperwissen

In unserer Arbeit mit Frauen* geht es oft ganz viel um Körperwissen.

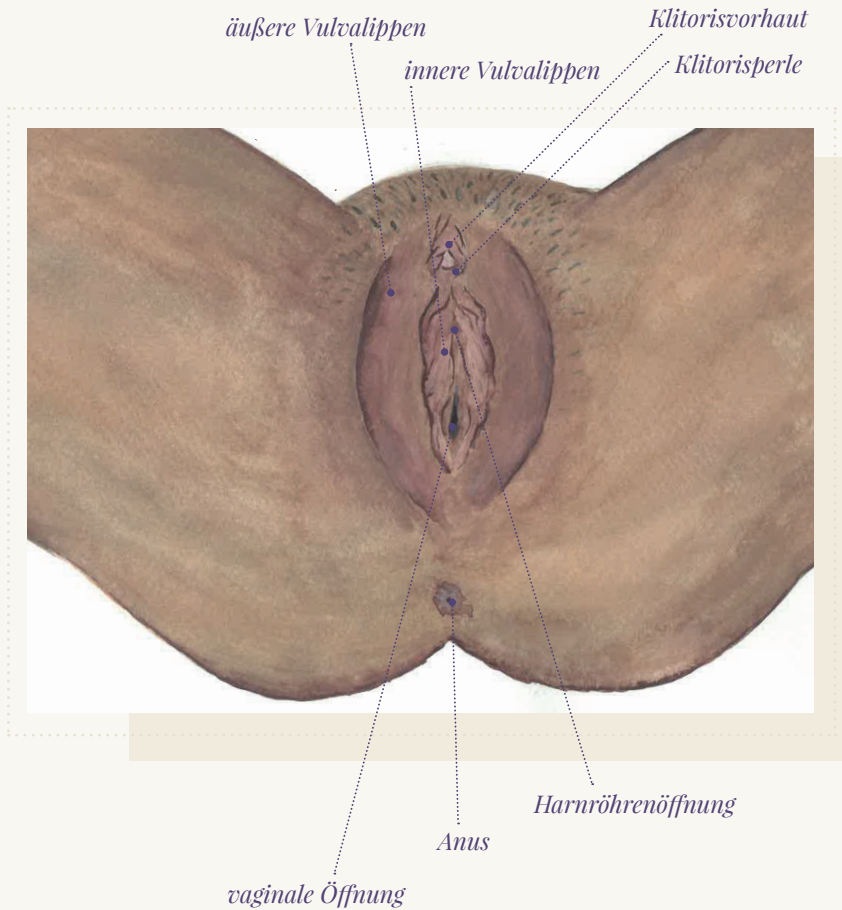
Vielleicht weißt du über deinen Körper schon total Bescheid, vielleicht hast du, was manche Themen angeht, aber auch noch einige Fragen. Oder du hast von Mythen oder Geschichten gehört, bei denen du nicht sicher bist, ob sie wirklich so stimmen.

Die weiblichen* Geschlechtsorgane

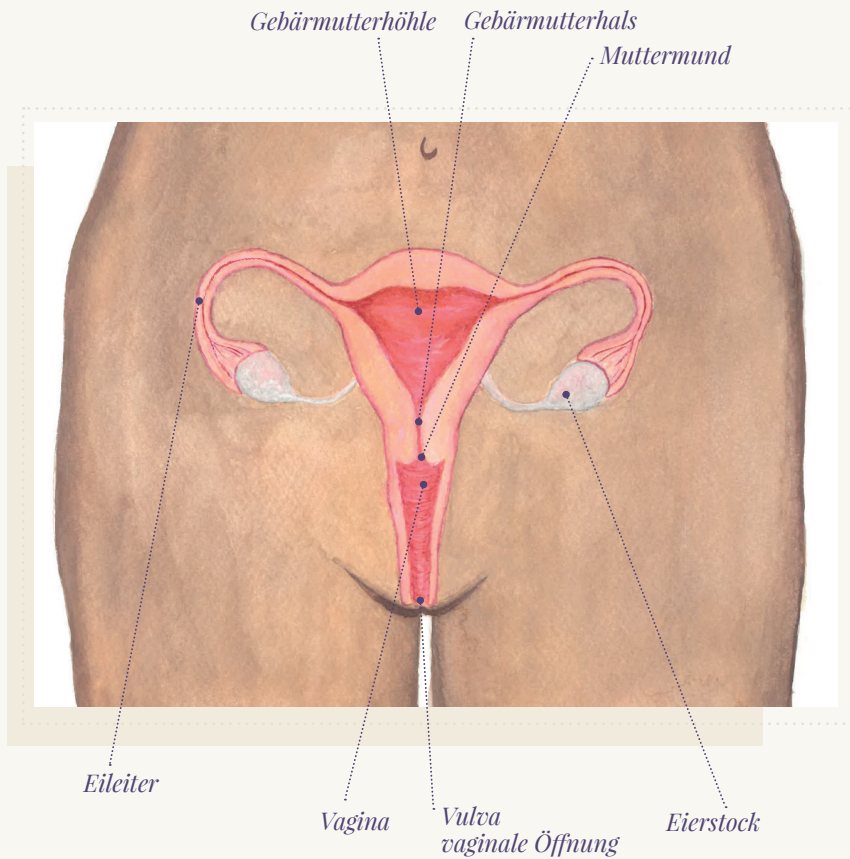
Fangen wir mit den weiblichen* Geschlechtsorganen an. Sie bestehen bei Menschen, die mit weiblichen* Geschlechtsteilen geboren wurden, aus den äußeren, sichtbaren Teilen wie der Vulva, den Vulvalippen (Schamlippen), der Vaginalöffnung (Scheide) und dem Hymen (auch Jungfernhäutchen genannt, nicht jede Frau* hat ein Hymen!), der Hahnröhrenöffnung und der Klitoris.



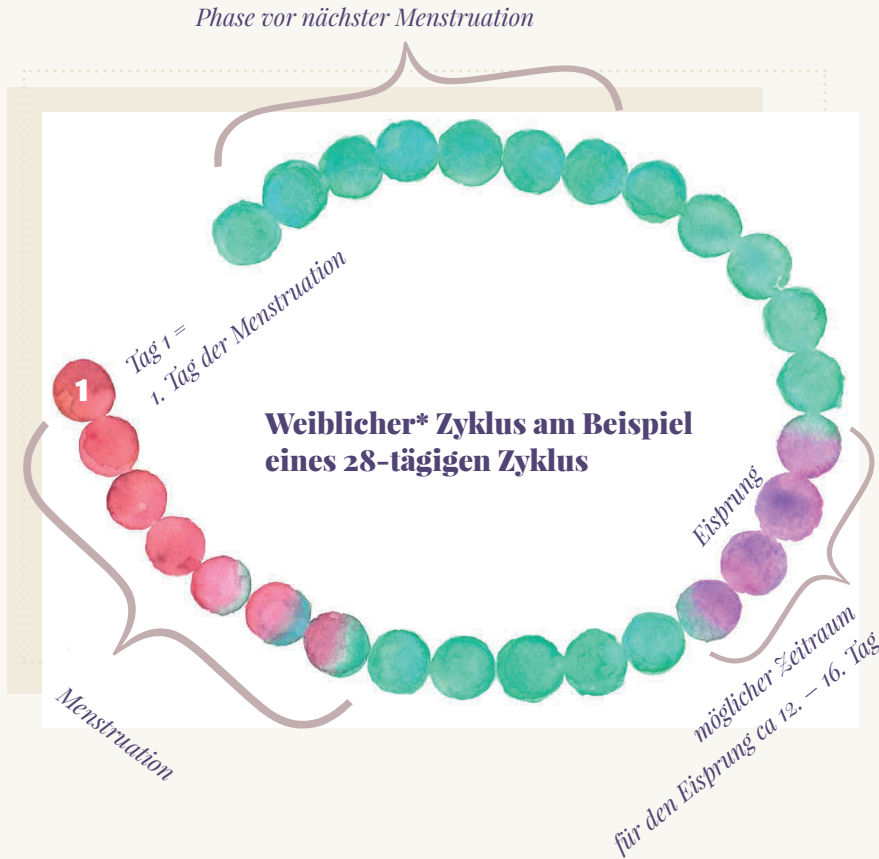
In der Broschüre sprechen wir von Frauen. Es sollen sich aber auch ausdrücklich alle Menschen angesprochen fühlen, die FGM/C Erfahrungen haben, sich jedoch nicht als Frau* oder binär identifizieren.*



Die Vulvalippen jeder Frau sehen ganz unterschiedlich aus, wie ein Fingerabdruck, keine gleicht der anderen. Manche Frauen* haben auch eine beschnittene Vulva. Es kann sein, dass deshalb die Vulvalippen entfernt wurden.*



Durch die Vaginalöffnung gelangst du in die Vagina. Die Vagina ist der innere Muskelschlauch, der zur Gebärmutter führt. Der Eingang der Gebärmutter ist der Muttermund. Durch ihn gelangt man in den Gebärmutterhals und von da aus in die Gebärmutterhöhle. Links und rechts von der Gebärmutterhöhle befinden sich die Eileiter, die zu den Eierstöcken führen. Die Eileiter sind direkt mit der Gebärmutter verbunden.



Zyklus, Menstruation und Eisprung

Der sogenannte „Zyklus“ beschreibt die Zeit zwischen dem ersten Tag der Periode bis zum nächsten ersten Tag der Periode. Die meisten Mädchen bekommen ihre erste Periode zwischen 9 und 14 Jahren. Eine frühe Periode sagt nichts über die sexuelle Reife eines Mädchens* aus! Der Zyklus kann zwischen 20 und 40 Tagen lang sein. Durchschnittlich ist er um die 28 Tage lang. Die Blutung der meisten Frauen* dauert zwischen 3 und 8 Tagen, im Durchschnitt 5 Tage. Ca. in der Hälfte des Zyklus um den 14.-15. Tag herum (je nach Zykluslänge eher oder später) kommt es im Eierstock (Ovar) zum Eisprung. Die meisten Menschen mit Gebärmutter (Uterus) haben ungefähr einmal im Monat einen sogenannten Eisprung. Dann springt eine winzig kleine Eizelle aus dem Eierstock (Ovar) in den Eileiter und kann, wenn dann Samenflüssigkeit (Sperma) beim Sex in die Vagina gelangt, befruchtet werden.

Es gibt übrigens auch Frauen ohne Gebärmutter und/oder Vulva.*



Wichtig zu wissen: Die Eizelle ist ungefähr 24 Stunden fruchtbar. Die Samen in der Samenflüssigkeit jedoch sind bis zu 8 Tage überlebensfähig! Das heißt, der Zeitraum in dem eine Frau* schwanger werden kann, ist nicht so kurz wie viele glauben!

🌸 Ein Mädchen kann durch Blicke oder Berührungen nicht schwanger werden!*

Viele Frauen* haben sogenannte Menstruationsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, Krämpfe, Müdigkeit, Heißhunger, Stimmungsschwankungen und schlechte Laune oder Wassereinlagerungen. Die Liste der Beschwerden kann lang sein. Schön ist zu wissen, was dir in dieser Zeit hilft: Ist es frische Luft und Bewegung? Eine Wärmflasche, Schokolade oder viel zu Entspannen und eine Serie zu schauen? Schreibe dir doch hier gerne auf, was dir bei Beschwerden hilft:

.....

.....

🌸 Nach einer Geburt werden die Menstruationsbeschwerden bei Müttern nicht immer besser, auch wenn es oft erzählt wird.

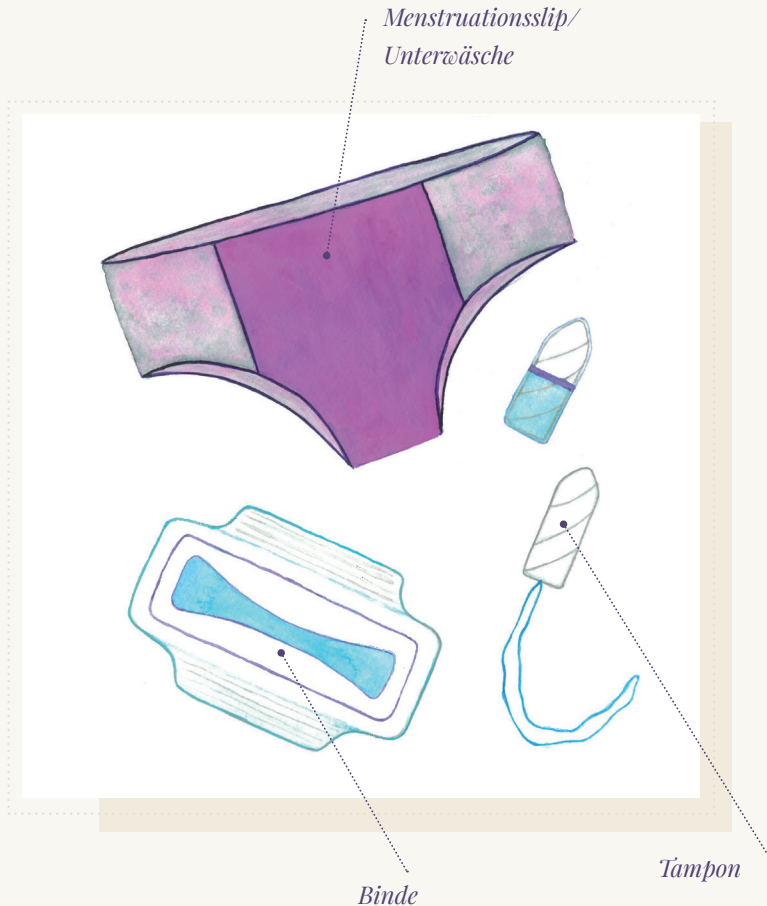
Die Menstruation ist ein natürlicher Prozess im Körper. Sie ist aber nicht zur Reinigung des Körpers gedacht! Die Vagina ist ein sehr schlaues Organ. Sie reinigt sich durch den täglichen leichten Ausfluss von selbst und benötigt beim Waschen auch keine Seifen oder Duschgels! Im Gegenteil können Seifen/Duschgels sogar die Balance in der Vagina durcheinander bringen und zu Pilzinfektionen führen. Warmes Wasser reicht völlig. Viele Mädchen* lernen, dass die Periode etwas Schlechtes oder Schmutziges ist. Das kann schlechte Gefühle wie Scham und Schuld aufkommen lassen. Die Periode ist aber nichts, wofür du dich schämen musst. Schließlich menstruiert die Hälfte der Weltbevölkerung und ohne sie gäbe es die Menschheit gar nicht! Eine regelmäßige Menstruation zu haben ist im Gegenteil sogar eher ein Zeichen dafür, dass in deinem Körper alles in Ordnung ist. Du darfst stolz auf deinen Körper sein!



Übrigens ist bei jeder Frau genetisch vorprogrammiert, wann sie ihre erste Periode bekommt. Äußere Einflüsse, wie z.B. Kaffee oder Tee zu trinken haben darauf keinen Einfluss!*

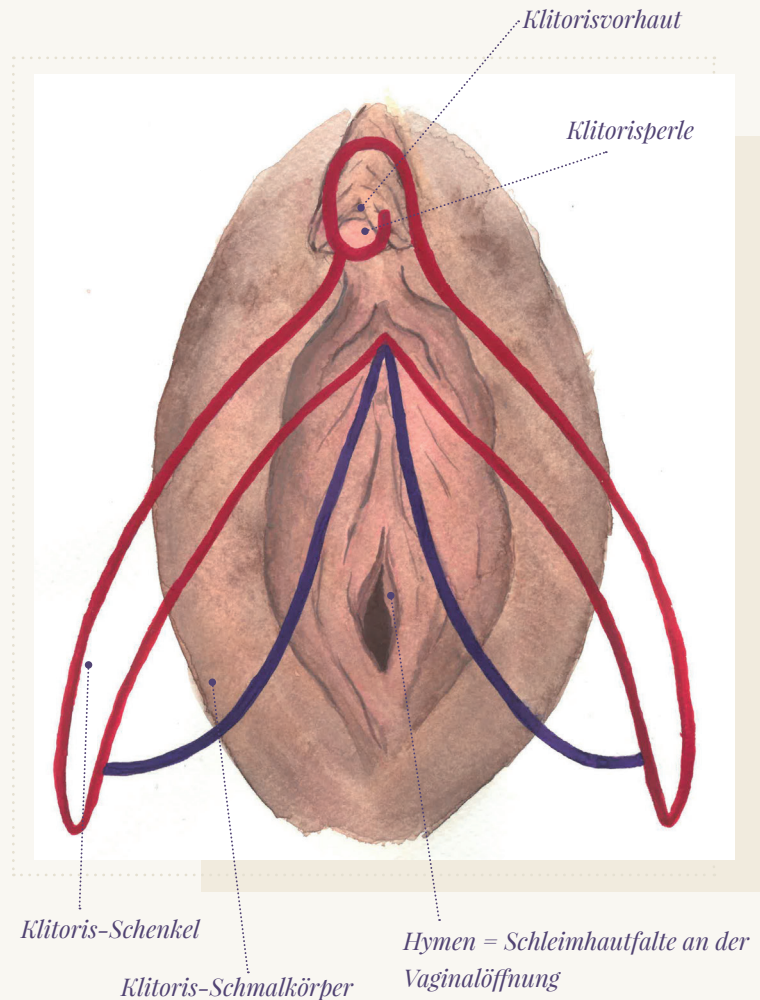
Menstruationsprodukte

Um während der Menstruation zu verhindern, dass zum Beispiel Kleidung mit Blut in Verbindung kommt, benutzen die meisten Frauen* gerne Menstruationsprodukte. Es gibt Binden, die in den Slip geklebt werden können und dort das Blut auffangen. Es gibt aber auch Tampons. Das sind runde, längliche Watteteilchen, die mit einem Rückholfa- den ausgestattet sind und in die Vagina eingeführt werden können, um dort das Blut aufzufangen. Diese beiden Methoden werden am häufigsten benutzt. Es gibt noch einiges mehr (zum Beispiel Menstruationstassen), aber eine weitere, nach- haltigere Alternative möchten wir euch auch noch vorstellen: Periodenunterwäsche oder auch Menstruationsslips. Das sind Slips aus Baumwolle oder anderen Textilien, die mit speziellen Materialien genäht sind. Sie können eine große Menge Flüssig- keit und Blut auffangen, speichern und teilweise den ganzen Tag halten, je nach Stärke der Periode. Sie können gewaschen und immer wieder verwen- det werden. Auf dem Bild siehst du eine Binde, Tampons und einen Menstruationsslip.



Die Klitoris – Das Lustzentrum der Frau*

Die Klitoris ist ein etwa zehn Zentimeter langes Organ mit zwei Schenkeln und Schwellkörpern. Auch beschnittene Frauen* haben eine Klitoris. In den meisten Fällen wurde etwas von der äußeren Klitorisperle entfernt oder verändert. Das innere der Klitoris ist aber in den meisten Fällen intakt und man kann sie durch die Vagina auch spüren. Die Klitoris hat keine andere Aufgabe, als sexuelle Lust zu machen und Spaß zu bereiten, ähnlich wie die Eichel und der Penis bei einem Mann*. Wenn die Klitoris von außen oder auch innen berührt wird, können Frauen* einen Orgasmus erleben. Das ist ein starkes, prickelndes Gefühl, das die meisten Frauen* als wohltuend und schön empfinden und nachdem sich im Körper eine Art wohlige Entspannung ausbreitet. Es ist aber auch normal und nicht schlimm, wenn du es nicht schön findest dich an deiner Vulva oder in deiner Vagina zu berühren oder dort berührt zu werden. Vielleicht magst du lieber Berührungen an einer anderen Körperstelle?





Wenn dir Sex Schmerzen bereitet, darfst du jederzeit abbrechen. Auch wenn ihr schon mit dem Geschlechtsverkehr angefangen habt. Du könntest dann z.B. etwas anderes vorschlagen, dass dir Lust bereitet, wenn du es möchtest. Außerdem kannst du dich bei einer Ärztin informieren, wie die Schmerzen und z. B. Narben behandelt werden können. (Dazu auch mehr im Kapitel Sexualität, Lust und Partnerschaft und FGM/C).

Oder vielleicht möchtest du es irgendwann in Ruhe ausprobieren, was sich für dich gut anfühlt, ganz in deinem eigenen Tempo. Nach einer Beschneidung der Vagina und Vulva, haben viele Frauen* auch Schmerzen beim Sex und vor allem beim Eindringen des Penis.

Das Hymen (Jungfernhäutchen)

Ein großes Thema für viele Mädchen* und Frauen* ist das Hymen, auch Jungfernhäutchen genannt. Wir wollen diesen Begriff nicht mehr benutzen, weil das Hymen nichts mit Jungfräulichkeit zu tun hat.

Es ist eine Schleimhautfalte, die bei jeder Frau* ganz unterschiedlich aussehen kann und an der Vaginalöffnung liegt. Manche Frauen* haben auch überhaupt kein Hymen, da jede Vulva anders ist. Das Hymen wird nicht immer beim ersten Sex verletzt oder blutet. Wenn dir das Thema Sorgen bereitet oder du Angst hast, beim ersten Sex nicht zu bluten, obwohl deine Familie oder die Familie deines Partners es kontrolliert, **kannst du dir in einer Beratungsstelle wie dem AWO Lore-Agnes-Haus Unterstützung holen.**

Weibliche* Genitalbeschneidung (FGM/C)



Weibliche* Genitalbeschneidung ist eine Tradition, die in ungefähr 30 verschiedenen Ländern aus unterschiedlichen Gründen praktiziert wird. Gründe können z. B. sein:

- ~ **Den Platz einer Frau* in der Gemeinschaft/Community zu sichern**
- ~ **Mehr Respekt in der Gemeinschaft zu bekommen**
- ~ **die Annahmen, dass Frauen* dadurch treu, ehrlich und sauber werden und so schneller einen Ehemann finden**
- ~ **Weibliche* Beschneidung kann einem Schönheitsideal entsprechen**

Daneben können auch religiöse Traditionen oder Aberglaube Gründe für eine Beschneidung sein. Es gibt aber keine Religion, die Beschneidung von Frauen* vorschreibt oder unterstützt.

Betroffene Frauen* berichten auch darüber, dass ihrer Meinung nach die Beschneidung dazu diene, Frauen* und Mädchen* weh zu tun und deren Sexualität einzuschränken und zu kontrollieren.

Manche Frauen*, die beschnitten wurden, haben sich noch nie Gedanken darüber gemacht, was ihnen passiert ist. Für sie ist es normal, dass sie beschnitten wurden. In Deutschland und in vielen anderen

Ländern ist Beschneidung aber verboten, weil dadurch die Kinder- und Menschenrechte verletzt werden. Deshalb wird weibliche* Beschneidung oder drohende Beschneidung auch als Asylgrund anerkannt. Auch betroffene Frauen* setzen sich seit vielen Jahren dafür ein, Beschneidung von Mädchen* zu verbieten. Sie wissen aus eigener Erfahrung, dass diese Tradition Mädchen* und Frauen* sehr schadet.

Auch wenn nicht alle Betroffenen unter der Beschneidung leiden, können nach einer Beschneidung unterschiedliche und zum Teil auch sehr schwere gesundheitliche und psychische Folgen bei den betroffenen Mädchen* und Frauen* auftreten:

Manche Frauen* haben zum Beispiel Schwierigkeiten beim Pipi machen oder wenn sie ihre Menstruation bekommen. Durch die Beschneidung kann es aber auch zu Infektionen kommen, weil der Urin und das Menstruationsblut (siehe auch dazu das Bild auf Seite 19) nicht richtig ausgeschieden werden können. Andere Frauen* haben Schmerzen beim Sex oder können ihre sexuelle Lust nicht befriedigen, weil es keinen Weg gibt, Erleichterung zu verschaffen. Manchmal können Lustgefühle auch nicht eingeordnet werden.



Wenn du Beschwerden hast und unsicher bist, ob deine Beschwerden mit einer Beschneidung zusammen hängen, hole dir Unterstützung bei einer Beratungsstelle (Adressen findest du am Ende der Broschüre auf den Seiten 25 und 26) oder einer Ärztin.

Medizinische Hilfe

Viele Frauen* werden bereits kurz nach der Geburt oder so jung beschnitten, dass sie sich nicht mehr daran erinnern können oder die Beschneidung komplett verdrängt haben.

Vielleicht bist du unsicher, ob du beschnitten wurdest und würdest dich gerne untersuchen lassen. Oder du wurdest beschnitten und leidest unter Schmerzen oder anderen Problemen. Oder du bist schwanger und weißt nicht, ob eine natürliche Geburt möglich ist. Dann wäre es wichtig, einen Termin bei einer Gynäkologin (Frauenärztin) zu vereinbaren, um mit ihr über all diese Dinge zu sprechen.

Aber nicht alle Ärztinnen und Ärzte in Deutschland kennen sich mit weiblicher* Beschneidung aus oder wissen, wie eine beschnittene Vulva aussieht. Manche Frauen* fühlen sich aufgrund ihrer Beschneidung von Ärzt*innen diskriminiert oder abgewertet, weil sie verletzendes Kommentare zu hören bekommen. Manchmal wird die Beschneidung von den Ärzt*innen auch gar nicht thematisiert. Frauen* haben dann das Gefühl, dass nicht richtig hingeguckt wurde oder ihnen nicht richtig zugehört wird. Oft werden Frauen* auch nicht über die Möglichkeit einer Rekonstruktion informiert und hören Aussagen wie „da kann man jetzt nichts mehr machen“. Das alles ist überhaupt nicht in Ordnung! Du hast immer das Recht auf eine qualifizierte, medizinische Beratung und respektvolle Behandlung. Du hast auch das Recht, dir deinen Arzt oder deine Ärztin auszusuchen oder zu wechseln, wenn du dich nicht gut behandelt fühlst. Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten und sensiblen Ärztin kannst du z. B. bei bestimmten Beratungsstellen (siehe Adressen am Ende der Broschüre) bekommen.





Oft bekommen betroffene Frauen von Ärztinnen oder Ärzten nur Salben verschrieben, um die Narben zu behandeln. Andere Möglichkeiten werden meistens nicht erwähnt. Eine chirurgische Rekonstruktion der verletzten oder entfernten Genitalien ist aber möglich! Die Kosten dafür werden sogar von den Krankenkassen übernommen. Die Entscheidung, ob eine Operation durchgeführt werden soll und was dabei genau rekonstruiert, also wieder aufgebaut wird, liegt immer bei der betroffenen Frau*, also bei dir. Manche Frauen* möchten z.B. nur den vaginalen Eingang operiert bekommen, um schmerzfreier Sex erleben zu können. Andere Frauen* möchten eine Klitorisrekonstruktion (die Klitorisperle wird dabei wieder aufgebaut), um lustvolleren Sex haben zu können. Auch hier können dir Beratungsstellen weiter helfen.*

Das Gesetz in Deutschland:

Weibliche* Genitalbeschneidung ist in Deutschland verboten und strafbar und kann mit einer Freiheitsstrafe von einem bis zu 15 Jahren bestraft werden. Auch Eltern oder andere Verwandte machen sich strafbar, wenn sie eine Beschneidung veranlassen, dulden oder unterstützen.

Drohende Beschneidung im Herkunftsland zählt als Asylgrund. Deshalb kann es wichtig sein bei der Anhörung durch das BAMF darüber zu reden, auch wenn es in diesem Zusammenhang schwer fällt.

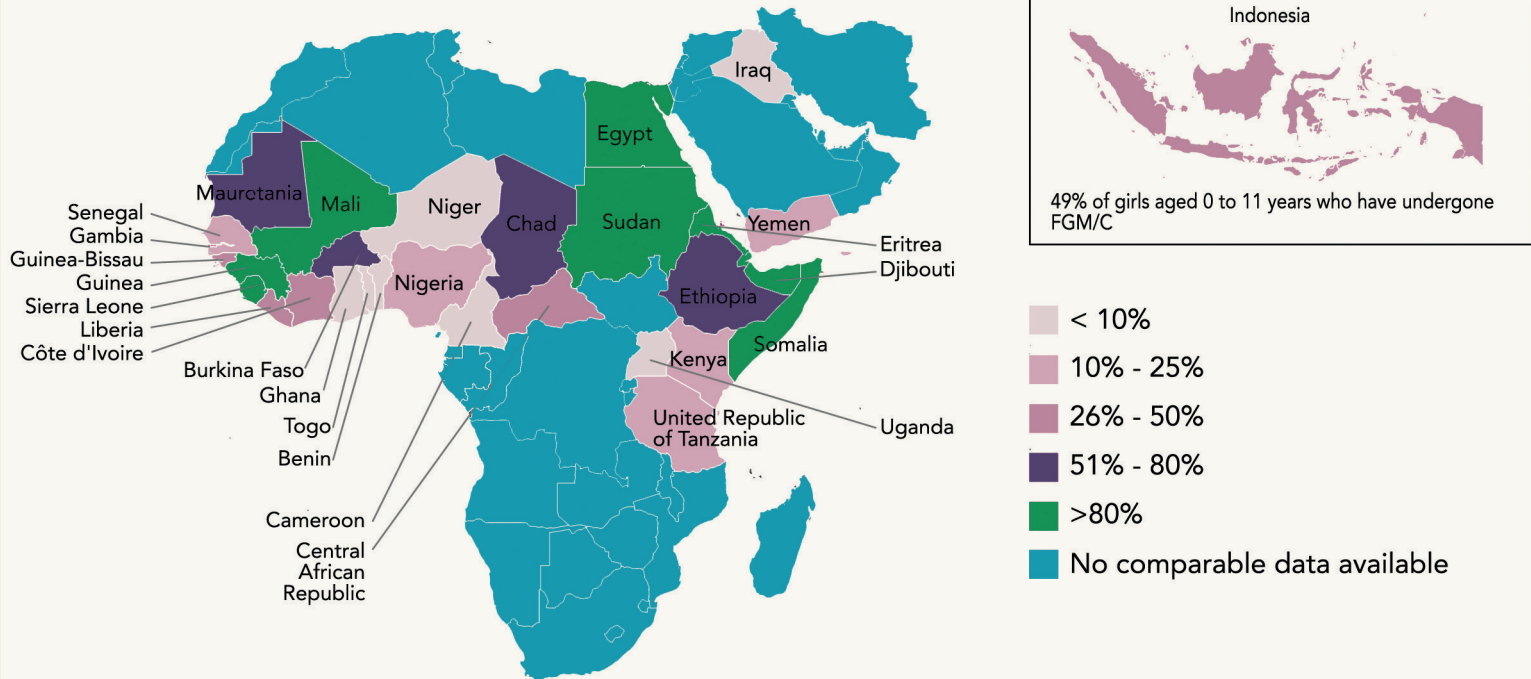
Von Beschneidung bedrohte Mädchen* können vor einer Ausreise mit Beschneidungsfolge, z. B. während einer Reise in das Herkunftsland in den Ferien, durch das Familienrecht geschützt werden.



Weltkarte: Wo auf der Welt werden Mädchen* und junge Frauen* beschnitten

Auf der Karte kannst du sehen, in welchen Ländern Mädchen* und junge Frauen* beschnitten werden. Für einige Länder werden keine Zahlen genannt.

Dort werden keine Daten erhoben. Deswegen kann man nicht genau sagen, ob und wie viele Mädchen* dort von Genitalbeschneidung betroffen sind.



Quelle: Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz
<https://www.maedchenbeschneidung.ch/netzwerk/maedchenbeschneidung/vorkommen>



Schwangerschaft und Geburt

Wenn du schwanger bist, kannst du dich in einer Beratungsstelle darüber informieren, welche Unterstützungsmöglichkeiten es für Schwangere gibt. Du hast zum Beispiel das Recht auf regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bei einer Frauenärztin und auf die Begleitung und Betreuung durch eine Hebamme. Je nach Art der Beschneidung kann es sehr wichtig und notwendig sein, schon vor der Geburt über die Beschneidung zu sprechen, um die Geburt besser planen zu können und um zu wissen, wie die Geburt ablaufen wird. Im Kreissaal, also während der Geburt im Krankenhaus, kann es passieren, dass die Hebammen und Ärzt*innen dort noch nie eine beschnittene Vulva gesehen haben und im ersten Moment unpassend und überfordert reagieren. Du hast immer und zu jeder Zeit das Recht auf einen respektvollen und professionellen Umgang.

Wenn du eine vaginale Geburt möchtest, kann es je nach Art der Beschneidung notwendig sein, dass die Vagina geöffnet werden muss. In Deutschland ist es verboten, die Vagina nach der Entbindung wieder zu verschließen. Es wäre wichtig, dir im Vorfeld gut zu überlegen, ob eine Öffnung der Vagina eine Möglichkeit für dich ist. Eine Alternative könnte sonst ein Kaiserschnitt sein.

Die Kosten für die Untersuchung bei der Ärztin und für die Begleitung einer Hebamme übernimmt übrigens deine Krankenkasse. Wenn du schwanger bist und keine Krankenversicherung hast, wende dich an eine Beratungsstelle. Die Mitarbeiterinnen vor Ort können dich auch hier unterstützen.

Sprich drüber!

Es braucht viel Mut über das Thema weibliche* Beschneidung zu sprechen. Viele Frauen*, aber auch Männer*, trauen sich nicht innerhalb, aber vor allem auch außerhalb, der Familie über das Thema zu reden. Oft wird gesagt, dies ist eine Familienangelegenheit über die mit Außenstehenden nicht geredet werden darf. Auch Männer* trauen sich nicht zu erzählen, dass ihre Frau* z. B. nicht beschnitten ist. In den Communitys ist es oft wichtig, was andere über einen denken. Für manche ist es eine Schande, wenn eine Frau* nicht beschnitten wurde. Viele Frauen* haben auch Angst, dass sie aus der Gesellschaft ausgeschlossen werden, wenn sie darüber sprechen oder ihre Töchter nicht

beschneiden lassen. Aber darüber zu reden hilft! Es gibt viele Frauen*, die etwas verändern wollen. Aber es ist nicht immer einfach, den ersten Schritt zu machen. Viele Mütter wollen ihre Töchter nicht mehr beschneiden lassen, haben aber Angst, dass die Gemeinschaft das nicht akzeptiert. Gut wäre, wenn die Mütter sich trauen, mit ihren Töchtern darüber zu sprechen und erklären, warum sie das nicht möchten. Früher wurden vermehrt Mädchen* in den Ferien beschnitten, heute passiert das zum Glück nicht mehr so oft. Wichtig ist zu wissen, dass es in Deutschland verboten ist, dass man dafür bestraft werden kann und dass z.B. auch Kinderärztinnen darauf achten! Auch in anderen Ländern wie z.B. in Eritrea und Guinea bekämpfen viele Ärzt*innen Beschneidung.

Körperwissen FGM/C

Beschnittene Vulven können sehr unterschiedlich aussehen. Nicht eine Vulva gleicht der anderen. Wir zeigen dir drei Bilder von beschnittenen Vulven und ein Bild einer unbeschnittenen Vulva. Es kann aber auch sein, dass deine Vulva, beschnitten oder nicht, ganz anders aussieht. Wir zeigen dir, welche Körperteile entfernt oder manipuliert (mit einem heißen Gegenstand oder Druck) sein könnten.



Auf den nächsten Seiten zeigen wir gemalte Bilder von verschiedenen, beschnittenen Vulven. Du kannst selbst entscheiden, ob und wann du die Bilder anschauen möchtest. Falls du sie gerade nicht sehen möchtest, blättere vor auf die Seite 20.

Unbeschnittene Vulva

FGM/C Typ I

innere Vulvalippen

*Klitorisvorhaut &
Klitorisperle*



äußere Vulvalippen

Hahnröhrenöffnung

vaginale Öffnung

*Klitoris & Klitorisvorhaut
teilweise oder
vollständig entfernt*



FGM/C Typ II

*Klitoris & Klitorisvorhaut
entfernt*

*innere und
teilweise äußere
Vulvalippen
entfernt*

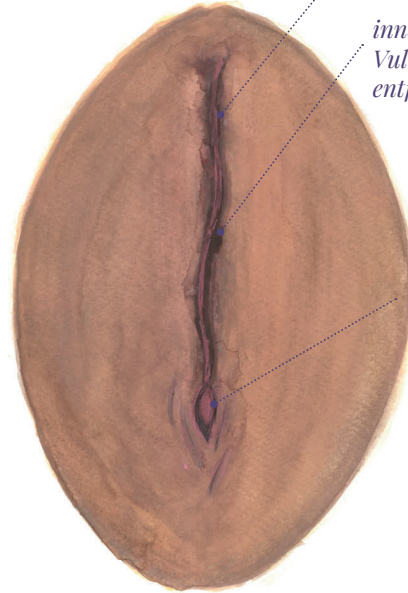


FGM/C Typ III

*Klitoris &
Klitorisvorhaut
entfernt*

*innere und äußere
Vulvalippen
entfernt*

*Vulva und
vaginale Öffnung
bis auf eine kleine
Öffnung für Urin
und Menstruations-
blut vernäht und
somit verschlossen*



Sexualität, Lust und Partnerschaft

Jeder Mensch ist unterschiedlich. Jede Frau* hat ein eigenes Körpergefühl und eine eigene Art der sexuellen Lust. Wenn du dich in deinem Körper wohlfühlst und dich selbst magst, kannst du Sex und sexuelle Lust mehr genießen. Dein wichtigstes Sexualorgan ist dein Gehirn. Wenn du dir sexuelle Gefühle erlaubst und deiner Phantasie freien Lauf lässt, ist es einfacher, deine sexuelle Lust zu spüren und kennen zu lernen. Menschen sind von Geburt an sexuelle Wesen. Das bedeutet nicht, dass Kinder Sex haben möchten, sondern dass sie von Geburt an lustvolle Gefühle kennen, nicht nur in den Genitalien, sondern im ganzen Körper.

Wenn Menschen ihren eigenen Körper im Laufe ihres Lebens erkunden und kennen lernen, fällt es ihnen leichter zu sagen, was ihnen gefällt und was ihnen nicht gefällt. Deinen Körper kannst du liebevoll erkunden, zum Beispiel in dem du ihn genau anschaust. Dazu kannst du zum Beispiel einen Spiegel nutzen und schauen, wie deine Vulva aussieht und wo alles ist. Jungen* und Männer* sind es oft gewohnt, schon im Kindesalter ihren Körper zu erkunden. Das liegt daran, dass ihre Geschlechtsorgane nicht so versteckt sind wie bei Mädchen* und dass es Jungen* häufiger auch erlaubt ist, ihren Körper zu erkunden.

Sexualität und FGM/C

Wenn eine Frau* beschnitten ist, können die Vulvalippen und ein Teil der Klitoris verletzt oder entfernt worden sein. Da der größte Teil der Klitoris innerhalb des Körpers liegt, können auch beschnittene Frauen* Lust empfinden. Außerdem ist es durch einen medizinischen Eingriff möglich, die Klitoris und Vulvalippen (Schamlippen) so zu behandeln, sodass Frauen* mehr sexuelle Lust empfinden und schmerzfreier Sex erleben können. Dabei können z.B. Klitorisnerven so rekonstruiert werden, dass sie von außen wieder stimulierbar sind.

Was passiert bei Lust im Körper?

Bei Erregung wird die Vulva durchblutet und auch die Klitoris und ihre Schwellkörper schwellen an. Das ist genau so, wie wenn ein Mann* einen steifen Penis bekommt bei sexueller Erregung. Die Eichel des Penis ist sehr ähnlich aufgebaut wie die Klitorisperle. Zusätzlich zur Durchblutung der Vulva und Vagina wird die Vagina feucht und tiefer und öffnet sich mehr. Das ist wichtig, damit Sex nicht schmerzhaft ist. Wenn die Vagina nicht feucht genug ist, sollte der Sex abgebrochen werden, wenn die Lust da ist, ein Gleitmittel verwendet werden.

Negative Gedanken, Angst vor Schmerzen und Angst vor einer Schwangerschaft können sexuelle Lust negativ beeinflussen. Traumatische Erfahrungen, wie eine

Beschneidung, die bewusst erlebt wurde, oder körperliche Gewalt ebenso.

Es ist also völlig normal, wenig, bis keine sexuelle Lust zu empfinden, wenn du solche Dinge erlebt hast. Du darfst dir jederzeit Unterstützung in einer Beratungsstelle holen, wenn du darunter leidest.

Lust und Partnerschaft

Manchen Menschen bereitet es Lust, wenn sie am ganzen Körper angefasst und gestreichelt werden. Manche Frauen* mögen es, wenn etwas in die Vagina eingeführt wird. Erogene Zonen, also Stellen am Körper, die beim Streicheln oder Anfassen sexuelle Lust verbreiten, sind von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Es kann Spaß machen, neue Stellen am Körper zu entdecken, an denen sich Berührungen gut anfühlen. Auf diese Entdeckungsreise kannst du entweder alleine oder mit deinem Partner oder deiner Partnerin gehen. Dabei kann es hilfreich sein, sexuelle Phantasien miteinander zu teilen. Wichtig dabei ist aber auch, dass nicht alle Phantasien ausgelebt werden müssen. Beide Partner müssen Lust und Spaß dabei empfinden, damit die sexuelle Annäherung offen und entspannt ist. Sex ist keine Pflicht! Kein Mensch darf einen anderen Menschen zwingen, Sex zu haben, wenn er oder sie das nicht möchte!

Jemanden zum Sex zu überreden oder zu drängen ist in Deutschland verboten, auch in einer Ehe oder Part-

nerschaft. Du bestimmst, wann und wie oft und ob du überhaupt Sex haben möchtest!

Familienplanung und Verhütung

Familienplanung bedeutet, aktiv zu entscheiden, wann und ob du Kinder bekommen möchtest. Für viele Frauen* ist es gar nicht selbstverständlich zu entscheiden, wann sie schwanger werden. Ein Grund dafür könnte sein, dass das Wissen darüber, wie genau und unter welchen Umständen eine Schwangerschaft entsteht, unklar ist. Oder, weil von der Frau* erwartet wird, dass sie direkt nach einer Hochzeit schwanger wird. Es gibt viele verschiedene Verhütungsmittel, die Frauen* und Mädchen* benutzen können, um sich vor einer Schwangerschaft zu schützen. Eine der am meisten benutzten Methoden ist die Anti-Babypille. Das Kondom zum Beispiel ist außerdem die einzige Methode, die auch vor STI (sexuell übertragbare Infektionen) schützt.

♥ Oft hören wir von Frauen, dass ihr Mann* beim Sex „aufpasst“. Das bedeutet, er zieht seinen Penis aus der Vagina, bevor er einen Samenerguss hat. Das ist KEINE sichere Verhütungsmethode und Frauen* können auch von kleinsten Tropfen, die schon vorher aus dem Penis kommen, schwanger werden. Außerdem können Männer* ihren Samenerguss häufig gar nicht kontrollieren.*

Almaz Geschichte

**Almaz ist 60 Jahre,
lebt in Bochum und
ist geboren in Asma-
ra/Eritrea. Almaz ist
Mutter von 5 Kindern.**

„Aufgewachsen bin
ich in Eritrea. Mit 5
Jahren kam ich in ein
katholisches Internat.
Dort war ich, bis ich
mich mit 13 Jahren mit

zwei anderen Mädchen der Revolution angeschlossen
habe. Zu der Zeit sind viele schlimme Dinge in Eritrea
passiert. Ich habe dann 17 Jahre im Dschungel gelebt
und gekämpft. Ich war im Kindermilitär bis 1991 als
die „Colonial Äthiopien“ beendet wurde. In dieser Zeit
wurde ich drei Mal verletzt und ich habe viel verpasst
in meinem Leben. Ich habe aber auch viel gelernt in
dieser Zeit, über Politik und darüber, was es bedeutet,
ein Mädchen zu sein, eine Frau zu sein. Es gab Frau-
enkonferenzen. Wir haben darüber gesprochen, wie
Frauen mit sich zufrieden sein können. Es gab viele
gebildete Frauen, die uns Wissen über unseren Körper



beigebracht haben, über Sex und wir sprachen darü-
ber, warum Beschneidung gefährlich ist und Nachteile
hat und was z.B. passieren kann, wenn eine Frau, die
beschnitten wurde, ein Baby bekommt. Da ich viel in
den Dörfern war, habe ich verschiedene Kulturen und
Religionen kennen gelernt. Respekt vor anderen ist
mir bis heute sehr wichtig.

Vor 60 Jahren, als ich geboren wurde, wurden fast
alle Mädchen in Eritrea in ihrem ersten Lebensmo-
nat beschnitten. Seit 1991, nach Ende der Revolution,
wurde es verboten. Wir haben gekämpft, für Frau-
enrechte, für unseren Körper. Die Mädchen wurden
beschnitten, damit sie nicht einfach mit einem Jungen
raus gehen und Sex haben. Sie sollten keine Lust
haben (auf Sex) und sie sollen beschnitten sein, um
verheiratet zu werden. Religion war dabei egal. Bei
uns in Eritrea ist der Unterschied von Religion keine
große Sache. Auch wenn es verboten ist, gibt es immer
noch Familien, die heimlich ihre Töchter beschneiden.
Bis heute redet man nicht mit seinen Müttern darü-
ber und fragt auch nicht danach, warum hast du das
gemacht? Ich selber habe keine Erinnerung daran.
Auch meine Familie wollte, dass ich meine Tochter
zusammen mit meinem Sohn beschneiden lasse.

Aber ich habe nein gesagt! Ich habe nicht gemacht, was sie wollten. Ich habe keine meiner Töchter beschnitten. Ich möchte für meine Kinder alles gut machen.

Da eine meiner Töchter eine schwere Behinderung hat und in Eritrea medizinisch nicht gut versorgt werden konnte, entschied ich, Eritrea zu verlassen und nach Europa zu gehen. Letztendlich bin ich nach Deutschland gereist und habe meine Familie und meine Arbeit zurück lassen müssen.

Ich bin eine starke Frau und arbeite hart, um meinen Kindern ein Vorbild zu sein, ich habe gelernt selbstbewusst zu sein, eine Meinung zu haben und unabhängig

zu sein. Ich spreche viel mit meinen Töchtern und sie sind dankbar, dass sie nicht beschnitten wurden.

Für alle Mädchen und Frauen wünsche ich mir, dass sie aus Liebe heiraten können und nicht die Familien darüber bestimmen. Ich wünsche mir Liebe für unsere Mädels, Liebe für sich selbst und in ihrer Partnerschaft.“



Unsere wichtigsten Botschaften für Dich:



- ~ **So wie du bist**, bist du total in Ordnung!
- ~ **Du darfst** dir bei deinem Weg Zeit lassen und musst nichts tun, weil andere dir das sagen!
- ~ **Du hast das Recht**, respektvoll behandelt zu werden, und zwar von jedem: Ärzt*innen, Hebammen, Berater*innen!
- ~ **Du musst** rassistische Erlebnisse nicht erdulden!
- ~ **Sich mit anderen** Betroffenen auszutauschen, kann gut tun!
- ~ **Du musst nicht immer ruhig und geduldig sein.** Jedes Gefühl darf sein. Suche Dir sichere Räume!
- ~ **Überlege dir Dinge**, die dir im Alltag gut tun und suche dir Menschen, denen Du vertrauen kannst!
- ~ **Traue Dich**, mit deinen Töchtern, deiner Mutter und deinem Partner über Beschneidung zu reden!
- ~ **Es ist ok** zu zeigen, wenn es dir nicht gut geht. Du musst nichts vortäuschen, um es anderen recht zu machen!
- ~ **Du darfst** Dir Unterstützung holen.
- ~ **Du hat das Recht** selbst zu entscheiden, wann und ob du schwanger werden möchtest.
- ~ **Eine Beschneidung** ist kein Grund eine Frau abzuwerten. Du musst Dich für nichts schämen!
- ~ **Du hast das Recht** auf eine gewaltfreie Partnerschaft!
- ~ **Du hast immer** und zu jeder Zeit das Recht über Dein Leben, Deinen Körper, Deine Partnerschaft selbst zu entscheiden!



Wo gibt es sensible Unterstützung?



Es existieren mittlerweile einige Einrichtungen, in denen Menschen arbeiten, die gut zu diesem Thema informiert sind und betroffenen Mädchen* und Frauen* respektvoll und sensibel begegnen. Wir wollen an dieser Stelle betroffene Frauen* ermutigen, sich Beratung und Unterstützung zu holen, sollten diese Schwierigkeiten mit Ihrer Beschneidung haben. Es gibt einige sehr hilfreiche Angebote, die von erfahrenen und geschulten Fachkräften begleitet und durchgeführt werden. Grundsätzlich gilt immer: Die Betroffenen entscheiden, ob bzw. was gemacht werden soll! Solltest du nur eine Beratung oder ein Gespräch wollen, bleibt es bei diesem. Benötigst du weitere medizinische und/ oder psychologische Hilfe, ist auch dies möglich. Nachfolgend findest du eine Auflistung der Beratungsstellen, die sehr gute Beratung zum Thema machen und sich in deiner Nähe befinden:

Agisra e.V.: Autonome, feministische Informations- und Beratungsstelle von und für Migrantinnen*, geflüchtete Frauen*, Schwarze Frauen* und all diejenigen, die von Rassismus betroffen sind, Köln
www.agisra.org

ARIC-NRW e.V.: Anti-Rassismus Informations-Centrum, Beratung bei Diskriminierung und Rassismus, Duisburg
www.aric-nrw.de

AWO Lore-Agnes-Haus: Beratungszentrum für die Themen Schwangerschaft, Schwangerschaftskonflikt, Familienplanung und allen Fragen rund um Sexualität, Essen
www.lore-agnes-haus.de

FIM e.V.: interkulturelles Beratungszentrum für Migrantinnen und ihre Familien, Frankfurt a. M.
www.fim-frauenrechte.de

Luisenhospital Aachen: Rekonstruktive Chirurgie der weiblichen Geschlechtsorgane, Herr PD Dr. O'Dey
www.luisenhospital.de

Mädchenhaus Bielefeld e.V.: Zufluchtsstätte für von Gewalt bedrohte Mädchen* und junge Frauen*, die sich in Obhut nehmen lassen wollen
www.maedchenhaus-bielefeld.de/zufuchtstaette.html

Maisha e.V. Selbsthilfegruppe für afrikanische Frauen in Deutschland, Frankfurt
www.maisha.org

Stop mutilation e.V.: Verein gegen die Beschneidung von Mädchen in Europa und Afrika, Düsseldorf
www.stop-mutilation.org

Yuna: Landesweites Projekt zur Prävention von weiblicher Genitalbeschneidung (FGM/C), Lobby für Mädchen e.V., Köln
www.yuna-nrw.de

Informationen zu Verhütungsmitteln, sexuell übertragbaren Infektionen und anderen, spannenden Themen findest du in vielen Sprachen auf:
www.zanzu.de

Weitere Informationen zu FGM/C für Fachkräfte:
www.lore-agnes-haus.de/genitalbeschneidung-fgm





Beratungszentrum
Lore-Agnes-Haus



Impressum:

AWO Bezirksverband Niederrhein e.V. (Hrsg.)
Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus
Lützowstraße 32, 45141 Essen
www.lore-agnes-haus.de
loreagneshaus@awo-niederrhein.de
V.i.S.d.P.: Jürgen Otto

Inhalt und Texte: Yasemin Danaci, Svenja Reimann,
Meral Renz, Binta Fatoumata Bah, Lina Kabangu,
Grace Maduforo, Vivienne Tunga, Almaz Woldai

Illustrationen: Lara Celin Geisler, freepik

Instagram: [@liebe-lore](https://www.instagram.com/liebe-lore)
TikTok: [liebe_lore](https://www.tiktok.com/@liebe_lore)

Gestaltung: Anna Sosner | www.annasosner.de

Druck: wirmachendruck, Stand: 2021



Sprich darüber! Parles-en! Wowlou fi moun!
A fala! A fo! Lobela Yango! Fale sobre isso! Sara téne ni!
Wakh thi! Talk about it!

Bleib stark, du bist nicht alleine! Sattino, a weddaaki!
Goorgorlul, douniou labbayyi yaw kenna! Zala makasi, ozali yo moko te!
Mo douti ngangou, mokè mo oko apè! Mantenha-se forte, não está sozinho!
Sois forte, tu n'es pas seule! Sois forte, tu n'es pas seule!