

Mandy Mangler mit Esther Kogelboom

## Don't miss the Clitoris Eine Bedienungsanleitung

Gelesen von Eva Becker und Mandy Mangler



## INHALT

<b>Kapitel 1</b>	»Cliteracy« – wie aufgeklärt sind wir?	<b>Track 1</b>
<b>Kapitel 2</b>	Lagebericht der Klitoris	<b>Track 16</b>
<b>Kapitel 3</b>	Vom selben Stern: Analogie von Penis und Klitoris	<b>Track 21</b>
<b>Kapitel 4</b>	Das ist ja reizend. Klitorisstimulation von allen Seiten	<b>Track 24</b>
<b>Kapitel 5</b>	Wer A sagt, muss auch AFE-Zone sagen	<b>Track 32</b>
<b>Kapitel 6</b>	Vaginale Penetration – brauchen wir sie noch, oder kann sie weg?	<b>Track 34</b>
<b>Kapitel 7</b>	Kontraktionen der guten Sorte: Kein Orgasmus ohne Klitoris	<b>Track 40</b>
<b>Kapitel 8</b>	Ziemlich beste Freund*innen: Klitoris und Beckenboden	<b>Track 51</b>
<b>Kapitel 9</b>	Der Uterus als Resonanzkörper des Orgasmus	<b>Track 53</b>
<b>Kapitel 10</b>	Spiel, Satz und Sieg. Solosex mit und ohne Sextoy	<b>Track 57</b>
<b>Afterglow</b>	Klitoriskompetenz – der Selbsttest	<b>Track 60</b>

## ABBILDUNGEN

Copyright: © Dani Becker

Abb. 1

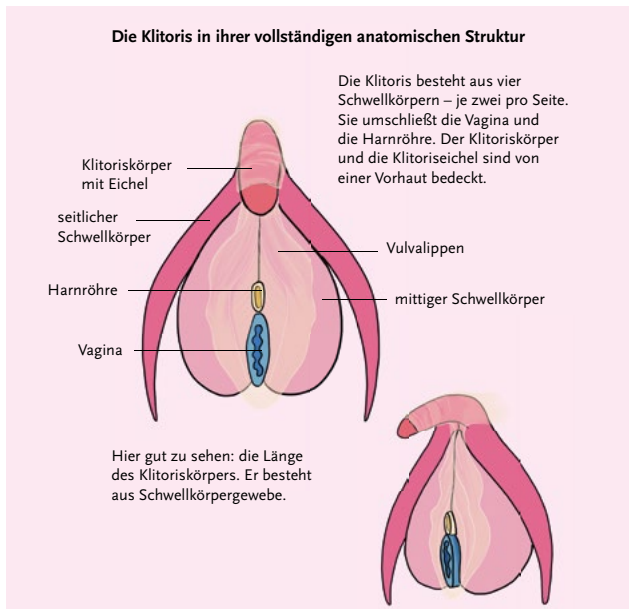
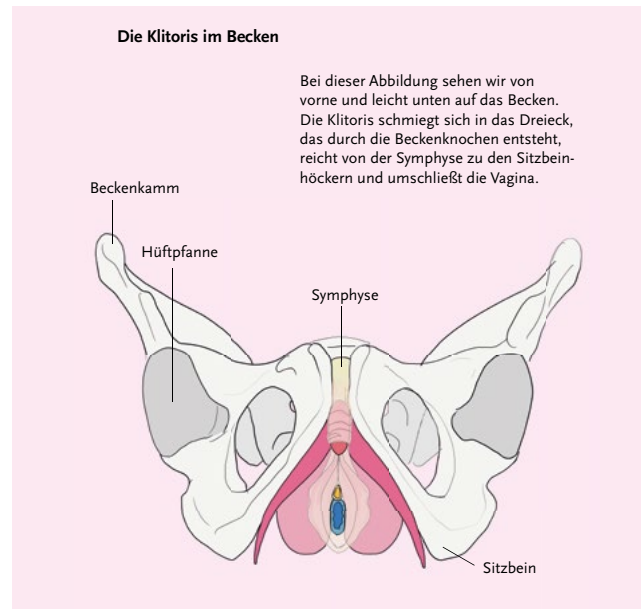


Abb. 2



Buchvorlage: © Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin, 2026 Alle Rechte bei und vorbehalten durch Insel Verlag Berlin

Don't miss the Clitoris – Eine Bedienungsanleitung von Mandy Mangler mit Esther Kogelboom

ist im Insel Verlag erschienen und im Handel erhältlich.

© und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin

Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von

§ 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

[www.argon-verlag.de](http://www.argon-verlag.de)

Abb. 3

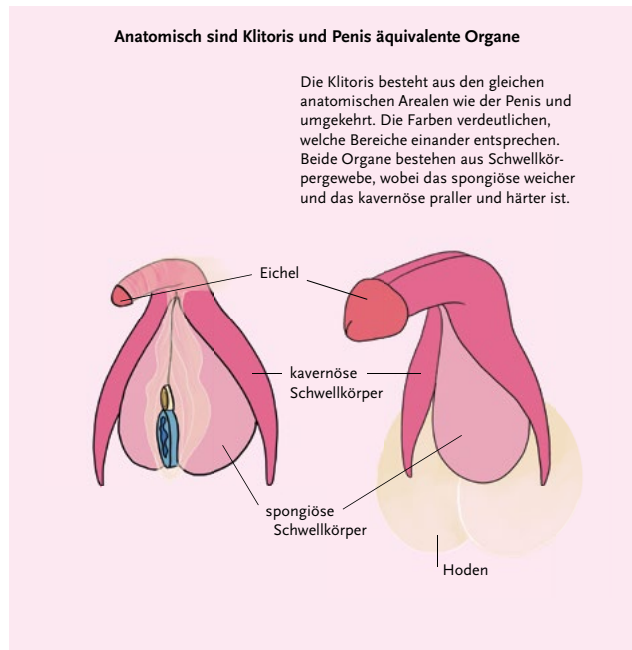


Abb. 4

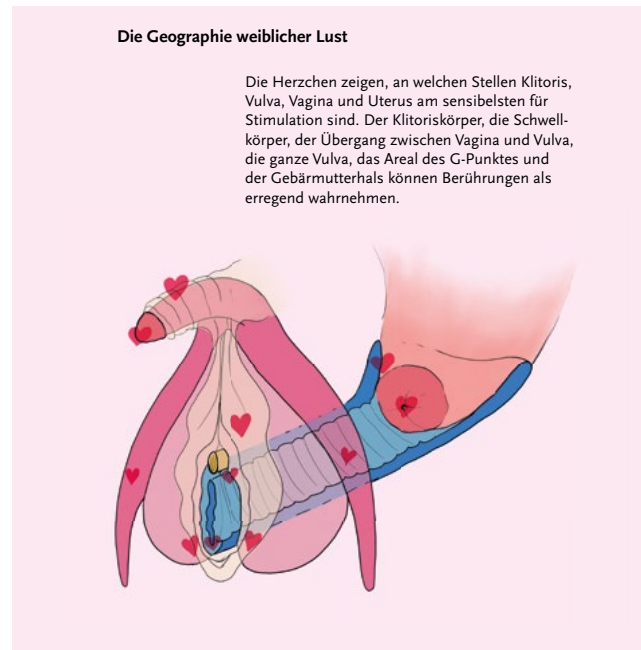


Abb. 5

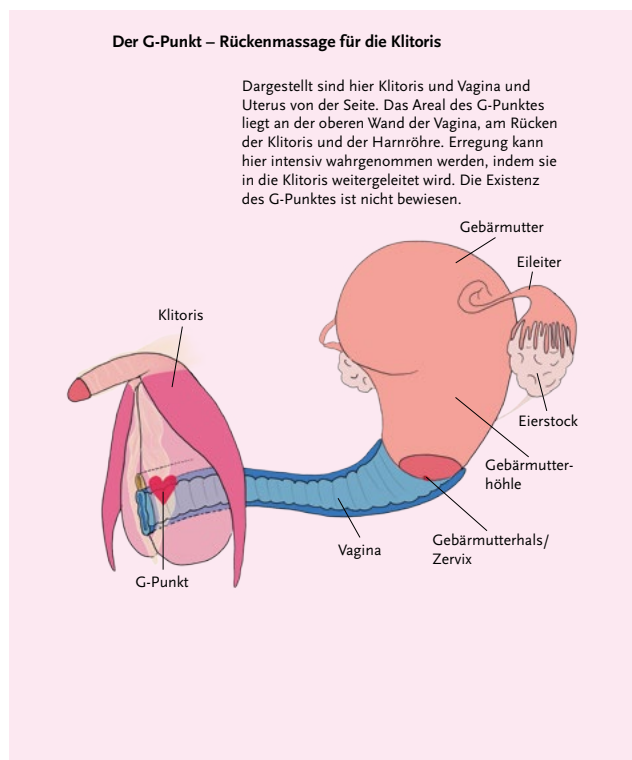


Abb. 6

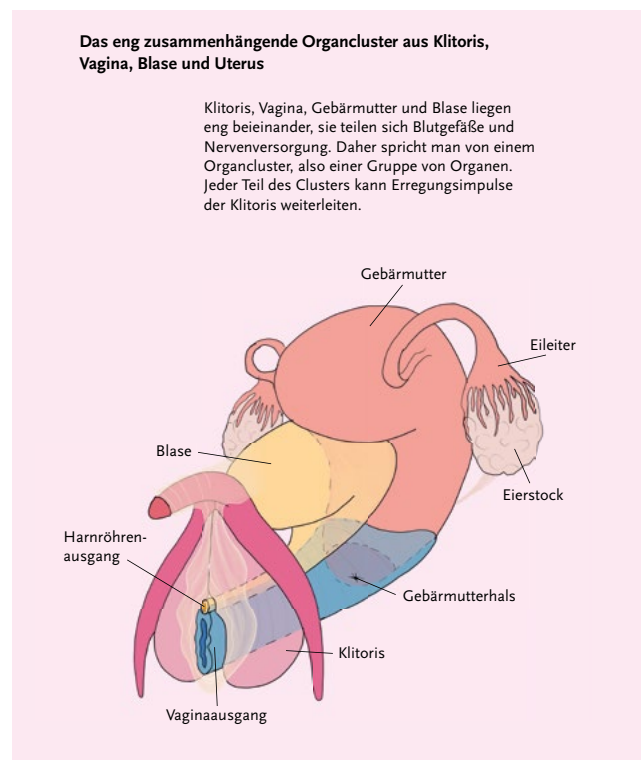


Abb. 7

#### Wenig erforscht: der A-Punkt

Klitoris, Vagina und Uterus sind von der Seite dargestellt. Die AFE-Zone liegt an der vorderen Vaginalwand in der Nähe des Gebärmutterhalses. Bei Stimulation dieses Bereichs entstehen offenbar bei manchen Menschen über die Aktivierung des (parasymphatischen) Nervensystems besondere Lustgefühle.

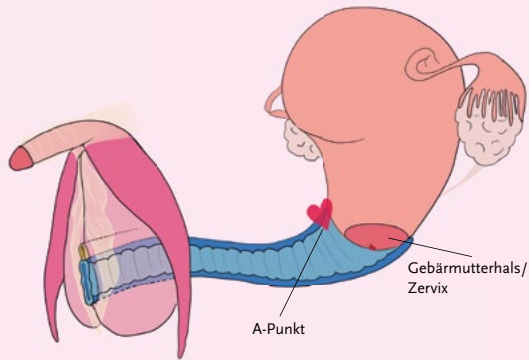


Abb. 8

#### Penetration der Vagina Was kann sie anatomisch leisten?

Bei der Penetration durch einen Penis werden einige, jedoch längst nicht alle erregbaren Areale stimuliert; die besonders wichtigen Zonen der Klitoris werden oft nicht ausreichend berücksichtigt, wie die Gesichter der Herzchen anzeigen.

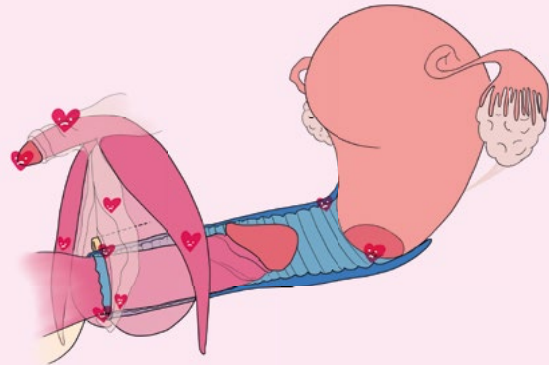


Abb. 9

#### Das Nervengeflecht im Becken und die Verbindung zum Gehirn

Gehirn und Klitoris sind eng miteinander verbunden, das Gehirn bildet Hormone, die die Klitoris anschwellen lassen und sie zum Orgasmus bringen. Gleichzeitig führt eine Stimulation der Klitoris zu mehr erregenden Hormonen aus dem Gehirn. Auf der Abbildung sieht man außerdem das eng verflochtene Netz der Nerven im Becken und dass auch hier alles miteinander verbunden ist.

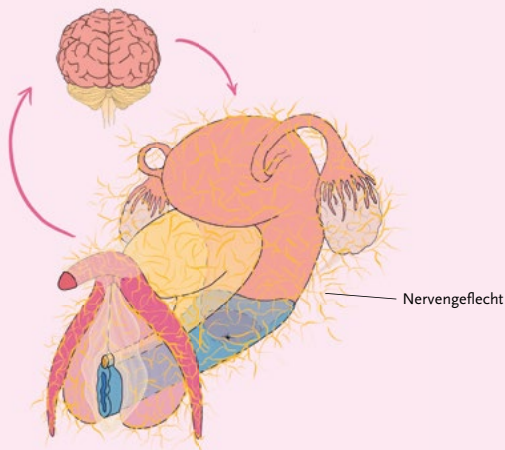
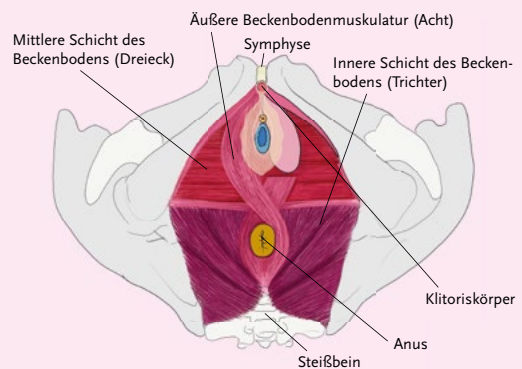


Abb. 10

#### Die Klitoris und der Beckenboden in perfekter Harmonie

Wir sehen von unten auf das Becken, also von den Füßen der Frau nach oben, und erkennen die trichterförmige Beckenbodenmuskulatur und wie die Klitoris von außen darunterliegt. Der Muskel der Acht auf der rechten Bildseite ist abgeschnitten, damit die Klitoris besser erkennbar ist. Von der trichterförmigen Muskulatur ist nur die Hälfte sichtbar, die andere liegt hinter dem Dreieck. Beim Orgasmus kontrahiert auch der Beckenboden und wird so gestärkt, umgekehrt stärkt ein trainierter Beckenboden die Orgasmen.



## Klitoris zeichnen für Beginner



## Cliteracy Certificate



## ZUM WEITERLESEN & WEITERSCHAUEN

Immer wieder treten engagierte Menschen mit Klitoris-Aktionen in die Öffentlichkeit. In Paris zum Beispiel stellte die »Klito-Gang« am Weltfrauentag 2021 eine riesige knallrote Klitoris direkt vor dem Eiffelturm auf. Julia Pietri, Chefin der Gang, sagte, sie habe damit auf den »sexuellen Analphabetismus« aufmerksam machen wollen. Von ihr stammt auch das Buch *Mit Fingerspitzengefühl. Kleine Anleitung zur weiblichen Masturbation* (Kunstmann Verlag). Sie hat darin die Antworten von über 6000 Frauen zu ihren Masturbationsgewohnheiten veröffentlicht.

Auch Noa Lovis Peifer und Linu Lätitia Blatt, die Gründer\*innen von »Glitterclit«, tragen viel zur Sichtbarmachung des weiblichen Lustorgans bei. Ihr Stoffmodell »Doris die Klitoris« dient als niederschwelliges und unpeinliches Anschauungsmaterial bei der Sexuaufklärung in Schulen und Bildungseinrichtungen. Dafür wurden sie mit dem Preis der Kultur- und Kreativpolitiker\*innen Deutschland ausgezeichnet.

Von der Kulturwissenschaftlerin Louisa Lorenz stammt das Buch *CLIT – Die aufregende Geschichte der Klitoris* (Heyne Verlag), das 2022 erschien und ein Meilenstein für die Neubetrachtung des weiblichen Lustorgans ist.

Die Regisseurin Barbara Miller hat mit »Female Pleasure« eine Dokumentation gedreht, die 2018 beim Filmfestival in Locarno Premiere feierte und viele Preise gewonnen hat. Miller hat fünf Frauen porträtiert, die sich in ihren Ländern gegen viele Widerstände für sexuelle Gleichstellung einsetzen.

Sophia Wallace ist eine Konzeptkünstlerin aus Brooklyn, die in ihren Skulpturen und Installationen die kulturelle Unsichtbarkeit der Klitoris thematisiert – und unter dem Begriff »Cliteracy« eine »Alphabetisierung« in Bezug auf das Organ vorantreiben will.

Mithu M. Sanyal hat mit *Vulva. Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts* (Wagenbach) 2009 eine starke Kulturgeschichte der Vulva vorgelegt und dabei vergessene Quellen neu gesichtet.

Und natürlich legen wir euch unser erstes Buch und Hörbuch ans Herz.

## WEITERE LITERATURAUSWAHL

Burri, A., & Carvalheira, A. (2019). Masturbatory Behavior in a Population Sample of German Women. *The journal of sexual medicine*, 16(7), 963-974.

Chadwick, S.B., & van Anders, S.M. (2017). Do Women's Orgasms Function as a Masculinity Achievement for Men? *The Journal of Sex Research*, 54(9), 1141-1152.

Charnetski, C.J., & Brennan, F.X. (2004). Sexual frequency and salivary immunoglobulin A (IgA). *Psychological reports*, 94(3 Pt 1), 839-844.

David, M., Chen, F.C.K., & Siedentopf, J.-P. (2005). Ernst Gräfenberg: Wer (er) fand den G-Punkt? *Deutsches Ärzteblatt PP*, 102(42), A 2853-A 2856.

Fortsetzung nächste Seite

de Waal, Frans B.M (1995). Die Bonobos und ihre weiblich bestimmte Gemeinschaft. *Spektrum der Wissenschaft* 5, 76.

Dienberg, M.F., Oschatz, T., Kosman, E. et al. (2023). Does Clitoral Knowledge Translate into Orgasm? The Interplay Between Clitoral Knowledge, Gendered Sexual Scripts, and Orgasm Experience. *Journal of sex & marital therapy*, 49(5), 484-496.

Herbenick, D., Reece, M., Sanders, S. et al. (2009). Prevalence and characteristics of vibrator use by women in the United States: results from a nationally representative study. *The journal of sexual medicine*, 6(7), 1857-1866.

Kılıç, D., Armstrong, H.L., & Graham, C.A. (2023). The Role of Mutual Masturbation within Relationships: Associations with Sexual Satisfaction and Sexual Self-Esteem. *International Journal of Sexual Health*, 35(4), 495-514.

Lastella, M., O'Mullan, C., Paterson, J.L. et al. (2019). Sex and Sleep: Perceptions of Sex as a Sleep Promoting Behavior in the General Adult Population. *Frontiers in public health*, 7, 33.

Marin, Vanessa (2023): *Sex Talks. The Five Conversations That Will Transform Your Love Life*. Simon & Schuster/Simon Element.

Murray, S.H., & Brotto, L. (2021). I Want You to Want Me: A Qualitative Analysis of Heterosexual Men's Desire to Feel Desired in Intimate Relationships. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(5), 419-434.

O'Connell H.E., Sanjeevan K.V., Hutson J.M. (2005). Anatomy of the clitoris. *The Journal of Urology*, 174(4 Pt 1), 1189-1195.

Palatin, K., Dahmane, R., Rotim, K. et al. (2023). Factors Affecting the non-occurrence of Orgasm in Slovenian Women. *Acta clinica Croatica*, 62(4), 704-71.

Vieira-Baptista, P., Lima-Silva, J., Preti, M. et al. (2021). G-spot: Fact or Fiction?: A Systematic Review. *Sexual medicine*, 9(5), 100435.

Wade, L.D., Kremer, E.C., & Brown, J. (2005). The incidental orgasm: the presence of clitoral knowledge and the absence of orgasm for women. *Women & health*, 42(1), 117-138.

Wu, X., Gao, H., Zhang, Y. et al. (2025). Associations between sexual activity frequency and depression in women: insights from the NHANES data. *The journal of sexual medicine*, 22(2), 334-343.