

## Das Lexikon der hotten Begriffe

Sprache kann Lust machen oder die Lust zerstören, sie kann Körperteile ehren oder sie wie einen medizinischen Befund klingen lassen und, noch schlimmer, wie einen Behälter für Klingen. Egal ob Scheide, Muschel, Ritze, Möse, Muschi, Spalt, Fotze oder Pussy – die Menschheit hatte zu viel Zeit, um sich eine breite Palette beschissener Begrifflichkeiten für die weiblichen Geschlechtsteile auszudenken. Dann weiche ich doch lieber auf Charlotte Roches »Vanillekipferl« für die Vulvalippen aus, das klingt immerhin verspielt, lecker und erinnert mich an Weihnachten.<sup>1</sup> Bei den männlichen Geschlechtsteilen sieht die Lage leider nicht besser aus: Dem derben *Schwanz* kann ich ja noch was abgewinnen, aber Flöte, Rute, Phallus, Lümmel, Pimmel, Schniedel, Pullermann? Was würde Charlotte Roche wohl alternativ vorschlagen? Zuckerstange?

2018 startete die Autorin und Kulturwissenschaftlerin Mithu Sanyal gemeinsam mit der Journalistin und Literaturwissenschaftlerin Gunda Windmüller eine Petition, aus den *Schamlippen* die *Vulvalippen* zu machen. Eine kleine sprachliche Korrektur, die doch eine große Wirkung haben kann: Sie entfernt den eingebauten Makel und ersetzt ihn durch eine neutrale, beschreibende Form. Genau solche kleinen Verschiebungen in der Sprache braucht es, die zusammengenommen das Bild von Sexualität verändern können. Sprache ist dabei nicht nur Beschreibung, sondern Gestaltung. Mit den richtigen Begriffen können wir Intimität aufwerten und Lust sichtbar machen.

In diesem Sinne prägte die Sexualpädagogin Ella Berlin schon 2009 den Begriff *Vulvina*, um einen ganzheitlichen, schönen Namen für Vulva und Vagina zu finden. Kein klinisches »Vulva und Vagina«, kein umgangssprachliches »untenrum«, sondern *ein* Wort, das den ganzen Bereich würdevoll umfasst. Hinter dem Pseudonym Ella Berlin steht Souzan AlSabah, syrischstämmige Krankenschwester, Therapeutin, Supervisorin und mittlerweile eine der einflussreichsten Sexualpädagog\*innen Deutschlands. Souzan AlSabah verfolgt eine intersektionale Sexualpädagogik. Rassismus, Sexismus und andere Diskriminierungsformen werden nicht als getrennte Probleme behandelt, sondern als verwobene Strukturen, die sich gegenseitig verstärken. In ihrem Buch *Vulvina Intersektional* beschreibt sie, wie negative gesellschaftliche Bilder das eigene Körpergefühl schwächen und umgekehrt:

---

<sup>1</sup> Vgl. Kappert, Ines: *Die Lust am Schleim*, taz, 19.04.2018, <https://taz.de/Debatte-Neuer-Feminismus/!5183361/>, letzter Zugriff am: 23.06.2026.

»Menschen, die positive Urbilder zu Körperlichkeit, Sexualität, Geschlechtlichkeit und eigener Kraft haben, sind oft erstaunlich resilient gegenüber struktureller Gewalt.«<sup>2</sup> AlSabah schreibt aus eigener Erfahrung und benennt offen, dass manche Menschen schon deshalb abwehrend reagieren, weil »eine arabisch und muslimisch markierte Frau und Mutter überhaupt ein neues Wort vorschlägt« und Kritik an der deutschen Sprache übt. Ihre Arbeit zeigt: Sprache ist nicht nur ein Werkzeug, um Körper zu benennen, sie ist politisch, formt Selbstbilder, setzt Machtverhältnisse fort oder bricht sie auf.

Ähnlich progressiv ist der Begriff *Circlusion*, der als Gegenstück zu *Penetration* gedacht ist. Im »Missy Magazine« schreibt die Autorin und Künstlerin Bini Adamczak: »Penetration bedeutet einführen oder reinstecken. Circlusion bedeutet umschließen oder überstülpen. That's it. Damit ist aber auch das Verhältnis von Aktivität und Passivität verkehrt.«<sup>3</sup>

Die Perspektive verschiebt sich: Nicht mehr »er dringt ein« und »sie lässt es geschehen«, sondern »sie umschließt« und »er wird aufgenommen«. Die Sprache erlaubt hier eine andere Verteilung von Handlungsmacht und verdeutlicht, dass Sex nicht aus einem einzigen Bewegungsablauf besteht, sondern aus einem Zusammenspiel, in dem Empfangen genauso aktiv sein kann wie Stoßen.

Für den Geschlechtsakt an sich, scheinen Begriffe, die nach Wumms und Tempo klingen, beliebt zu sein. Wir ficken, bumsen, vögeln, knallen uns und knattern, wir poppen, schnackeln, legen uns flach, treiben es miteinander und verkehren. Alles für den Orgasmus, die Ekstase, den Rausch, den Höhepunkt. Aber eigentlich geht es doch darum, sich zu halten und Wärme zu schenken, ums Lecken und Gelecktwerden, um Zweisamkeit (oder Mehrsamkeit?), um Nähe, Massagen, ums Saugen an Brustwarzen und Spielen mit Haaren, ums Küssen, Knutschen, Kitzeln. Oder hört ihr gerne Lieder, die nach dem Refrain abbrechen?

Wenn wir erst mal bessere Begriffe gefunden haben, können wir uns im Privaten wie im Öffentlichen vielleicht auch bessere Geschichten erzählen als die, mit denen wir aufgewachsen sind. Wem wurde als Kind auch der Froschkönig zum Einschlafen vorgelesen? Und wem war dabei bewusst, dass Frösche in verschiedenen Märchen

---

<sup>2</sup> Aziz, Nabila Abdel: *Ihre Worte befreien*, taz, 27.03.2023, <https://taz.de/Vulvina-Erfinderin-Souzan-AlSabah/!5921895/>, letzter Zugriff am: 24.06.2026.

<sup>3</sup> Adamczak, Bini, Katrin Gottschalk: *Come On*, Missy Magazine, 08.03.2016, <https://missy-magazine.de/blog/2016/03/08/come-on/>, letzter Zugriff am: 24.06.2026.

und Mythen als Symbol für Fruchtbarkeit, Transformation, aber auch für den Tod und das Böse gehandelt wurden? Ob es nun die feuchte Haut der Frösche, ihre runden Körper, die ruckartigen Sprünge oder das lautlose Lauern im Halbschatten war, die diese Assoziationen geweckt haben, wer *Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich* mit diesem Wissen noch mal liest, wird an einigen Stellen sexuelle Symbolsprache erkennen. Der Frosch wirkt erst abstoßend und wird dann durch einen Kuss zum Prinzen. Mithu Sanyal interpretiert das in ihrem Buch *Vulva. Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts* als Sinnbild verdrängter Sexualität, ein Begehren, das noch »verpackt« ist und erst durch Grenzüberschreitung freigesetzt wird.<sup>4</sup>

Also ehrlich gesagt, als Frau, die ihre Lust und ihre Vulva feiert, kann ich mir, um sie zu beschreiben, schönere Bilder vorstellen als einen Frosch. Unsere Lust ist keine sich versteckende Amphibie, sondern eine Quelle von Schönheit, Stärke, Lebendigkeit und Vielfalt. Wenn Menschen selbst Farben unterschiedlich sehen, wenn mein Grün nicht dein Grün ist, dann verstehen auch nicht alle das Gleiche unter Lust, Sex und Liebe. Das ist ziemlich okay, wenn ihr mich fragt. Vielleicht brauchen wir nicht bessere Definitionen für Liebe und Sex, sondern mehr Verständnis und Akzeptanz dafür, dass es mehrere Definitionen gibt.

Natürlich gibt es noch viel mehr einflussreiche Darstellungen von Sexualität in unserem Alltag, die ich an dieser Stelle erwähnen könnte. Angefangen bei den Vulva-Kerzen und Jutebeuteln, die Moni von nebenan bei Etsy verkauft, weitergemacht bei feministischen Fotograf\*innen, die sich um einen ehrlichen, menschenwürdigen Blick auf Sexualität und Körper bemühen über die Zeichner\*innen von Kinky-Comics und aufgehört bei Leuten, die der Vagina zuliebe eine ganze Kapelle bauen – *no Joke*. Ausgerechnet im christlichen Polen, meiner zweiten Heimat, hat Iwona Demko die *Kaplica Waginy* (Kapelle der Vagina) gebaut. Im Namen der Mutter, der Tochter und des unheiligen Zeitgeistes – Amen.

---

<sup>4</sup> Vgl. Sanyal, Mithu M.: *Vulva. Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts*, Berlin: Klaus Wagenbach 2009, S. 133 ff.