

Angst statt Lust: Zwei von drei Frauen verunsichert von eigenem Intimgeruch

- JOYclub, eine der in Deutschland führenden Online-Communitys für Sex Education, hat Frauen zur Beziehung zu ihrem Genital befragt
- Zwei von drei Frauen empfinden ihre Vulva heute als (sehr) schön
- Zwei von drei Frauen kennen die Angst vor unangenehmen Intimgerüchen

Leipzig, 13.01.2026. Brötchen oder Schmetterling? Süßlich, säuerlich oder fischig? Nicht nur mit vermeintlichen Idealformen, sondern ebenso mit Unsicherheiten ob des Geruchs sind Frauen konfrontiert, wenn es um ihr Genital geht. Wie sehr das die Selbstwahrnehmung und folglich sexuelle Interaktionen prägen kann, dazu hat die sexpositive Online-Community JOYclub (www.joyclub.de) 2.514 Frauen befragt. Das Gute ist: Wie jede zwischenmenschliche Beziehung, so kann sich auch die zum eigenen Genital entwickeln.

Schön, schöner, meine – zur Wahrnehmung der eigenen Vulva

69,1 % der befragten Frauen finden ihre Vulva "(sehr) schön", allerdings 14,2 % auch "(sehr) unschön". Doch intime Erfahrungen mit sich selbst können die Wahrnehmung positiv beeinflussen: So erachten Frauen, die sich "(sehr) oft" mit ihrem Genital auseinandersetzen, dieses wesentlich häufiger als "(sehr) schön" als diejenigen, die sich "gelegentlich" oder "selten" Zeit nehmen (80,7 % zu 54,6 %).

Der Weg zur Selbstakzeptanz zeichnet sich durch bewusstes Entdecken aus. Die 30-jährige Lotte hat sich früher für ihre Vulva geschämt. Als persönliche Herausforderung hat sie sich dann entschieden, *"zuhause immer nur in Dessous oder nackt zu sein"* und erzählt von ihrer Entwicklung im JOYclub-Format "[Vagina-Talk: Klit und klar!](#)": *"Das hat mich dazu gebracht, mich mit meinem Körper wieder mehr anzufreunden und ihn so zu akzeptieren, wie er ist."* Für Gül (39) mündete das Anschauen ihrer Vulva und ebenso anderer Vulven beim [Vulva-Watching](#) in einer neuen Selbstliebe: *"Ich habe gemerkt 'Wow, sie ist richtig schön!' – und mich in sie verliebt."*

Ebenfalls spielt die mediale Darstellung von Vulven eine Rolle. Den medialen Einfluss erlebt jede siebte Frau (14,8 %) als "(sehr) stark" – das weit häufiger als "(eher) negativ" (74,2 %) denn "(eher) positiv" (25,8 %), sodass jede Dritte (36,1 %) auch schon überlegt hat, ihre Vulva operieren zu lassen. Julia (37) hat genau das getan und erlebt, dass eine Operation allein keine Lösung gegen die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist: *"Da musst du tiefere Arbeit machen, als dir die Labien kürzen zu lassen."*

Von Angst zu Sicherheit – zum Geruch der eigenen Vagina

Die Frage nach dem richtigen Geruch wird gerade bei sexuellen Interaktionen relevant. Die Angst, ihr Genital könne unangenehm riechen, haben 69,1 % der befragten Frauen schon einmal empfunden. Deshalb, so berichtet Julia (25), habe sie lange gänzlich auf passiven Oralsex verzichtet – obwohl sie das Verlangen danach hatte. Die Sexualtherapeutin und

Fachärztin für Innere Medizin Dr. Carla Pohlink klärt auf, dass der natürliche Geruch einer gesunden Vagina „ganz leicht sauer, so wie Naturjoghurt“, ist.

[Sicherheit gibt, sich mit dem eigenen natürlichen Intimgeruch vertraut zu machen](#), davon ist Judith Langer, Sexologin und Kommunikationsmanagerin bei JOYclub, überzeugt und führt aus: *"Die intime Beziehung zum eigenen Genital fördert, sich regelmäßig mit diesem zu befassen. Ob nun mittels Blicken, durch Berührung oder auch Wissensaneignung hängt davon ab, wo Frau gerade mit sich selbst steht – und wozu sie sich bereit fühlt."* Inspirationen, wie die Beziehung zum eigenen Genital entwickelt werden kann, versammelt das [Format "Vagina-Talk: Klit und klar!" der JOYclub-Sex-Education](#), in dem sieben Frauen im Alter von 25 bis 63 Jahren offen über ihre Erfahrungen sprechen.

Daten: Die Umfrage wurde im November 2025 von der Online-Community JOYclub unter 2.514 in Deutschland wohnhaften weiblichen Mitgliedern durchgeführt.

Über JOYclub: JOYclub (www.joyclub.de) ist mit über sechs Millionen registrierten Mitgliedern eine der führenden sexpositiven Online-Communitys für Dating, Events und Sex Education. TÜV-geprüft, mit kostenlosen On-Demand-Workshops namhafter Sexpert:innen, Interaktion in Forum und Livestream rund um Sex und Beziehung und Europas größtem kinky Eventkalender ebnet JOYclub den Weg in eine Welt, in der alle zu mehr Glück und Erfüllung finden. JOYclub bietet Mitgliedern einen geschützten Raum, um sich selbst zu entdecken, Vorlieben und Fantasien auszuleben – und ihr sexuelles Selbstbewusstsein zu stärken.

Kontakt: Judith Langer, Sexologin und Kommunikationsmanagerin, presse@joyclub.de