

# SCHLUSS MIT SHAMING

## PROFI-TIPPS FÜR EIN POSITIVES KÖRPERGEFÜHL

**AB JETZT  
IN JEDEM HEFT**  
Frauenärztin  
Sheila de Liz  
erklärt dir, wie  
dein Körper  
tickt.

Deutschlands coolste Frauenärztin **Sheila de Liz** über die Geheimnisse deiner Intimzone und warum du dich für nichts schämen musst.

**DU BIST NICHT ALLEIN!** Vielleicht fühlt es sich für dich noch fremd an, dass du immer mehr zur Frau wirst. Dass dir Brüste wachsen, dass Hüfte und Po ausladender werden, dass immer mehr Schamhaare sprießen. Vielleicht bist du hin- und hergerissen zwischen Stolz auf deine neuen, weiblichen Rundungen und Scham über die Veränderungen deines Körpers. Glaub mir, damit bist du nicht allein. Den meisten Mädchen geht es so – und auch viele erwachsene Frauen kommen nicht mit ihrem nackten Körper klar. Auch, weil wir überall in den Medien

mit „perfekten Girls“ konfrontiert werden, die vermeintlich „sicher“ keine Probleme mit ihrem Körper und ihrem Intimbereich haben. Und auch, weil der nackte weibliche Körper in vielen Formaten mit Erotik und Sex verknüpft wird, was zusätzlich zu deiner Verunsicherung beiträgt.

**NICHTS IST PEINLICH!** Leider wird immer noch mehr getuschelt als offen über die Intimzone geredet, weil es viele als nicht schicklich sehen. Den meisten ist es peinlich, selbst mir als Frauenärztin Fragen zu stellen. Dabei ist es so wichtig, deinen Körper genau zu kennen und gut zu finden – so wie er ist. Genauso wichtig ist es deshalb, alle Bereiche in deiner Intimzone beim Namen nennen zu können.

**WIE NENNT MAN WAS?** Alles, was außen ist, die großen und kleinen Schamlippen und die Klitoris in der Mitte, heißt Vulva. Es gibt sie in verschiedenen Styles, so wie sich auch deine Nase von anderen unterscheidet. Normal ist auch, dass die Schamhaare oft bis zu den Ansätzen der Oberschenkel und in die Pofalte wachsen.

Jede Vulva hat außerdem einen ganz eigenen Geruch. Der von außen nicht sichtbare Teil (wo der Tampon hingehört, wenn du deine Periode hast), wird Vagina oder auch Scheide genannt. Da die Vagina sich täglich selbst reinigt, ist es auch ganz normal, richtig und gut, dass du etwas weißen oder gelblichen Ausfluss im Slip hast. Das haben wir alle!

**SPRICH DARÜBER!** Wenn du jetzt immer noch glaubst, mit deiner Intimzone würde etwas nicht stimmen, frage eine sehr vertraute Freundin, deine Mum, (d)eine Frauenärztin. Durch Fragen erfährst du, dass es auch anderen wie dir geht. Dass Mädchen, die du für perfekt gehalten hast, auch deine Probleme haben. Dass andere Mädchen in deinem Alter auch noch keine Periode haben.

**DENKE IMMER DARAN:** Dein weiblich werdender Körper ist voll okay und deine Intimzone gehört nicht in die Schmutzedecke. Sie gehört dir und zu dir. Und wenn alles gesund ist, solltest du dich über alles Weibliche an dir richtig freuen.

**DR. SHEILA DE LIZ**  
Einfühlsam und mit viel Erfahrung will dir die Gynäkologin (@drsheiladeliz) alle Angste rund um deinen Körper nehmen. Schau auch mal auf ihren YouTube-Channel

