










Es gibt kein Jungfern-Häutchen

Informationen zum Hymen



Inhalt

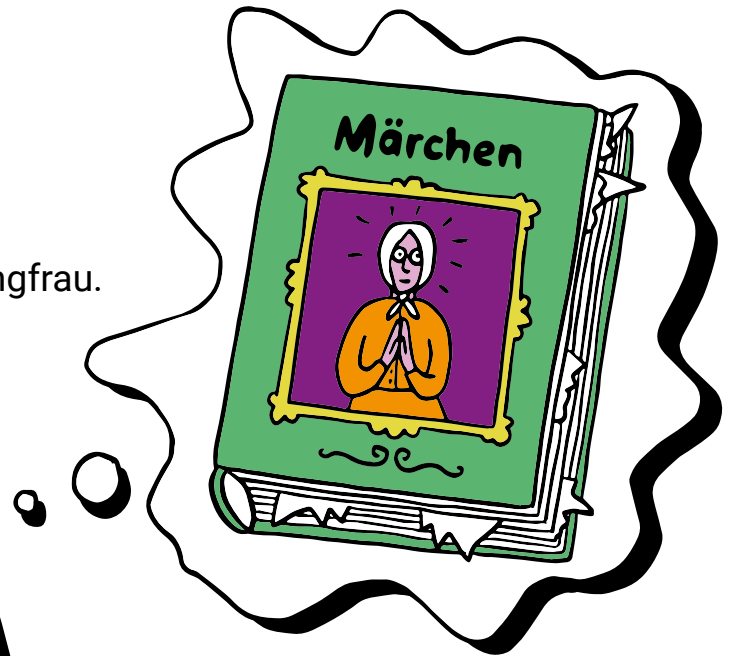
	Warum Jungfern-Häutchen kein gutes Wort ist	3
	Das Hymen.....	5
	Informationen zum Hymen.....	10
	Die Vagina ist offen.....	10
	Das Hymen ist dehnbar	12
	Weniger als die Hälfte von allen Frauen bluten beim ersten Sex.....	14
	Das Hymen hat nichts mit Jungfrau sein zu tun	16
	Jungfrau oder nicht? Keine Frau kann das beweisen mit dem Hymen	17
	Manche Mädchen lassen sich operieren.....	20
	Warum sind diese Informationen wichtig?	24
	Hast du Fragen?.....	26
	Möchtest du dieses Heft bekommen?.....	28
	Wer hat das Heft gemacht?	30

Warum Jungfern-Häutchen kein gutes Wort ist

Jungfern-Häutchen ist ein veraltetes Wort für ein bestimmtes Stück Haut. Das Jungfern-Häutchen von früher gibt es **gar nicht**.

Warum sprechen manche Menschen vom Jungfern-Häutchen?

Das hat oft mit Sexualität zu tun.
Hatte eine Person noch **nie** Sex?
Dann heißt es oft:
Die Person ist **Jungfrau**.
Jungfer ist ein sehr altes Wort für Jungfrau.



Viele Menschen haben früher gedacht:

Ein Stück Haut verschließt den Eingang zur Vagina.

Vagina ist ein anderes Wort für Scheide.

Sie haben das Stück Haut Jungfern-Häutchen genannt.

Eine Frau hat zum ersten Mal Sex mit einem Mann.

Der Penis dringt in die Vagina ein:

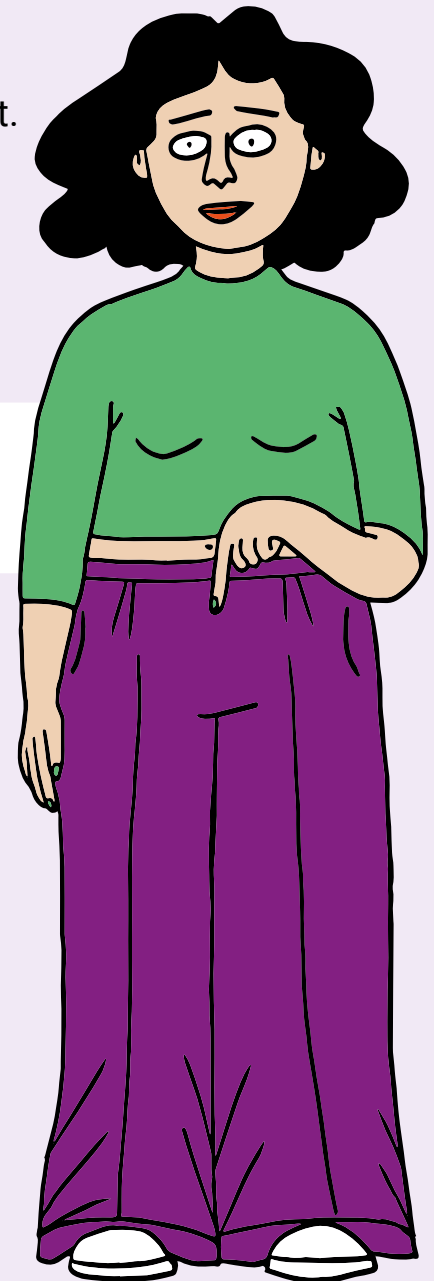
Dann reißt das Jungfern-Häutchen.

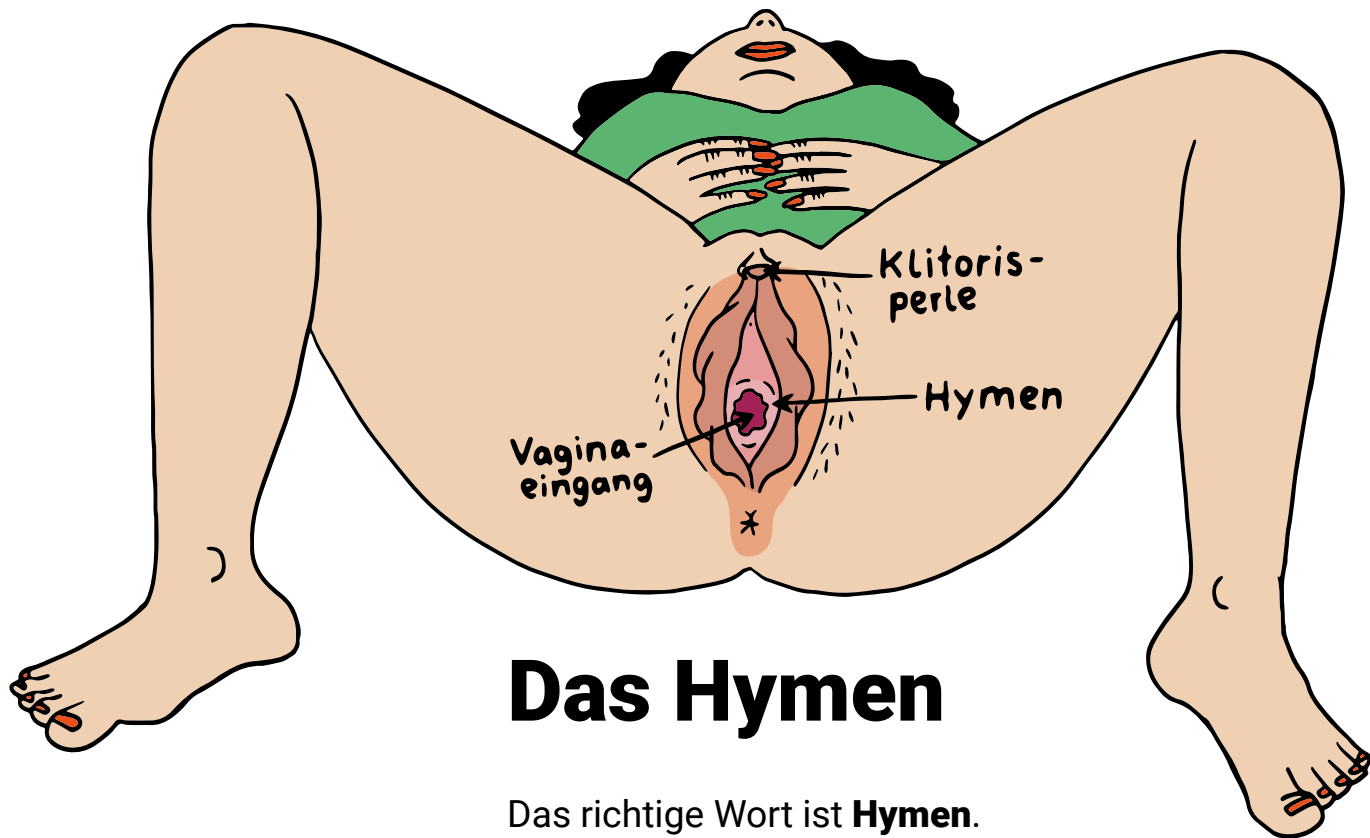
Das Mädchen oder die Frau blutet.



Aber das stimmt nicht.

● **Dieses Jungfern-Häutchen gibt es gar nicht.**





Das Hymen

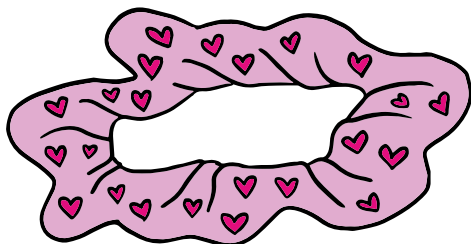
Das richtige Wort ist **Hymen**.

Das spricht man so: **Hümen**.

Das Wort kommt aus der Medizin.

Das Hymen ist aus **Schleim-Haut**.

Es ist am Eingang zur Vagina.



Das Hymen ist eine Art **Haut-Kranz**.

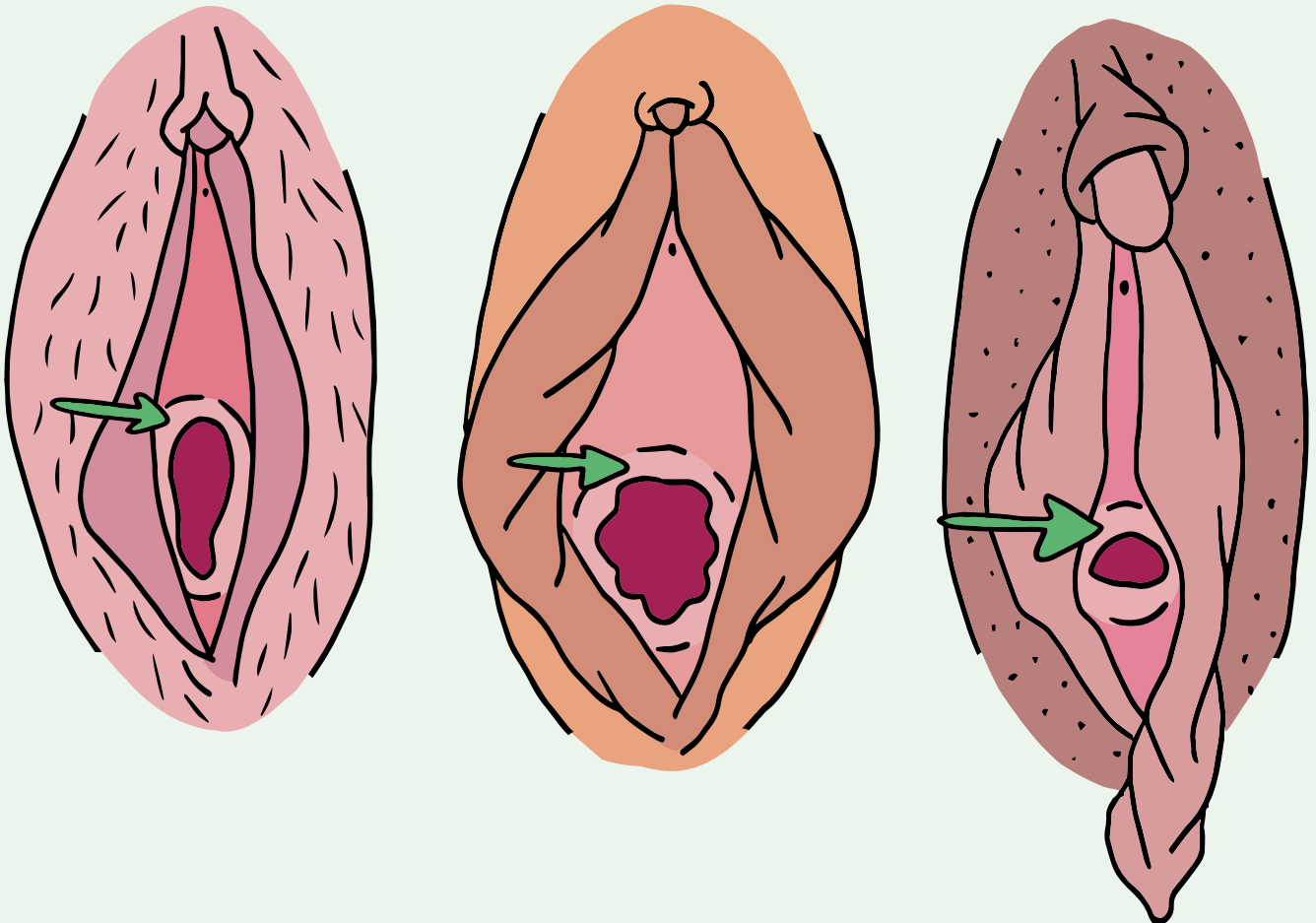
Es kann so ähnlich aussehen wie ein Haargummi.

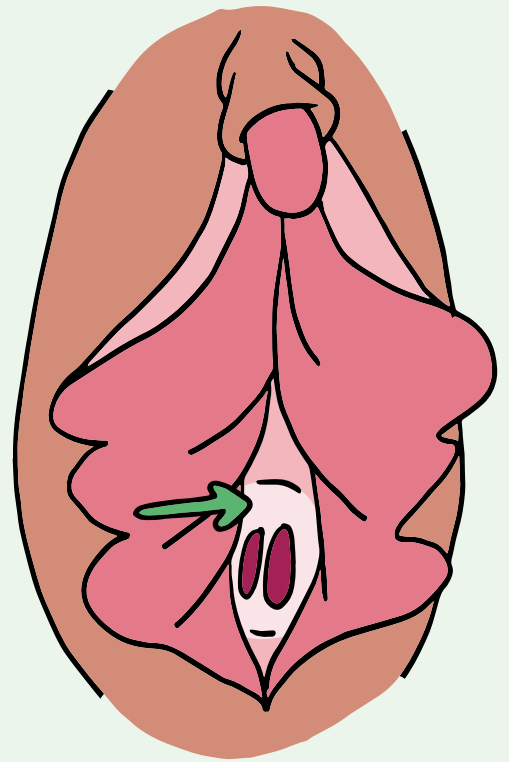
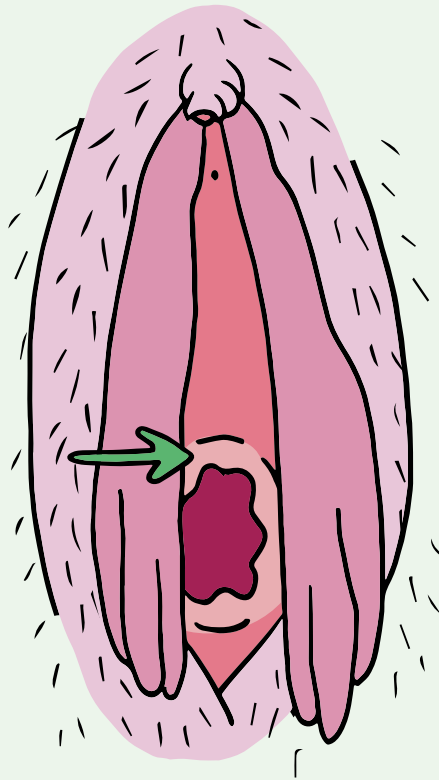
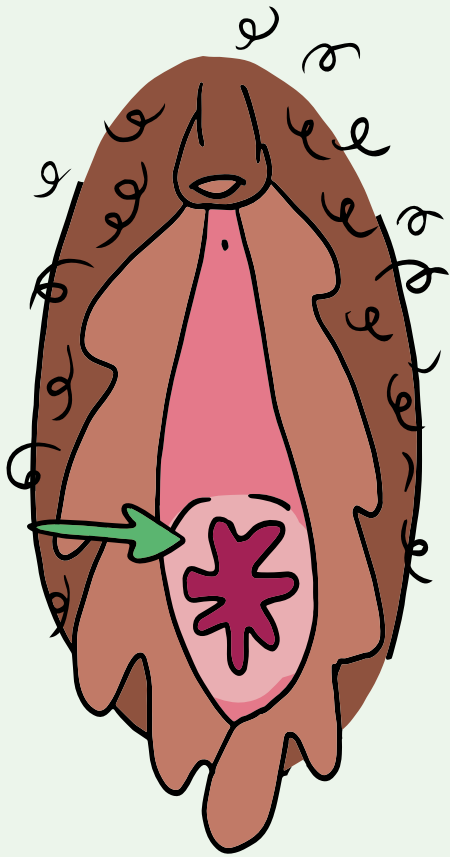
Aber Hymen sind verschieden.

Manche Frauen haben **gar kein Hymen**.

Alle Hymen sehen unterschiedlich aus

Hier sind einige Bilder von Hymen.
So können Hymen aussehen.





Falsche Gedanken über das Hymen

Es gibt viele falsche Gedanken über das Hymen.

Die Gedanken sind schlecht für Frauen.

Viele Frauen sind deshalb **nicht** frei in ihrer Sexualität.

Das ist ungerecht.



Beispiel

In manchen Kulturen und Religionen ist es so:
Mädchen sollen vor der Ehe **keinen** Sex haben.
Ein Mädchen soll bis zur Ehe **Jungfrau** sein.

Das Hymen soll zeigen:

- Ein Mädchen ist eine Jungfrau.
Dann ist das Hymen ganz.
- Oder:
- Ein Mädchen ist **keine** Jungfrau mehr.
Dann ist das Hymen gerissen.

- ! **Aber:**
Das Hymen kann das gar **nicht** zeigen.
Diese Gedanken sind falsch!



Informationen zum Hymen

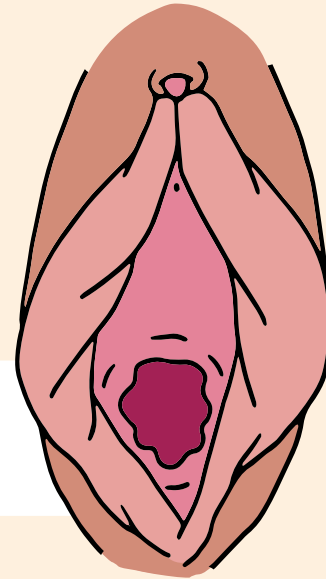
Die Vagina ist offen

Aber manche Menschen denken:

Man kann das Hymen durchstoßen.
Zum Beispiel mit einem Penis
oder mit einem Finger.



Dieser Gedanke ist falsch!

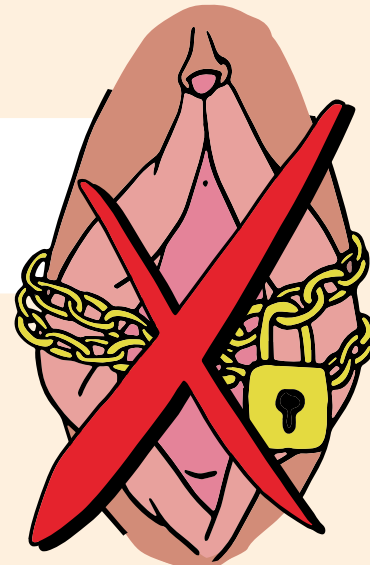


Das Hymen ist am Eingang von der Vagina.



Aber:

Das Hymen **verschließt** den Eingang **nicht**.

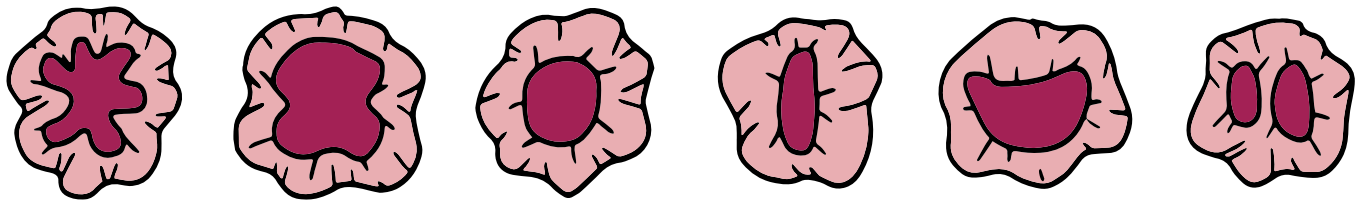


Das Hymen umrandet den Eingang zur Vagina

Oft sieht das Hymen aus wie ein Kranz.
Das Hymen ist aus Schleim-Haut.
Es ist weich und dehnbar.

Hymen sind verschieden:

- Manche Hymen sind schmal.
- Manche Hymen sind breit.



Manche Frauen haben gar kein Hymen

Ganz selten verschließt das Hymen den Eingang zur Vagina.
Das ist ein Problem.
Das Blut von der Periode kann dann **nicht** abfließen.
Ein Arzt oder eine Ärztin muss das behandeln.

Das Hymen ist dehnbar

Aber manche Menschen denken:

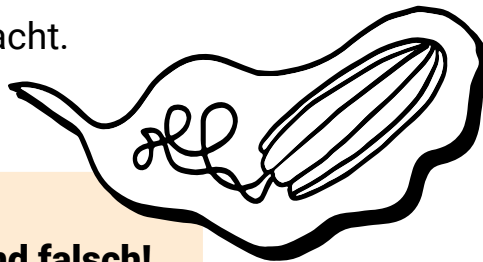
Das Hymen kann schnell reißen.

Zum Beispiel so:

- Wenn die Frau **Tampons** benutzt.
- Wenn die Frau eine **Menstruations-Tasse** benutzt.
Das ist ein Behälter für das Menstruations-Blut.
Die Frau führt die Menstruations-Tasse in die Vagina ein.
- Wenn die Frau sich **selbst befriedigt**.
Zum Beispiel mit dem Finger
oder mit einem Gegenstand.
- Wenn die Frau **Sport** macht.
Egal welche Sportart.



Diese Gedanken sind falsch!



Das Hymen ist dehnbar



Deshalb können

- Tampons,
 - eine Menstruations-Tasse oder
 - Selbst-Befriedigung
- das Hymen normalerweise **nicht** verletzen.

Das Hymen ist innen im Körper

Beim Sport kann **nichts** in die Vagina eindringen.



Deshalb kann **keine** Sportart das Hymen verletzen.



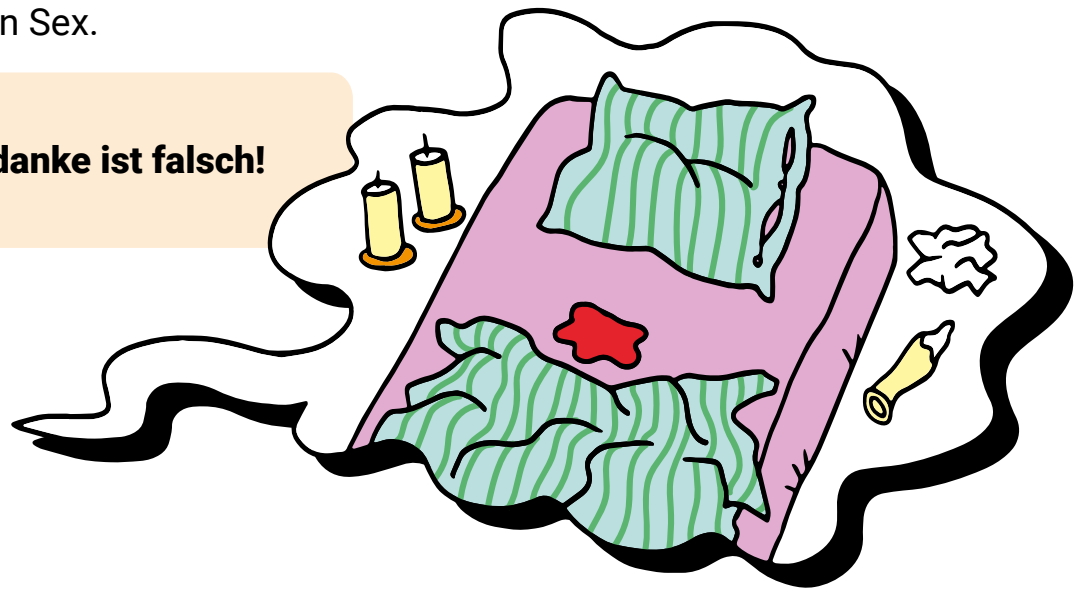
Weniger als die Hälfte von allen Frauen bluten beim ersten Sex

Aber manche Menschen denken:

Jedes Mädchen oder jede Frau blutet beim ersten Sex.



Dieser Gedanke ist falsch!



Warum bluten manche Frauen beim ersten Sex?

Das Hymen ist dehnbar.

Manche Frauen sind beim ersten Sex angespannt.

Und die Vagina ist zu trocken.

Das kann weh tun.

Manchmal blutet es auch.

Sex soll nicht wehtun

Deshalb ist wichtig:

- Frauen sollen sich genug Zeit lassen.
- Eine Frau hat Lust auf Sex:
Nur dann soll die Frau Sex haben.
- Gleit-Gel kann bei einer trockenen Vagina helfen.

! Das erste Mal Sex soll **nicht** wehtun!



Das Hymen hat nichts mit Jungfrau sein zu tun

Meistens verletzt man das Hymen beim Sex **nicht**.

Egal, ob mit

- einem Penis,
- einem Finger oder
- einem Gegenstand.

Das alles verletzt das Hymen meistens **nicht**.

Denn das Hymen ist dehnbar.

Vielleicht gibt es doch einmal eine Verletzung.

Dann heilt das Hymen sehr schnell wieder.

Das Hymen zeigt also **nicht**:

- Eine Person hatte noch **keinen** Sex.

Oder:

- Eine Person hatte schon Sex.



Dieser Gedanke ist falsch!



Jungfrau oder nicht?

Keine Frau kann das beweisen mit dem Hymen.

Ein Arzt oder eine Ärztin kann das **nicht** spüren.

Der Partner oder die Partnerin kann das auch **nicht** spüren.

Die eigene Sexualität geht andere nichts an

Keine Person muss wissen:

- ob eine Person schon Sex hatte.
- wann eine Person Sex hatte.
- mit wem eine Person Sex hatte.



Das geht nur die Person selbst etwas an.



Manche Menschen wollen die Jungfräulichkeit untersuchen

Sie sagen zu der Untersuchung: **Jungfräulichkeits-Test.**

Die Person untersucht die Scheide.

Eine Person prüft das Hymen.

Der Test ist schlimm für die Menschen-Würde.

Der Test soll zeigen:

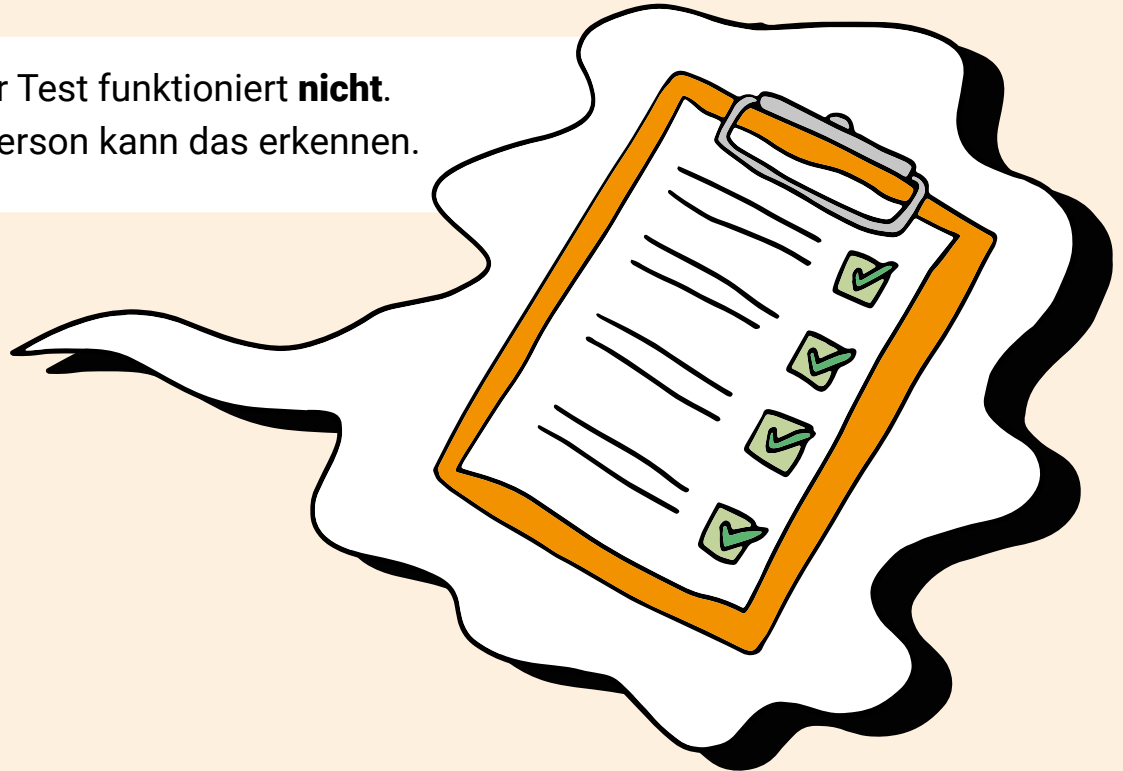
- Eine Person ist noch Jungfrau.

Oder:

- Eine Person ist **keine** Jungfrau mehr.



Aber der Test funktioniert **nicht**.
Keine Person kann das erkennen.



Der Test ist ein Problem.

Viele Mädchen denken:

Man kann wirklich etwas am Hymen erkennen.

Die Mädchen sind dann **nicht** frei in ihrer Sexualität.



Manche Mädchen lassen sich operieren

In manchen Kulturen und Religionen ist wichtig:
Mädchen sollen vor der Ehe **keinen** Sex haben.

In der Hochzeits-Nacht sollen Mädchen
aus der Vagina bluten.
Das Blut soll beweisen:
Das Mädchen hatte noch **keinen** Sex.



Dieser Gedanke ist falsch!

Viele Mädchen bluten **nicht** beim ersten Sex.

Trotzdem gibt es diese Erwartung.
Viele Mädchen haben deshalb Angst.



Die Mädchen wissen:

Ich muss in der Hochzeits-Nacht bluten.
Deshalb lassen sich manche Mädchen operieren.
Die Mädchen hoffen:
Dann blute ich beim Sex in der Hochzeits-Nacht
auf jeden Fall.
Die Operation heißt: **Hymen-Rekonstruktion**.
Das spricht man so: Hü·men Re·kon·struck·zion.

Bei dieser Operation näht der Arzt oder die Ärztin
die Schleim-Haut von der Vagina enger zusammen.
Es soll beim Sex eine Verletzung geben.
Das Mädchen soll auf jeden Fall
aus der Vagina bluten.



Aber: Das klappt **nicht** immer.



Manchmal blutet das Mädchen trotzdem **nicht**.
Die Operation soll den Mädchen helfen.
Die Mädchen wollen so beweisen:
Ich hatte noch **keinen** Sex.



Aber **kein** Mädchen
soll das beweisen müssen!



Die Mädchen machen die Operation für ihre Familien.
Oder für den Ehe-Mann.



Aber: Die Mädchen können das **gar nicht** beweisen.
Nicht alle Mädchen bluten nach der Operation.
Auch eine Operation hilft den Mädchen **nicht** immer.

Wichtig ist:

Die Operation ist **nicht** notwendig für die Gesundheit.
Die Operation kann sogar gefährlich sein.

Zum Beispiel:

Vielleicht gibt es eine Verletzung von der Vagina.
Oder es gibt hinterher eine Entzündung.

Du musst dich **nicht** operieren lassen.
Es gibt noch andere Möglichkeiten.
Wir beraten dich zu diesen Möglichkeiten.
Mehr zur Beratung steht auf Seite 26.
Du bist **nicht** allein.
Wir helfen dir.



Warum sind diese Informationen wichtig?

Es soll Frauen und Mädchen gut gehen.
Es gibt viele falsche Gedanken über das Hymen.
Deshalb wissen viele Menschen **nicht**:
Das Jungfern-Häutchen gibt es **gar nicht**.

Alle Menschen sollen über das Hymen Bescheid wissen



Alle Menschen sollen wissen:

- Was ist das Hymen?
- Das Hymen hat **nichts** mit Jungfrau sein zu tun.
Mädchen und Frauen können **nicht** beweisen:
Ich hatte noch **keinen** Sex.
Mädchen und Frauen sollen das auch **nicht** beweisen müssen.



Manche Menschen denken:

Mädchen sollen vor der Ehe **keinen** Sex haben.

Die Mädchen sollen das mit dem Hymen beweisen.

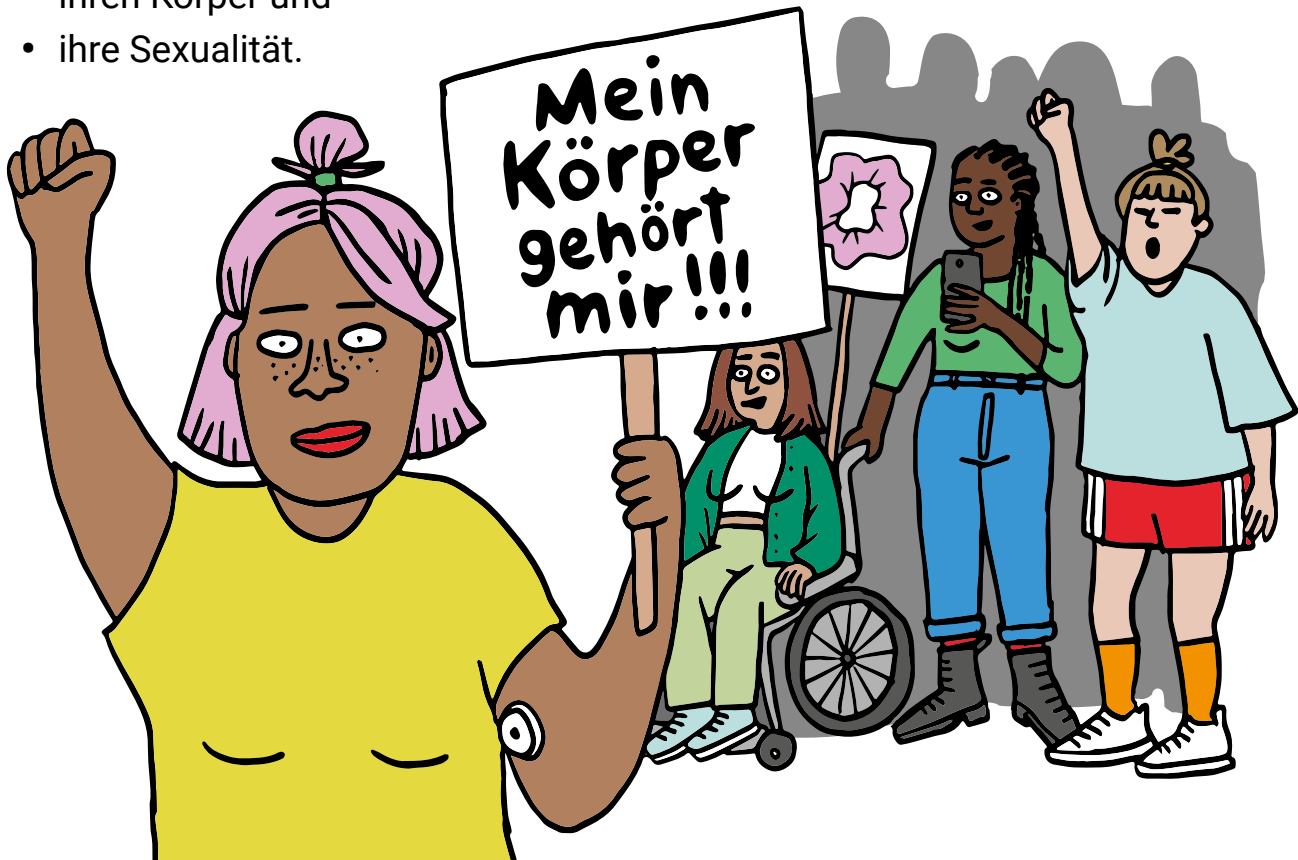
Jungen und Männer müssen **nichts** beweisen.

Das ist falsch.

Das ist **ungerecht**.

Jedes Mädchen und jede Frau soll selbst entscheiden über

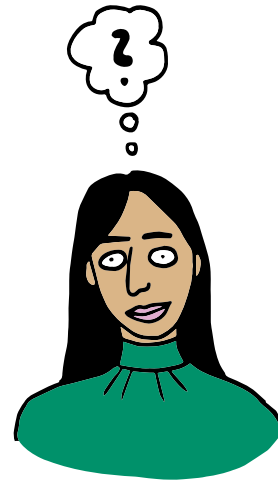
- ihren Körper und
- ihre Sexualität.



Hast du Fragen?

Vielleicht hast du eine Frage zu diesen Themen:

- Jungfrau,
- Hymen und
- Sexualität.



Du kannst zu einer Beratung kommen

- Die Beratung kostet **kein** Geld.
- Die Beratung ist **anonym**.
Das heißt:
Du musst deinen Namen **nicht** sagen.
- Die Beratung ist **vertraulich**.
Das heißt:
Wir erzählen **nichts** weiter.
- Die Beratung ist für jede Person.



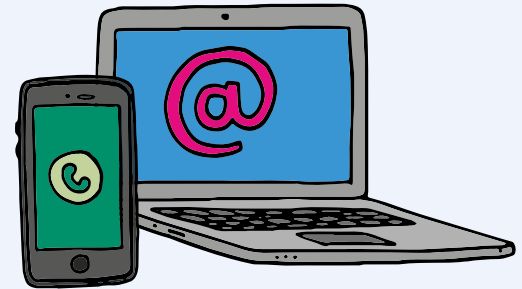
Das sind die Beratungs-Stellen

Pro familia

Internet-Seite in Leichter Sprache:

<https://www.profamilia.de/leichte-sprache>

Telefon: 0 69 – 26 95 77 90



Pro familia hat fast 200 Beratungs-Stellen in Deutschland.
Im Internet kannst du eine Beratungs-Stelle in deiner Nähe finden.

Beratungs-Stelle suchen in schwerer Sprache:

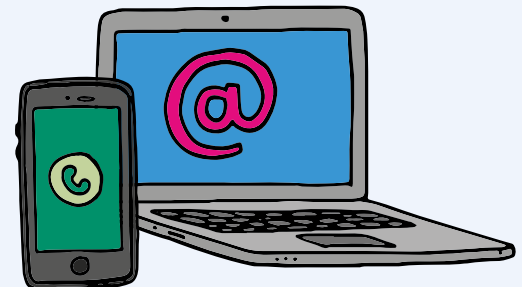
<https://www.profamilia.de/beratung/unsere-beratungsstellen>

Familien-Planungs-Zentrum BALANCE

Internet-Seite in Leichter Sprache:

<https://www.fpz-berlin.de/Startseite-898017.html>

Telefon: 0 30 – 236 236 80



Die Beratungs-Stelle ist in Berlin.
Im Internet kannst du mehr zu der Beratungs-Stelle lesen.

Möchtest du dieses Heft bekommen?

Du kannst das Heft bestellen

Bei **TERRE DES FEMMES**

Im Internet-Shop:

E-Mail: vertrieb@frauenrechte.de

Telefon: +49 30 – 40 50 46 99 44



Du kannst das Heft herunterladen

Das Heft gibt es auch im Internet.

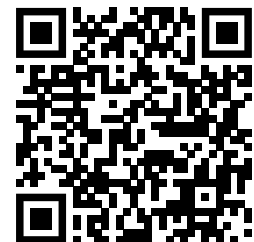
Das ist die Internet-Seite:

<https://frauenrechte.de/informationsbroschuerezumhymen>

Du kannst das Heft dort herunterladen.

Du kannst dafür auch den QR-Code benutzen.

Die Erklärung steht auf der nächsten Seite.



Was ist ein QR-Code?

QR-Code ist Englisch.

QR-Code wird so ausgesprochen: Ku Er Koot.

So sieht ein QR-Code aus.

Dieser QR-Code führt zu dieser Internet-Seite:

<https://frauenrechte.de/informationsbroschuerezumhymen>

Mit einem QR-Code bekommst du schnell Informationen.

Jeder QR-Code ist ein bisschen anders.

Jeder QR-Code führt zu einer anderen Internet-Seite.

Du brauchst eine Handy-Kamera.

Die Kamera kann den QR-Code lesen.

So kommst du zu der Internet-Seite.



Wer hat das Heft gemacht?

TERRE DES FEMMES

Menschenrechte für die Frau e.V.

Adresse: Brunnenstr. 128, 13355 Berlin

Telefonnummer: +49 30 40 50 46 99 0

Internetseite: <https://www.frauenrechte.de>

TERRE DES FEMMES spricht man so: Terr de Famm.

Das bedeutet: Welt der Frauen.

Leichte Sprache: Anja Teufel inklusiv, <https://www.anja-teufel.de>

Übersetzung: Mona Borucker und Anja Teufel

Prüfgruppe: Kira Jacobsen, Marco Kölln, Frank Belling

Gestaltung: Henrike Ott, <https://www.design-ott.de>

Illustration: Sandra Bayer, <https://www.sandra-bayer.de>

Das Heft ist von 2024.



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Mehr Informationen unter:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>



Familienplanungszentrum



Gefördert durch die



TERRE DES FEMMES

Menschenrechte für die Frau e.V.

www.frauenrechte.de