

**VULVINA INTERSEKTIONAL**  
**KÖRPER · MACHT · EMPOWERMENT**

**SOUZAN ALSABAH aka ELLA BERLIN**

stolzeaugen.books

Leseprobe

## Inhalt

### **16 Vorwort von Josephine Apraku**

### **21 Teil 1 – Basics und Begriffe**

- 22 Vorbemerkungen und Trigger-Warnung
- 25 Einführung in das Verständnis von Intersektionalität
- 35 Über die Anerkennung gesellschaftlicher Strukturen
- 40 Warum ist das Wissen von Intersektionalität wichtig?
- 45 Auswirkungen früher Intersektionalitäts-Erfahrungen
- 50 Gesellschaftliche Verantwortung
- 55 Systeme verändern
- 59 Strukturelle und persönliche Ebenen
- 64 Intersektionalität und Körper
- 66 Schutz vor dem bösen Blick
- 71 Schutzräume – safer spaces
- 75 Über die Unvereinbarkeit von Gewalt und Liebe

### **79 Teil 2 – Vulvina**

- 80 Vulvina – Geschichte und Bedeutung eines Begriffs
- 83 Vulvina als Genitalbezeichnung
- 83 Wie es anfang – sexualpädagogische Projektarbeit
- 85 Selbstdefiniert »richtig sein«

89 Ein Wort und ein Pseudonym

94 Die Geschichte von Ella Berlin

98 Gestaltungsmacht

102 Kritik

106 Umgang mit Widerstand gegen den Widerstand

### **111 Teil 3 – Anatomie und Mythen**

113 Aufbrechen von Mythen

116 Urogenital

119 Anatomie des Urogenitals und Genitalentwicklung

121 Vulvina – anatomisch betrachtet

126 Mythenbildung durch Genitalbezeichnung

130 Klitoris

133 Sex und Orgasmen

138 Uterus/Eileiter/Eierstöcke

141 Der Mythos von Samen und Eiern

142 Es gibt kein Jungfernhütchen

147 Rassismen am Beispiel Mythos Jungfernhütchen

148 Beschneidung/Verstümmelung von Genitalien

150 Der Beckenboden

152 Zyklus

# Leseprobe

154	Das Zyklusspiel	224	Innere Bilder
157	Binaritäten & ausgedachte Patriarchatsverhinderung	226	Selbstwirksamkeitspfad
161	Erfahrungen	229	Deine Sinne
179	Von Formen und Plätzchen	231	Werde ein Lichtstrahl oder ein Baum
<b>183</b>	<b>Teil 4 – Trauma und Empowerment</b>	238	Dein Wohlfühlort
184	Trauma im Kontext Intersektionalitäts-Erfahrung	243	Die Ich-Stimmen
185	Trauma bedeutet Wunde	260	Crazy about
187	Trauma Typ 2 bei MIRE	<b>265</b>	<b>Platz für Eigenes</b>
188	Auswirkungen früher Traumatisierungen	300	Glossar
190	Überlebensstrategien	310	Danke
193	Was ist Trauma-Arbeit?	312	Quellen
196	Transgenerationale Trauma-Weitergabe bei MIRE		
198	Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit		
201	Trigger und Retraumatisierung		
203	Empowerment		
205	Die Amygdala und die Macht innerer Bilder		
210	Resilienz		
212	Abschied und Heilung		
<b>217</b>	<b>Vulvina intersektional</b>		
<b>223</b>	<b>Empowerment-Anhang</b>		

# Leseprobe



TW: Hiermit wird eine Trigger-Warnung für das ganze Buch ausgesprochen.

An einigen Stellen, an denen Zusammenhänge und Auswirkungen aufgezeigt werden, die explizite körperliche und/oder sexualisierte Gewalt darstellen, werden zu Kapitelbeginn weitere Trigger-Warnungen ausgesprochen.

Teilweise sind die Themen so schwer, dass sie nur mit einer Verpackung aus Humor und Leichtigkeit transportiert werden können. Das Buch ist also auch lustig. Es kann gut tun zwischendurch zu lachen, während man sich dabei ertappt, wie unlogische, absurde und unhaltbare Thesen geglaubt und als Lebensrealität hingenommen wurden – und werden. Am Ende wird die Grundeinstellung von vielen Einzelpersonen dazu führen, gewaltvolle und schmerzhaft Strukturen langfristig und nachhaltig und schließlich auch strukturell zu verbessern. Das bedeutet, dass die Perspektiven rassifizierter Menschen mit Intersektionalitäts-Erfahrungen immer mehr Raum einnehmen und erhalten.

Alle gehen von unterschiedlichen Punkten los. Der Weg zu einem gemeinsamen Ziel ist, je nach gesellschaftlicher Positionierung, ein ähnlicher, unterschiedlicher oder sogar diametral entgegengesetzter.

Für diesen Weg wünsche ich allen Mut und Kraft.

## Einführung in das Verständnis von Intersektionalität

Der Begriff der Intersektionalität hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen und ist in gewissen Kreisen zu einer Art Modebegriff avanciert. Es ist tatsächlich unbedingt notwendig, intersektionalitätsbewusst zu arbeiten, Beziehungen zu führen und zu leben. Aber was genau bedeutet Intersektionalität? Warum ist es nötig, gewisse Zusammenhänge zu verstehen? Und warum gilt das für alle Menschen?

Intersektionalität bedeutet wörtlich übersetzt Schnittmenge. So wie in der Mengenlehre, wo zwei Kreise, die sich überschneiden, eine Schnittmenge bzw. Intersektion bilden. Der gesellschaftspolitische Begriff der Intersektionalität beziehungsweise der Intersektionalitäts-Erfahrung bezieht sich auf Auswirkungen gesellschaftlicher Diskriminierungserfahrungen. Grundlage dafür ist die Anerkennung diskriminierender Gesellschaftsstrukturen wie Sexismus, Rassismus und Klassismus. Es gibt noch viele weitere strukturelle Diskriminierungsformen.

Der Begriff der Intersektionalität im Kontext gesellschaftlicher Machtverhältnisse wurde geprägt durch Kimberlé Crenshaw, eine Schwarze Anwältin, die feststellte, dass es vor Gericht ganz und gar nicht gerecht zugeht. Sie bemerkte, dass Menschen, die durch Sexismus diskriminiert werden, grundsätzlich cis Männern gegenüber benachteiligt werden, und dies in Teilen auch anerkannt wird. Weiter beschreibt Crenshaw, dass rassifizierte Menschen grundsätzlich weißen Menschen gegenüber benachteiligt werden, und dass auch dieser Aspekt teilweise anerkannt wird.

In Folge beschreibt die Juristin aber, dass beispielsweise eine

Schwarze Frau, die durch Diskriminierung auf mindestens zwei Ebenen, zusätzliche und erweiterte Formen von Benachteiligung erfährt. Dies wird gesellschaftlich eher aberkannt.

Die Anwältin Crenshaw beschrieb das Phänomen mit dem Beispiel einer komplizierten Straßenkreuzung. Sie erklärt, dass die Gefahr, verletzt zu werden, auf einer einzelnen Straße deutlich geringer ausfällt, als auf der Schnittstelle einer Kreuzung mit drei oder mehr Straßen.

Ich nutze gern das Bild von sich überschneidenden Kreisen, um das Phänomen der Intersektionalität zu vermitteln.

Mengenlehre mochte ich schon immer gern.

Wenn sich ein roter und ein blauer Kreis überschneiden, entsteht in der Schnittmenge ein Feld mit einer dritten Farbe, nämlich Lila. Übersetzt auf Diskriminierungs-Erfahrungen bedeutet das: Wenn eine Person durch eine Form von Rassismus und gleichzeitig durch eine Form von Sexismus diskriminiert wird, und wir diese Diskriminierungsformen den Farben Rot und Blau zuordnen, entsteht eine weitere Schmerzerfahrung durch die Überschneidung der beiden Bereiche: die Intersektion Lila.

Menschen, die zum Beispiel durch eine Form von Sexismus diskriminiert werden, nehmen die Diskriminierung aufgrund unterschiedlicher Erfahrungen, transgenerationaler Einflüsse, Resilienzen und persönlicher Charaktereigenschaften sehr unterschiedlich wahr.

Das ist im echten Leben manchmal kompliziert, deswegen verdeutliche ich dieses Phänomen an einem Beispiel.

Im Rahmen meiner Fortbildungen lernte ich zwei Schul-Sozialarbeiterinnen kennen. Beide sind cis Frauen, Mitte 30, in Deutschland geboren und aufgewachsen. Beide sind das älteste von zwei Kindern in einer mittelständischen Familie.

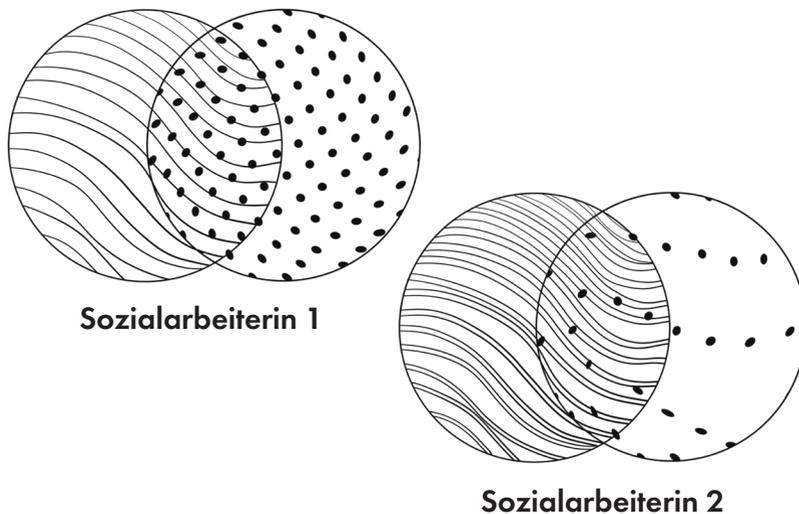
Sozialarbeiterin 1 vertritt die Auffassung, alle Geschlechter seien in Deutschland nahezu gleichberechtigt und alle könnten alles erreichen. Jugendlichen den Zyklus zu erklären sei wenig zielführend, weil dann mit noch mehr Fehltagen im Unterricht zu rechnen sei.

Sozialarbeiterin 2 findet hingegen, dass feministische Kämpfe heute notwendiger denn je seien, sie wird wütend, wenn sie über den Gender Pay Gap redet. Sie findet es unbedingt notwendig, Selbstwirksamkeit und Körperbewusstsein bei Schüler:innen zu fördern und über körperliche Abläufe wie den Zyklus aufzuklären.

Beide Frauen sind durch Sexismus diskriminiert. Beide nehmen diese Diskriminierungs-Erfahrung unterschiedlich wahr und gehen unterschiedlich damit um. Das liegt an individuellen Erfahrungen und epigenetischen Faktoren. Resilienz und Persönlichkeitsstruktur spielen mit rein.

Den beiden ist das übrigens alles, so wie den meisten Menschen, nicht bewusst.

In unserem Schaubild-Beispiel steht jeder Kreis für eine Diskriminierungsform und wird unterschiedlich gemustert dargestellt:

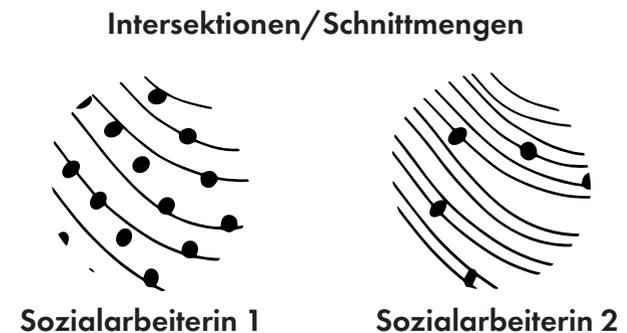


Die Sexismus-Erfahrungen der beiden werden jeweils durch einen Kreis mit unterschiedlich ausgeprägten Linien dargestellt. Die Sexismus-Erfahrungen von Sozialarbeiterin 1 sind hier durch einen Kreis mit wenigen zarten Linien symbolisiert und die Sexismus-Erfahrungen von Sozialarbeiterin 2 durch einen stark linierten Kreis.

Die beiden Protagonistinnen verfügen zusätzlich auch über rassistische Diskriminierungs-Erfahrungen aufgrund muslimischer Markierung und Familiengeschichte. Auch hier können wir davon ausgehen, dass weder Erfahrungen noch Auswirkungen identisch sind. Die Rassismus-Erfahrungen sind hier durch unterschiedlich ausgeprägte Punkt-Muster dargestellt. Die erste der beiden Sozialarbeiterinnen trägt

bezüglich Rassismus einen tiefen Schmerz in sich. Die Rassismus-Erfahrung wird stark gepunktet dargestellt. Bei Sozialarbeiterin 2 wird das Erleben und der Einfluss durch rassistische Diskriminierung nur sehr peripher wahrgenommen. Die Rassismus-Erfahrung wird daher mit deutlich weniger Punkten abgebildet.

So werden die Erfahrungen von beiden durch linierte und gepunktete Kreise dargestellt und beide verfügen auch über eine Schnittmenge mit Punkten und Linien. Sowohl die Punkte als auch die Linien, und besonders die Intersektionen, unterscheiden sich sehr voneinander.



So sehen also die Intersektionen der beiden Frauen, die beide durch ähnliche Formen von Sexismus und Rassismus diskriminiert werden, dennoch unterschiedlich aus, fühlen sich unterschiedlich an und führen demnach wahrscheinlich auch zu unterschiedlichen Handlungs- und Problemlösungs-Strategien. Je nachdem in welcher Stärke die Musterung auf einer Ebene ausfällt, verändert sich auch die Musterung der Schnittmenge, also der Intersektion. Die Kreise der beiden Frauen werden wahrscheinlich nie die gleichen Muster aufzeigen und auch die Schnittmengen werden somit immer unterschiedlich aussehen.

Die Auswirkungen von Diskriminierungs-Erfahrungen verändern sich im Laufe des Lebens.

So kann zum Beispiel Therapie und Trauma-Arbeit sowohl Symptome als auch Wahrnehmung beeinflussen.

Es kann also sein, dass sich die Farb- bzw. Musterintensität im Bild, z.B. durch Auseinandersetzung mit der Auswirkung von Gewaltstrukturen, verändert.

Diskriminierungs-Erfahrungen unterscheiden sich immer voneinander, auch wenn sich zwei Personen bezüglich Alter, Wohlstand, Körperbild, Status, sexueller Identität etc. ähnlich positionieren.

Der Schmerz, der durch strukturelle Gewalt verursacht wird, kann bei ähnlicher oder unterschiedlicher Positionierung unterschiedlich oder ähnlich empfunden werden.

Schmerz ist nicht vergleichbar.

Schmerz muss und sollte nicht in Konkurrenz zueinander betrachtet werden.

Die Erkenntnis, dass sich schmerzhaft Erfahrungen nicht vergleichen lassen, lässt sich auf jede weitere strukturelle Diskriminierungs-Erfahrung übertragen. Zwei Menschen werden die gleiche Diskriminierung nie auf dieselbe Art erleben. Das gilt auch für Diskriminierungen, die auf zwei oder mehr Ebenen stattfinden. Die Schnittmengen oder Intersektionen sind niemals gleich und daher nicht vergleichbar. Wichtig ist, anzuerkennen, dass diese schmerzhaften Erfahrungen existieren. Und dass Schmerz plus Schmerz immer mehr Schmerz und zusätzlich neuen Schmerz verursacht.

Auf dem Weg zur Intersektionalitäts-Sensibilisierung ist einer der ersten Schritte die Anerkennung, dass gesellschaftliche Ungleichheiten und Ungerechtigkeiten existieren.

Das bedeutet, dass bezüglich unterschiedlicher Positionen unterschiedliche Erfahrungen hinsichtlich Teilhabe, Selbstbestimmung, Sichtbarkeit, Chancengleichheit und Kompetenzzuschreibung gemacht werden. Diese Erfahrungen vervielfachen sich und haben Auswirkungen auf das persönliche Leben. Schmerz, der durch Diskriminierung und Unterdrückung verursacht wird, ist erstens da und zweitens nicht miteinander zu vergleichen.

Menschen, die durch strukturelle Ungleichheit diskriminiert werden, werden hier als deprivilegiert bezeichnet. Wer hierdurch keine Nachteile erfährt, wird als privilegiert bezeichnet.

Das ist oft schwer anzunehmen, da Privilegiertheit nicht unbedingt heißt, dass alles glatt läuft, umgekehrt bedeutet Deprivilegiertheit nicht zwingend Drama und Unglück. Diese Bezeichnungen beziehen sich lediglich auf die Positionierung innerhalb einer gesellschaftlichen Struktur.

Es sollte gesamtgesellschaftlich darum gehen, den Schmerz, den die Gesellschaftsstruktur ursächlich verantwortet, zu verhindern.

Das Märchen, das immer noch erzählt wird, man müsse sich nur anstrengen und dann würde man genauso viel verdienen oder so ähnlich aussehen wie Max Mustermann, wird zunehmend auch von privilegierten Personen als solches entlarvt.

Besonders perfide sind aus diesem Grund Diskriminierungen, die willkürlich über Abwertung körperlicher Merkmale funktionieren.

Aus dem eigenen Körper kommt man nicht raus, denn dieser Körper ist es, der einen Menschen zum Menschen macht. Egal wie sehr wir uns anstrengen, wir werden nicht lang und dünn, wenn wir eben klein und dick sind. Niemand wird jemals weiß und cis männlich werden, wenn man es nicht bereits bei Geburt ist.

Strukturen, die Menschen aufgrund körperlicher Markierungen diskriminieren, sind beispielsweise Rassismen und Sexismen, Ableismen und Formen von Bodyshaming.

Der erste Schritt zum Verständnis von Intersektionalität ist also die Anerkennung struktureller gesellschaftlicher Ungleichbehandlung und Ungerechtigkeit.

Wer dieses Verständnis im Körper ankommen lässt, wird eine Betroffenheit feststellen.

Initiiert durch die Betroffenheit oder Berührtheit, drängt sich die Notwendigkeit zu einer Bewegung auf.

Raum einzunehmen, gesehen zu werden und die Möglichkeit für Wachstum zu erhalten und zu nutzen ist wichtig für marginalisierte Menschen und deren Perspektiven.

So können Grenzen und Möglichkeiten erkannt und benannt werden, Gewalt wird immer früher sichtbar und kann zunehmend reduziert werden.

Raum geben, zuhören, hinsehen, Glauben schenken, marginalisierte Perspektiven in den Fokus und ins Zentrum nehmen, ganz unabhängig von sich selbst, ist im Kontext Machtsensibilisierung wichtig für privilegierte Menschen.

So werden deren Perspektiven erweitert, Gewalt wird für sie

sichtbarer und erkennbarer und es besteht die Chance, immer weniger Gewalt auszuüben.

---

*»Strukturelle Privilegien legen sich gleichsam wie eine Schutzschale um manche Körper und bewahren sie davor, gewisse Formen der Gewalt zu erfahren. [...] Es ist ein strukturelles Privileg, gehört zu werden, Glauben geschenkt zu bekommen und sich nicht für die eigenen Erfahrungen und somit den eigenen Körper rechtfertigen zu müssen.«*

(Aus Şeyda Kurt: Radikale Zärtlichkeit)

---

Auswirkungen von Mikroaggressionen, strukturellen Machtwerkzeugen und weiteren Alltagsdiskriminierungen

lassen sich im Kontext Intersektionalitäts-Erfahrung gut mit dem Bild von summenden Insekten veranschaulichen. Ein einzelner Stich wird möglicherweise lästig erscheinen aber wahrscheinlich keine langfristigen Folgen nach sich ziehen.



Die gestochene Person hat gute Chancen gelassen zu bleiben.

Man stelle sich vor, man ist permanent von einem Summen umgeben und verfügt über die Erfahrung schmerzhafter bis lebensbedrohlicher Stiche. Vielleicht verfügen Menschen aus der eigenen Geschichte über tödliche Erfahrungen, verursacht durch diese Stiche. In diesem Fall wäre es egal, ob das Summen durch eine Wespe, eine Biene, eine Hummel, eine Mücke oder etwas ganz anderes verursacht wird.

Das Summen stresst.



Das erklärt anschaulich das Desinteresse von Menschen mit Intersektionalitäts-Erfahrungen an Erklärungen, Hintergründen und Beweggründen von Gewalt und Mikroaggressionen.

## Über die Anerkennung gesellschaftlicher Strukturen

Menschen, die nicht cis männlich und weiß sind, sind immer noch in vielen Bereichen, wie z.B. in Mainstream-Talkshows und dem deutschen Bundestag, unterrepräsentiert. Dabei ist die Mehrheit nicht cis männlich und weiß.

In Deutschland wird weiß-Sein häufig dem sogenannten »Migrationshintergrund« entgegengesetzt. Das Problem daran ist, dass hierbei Rassifizierung mit Migrationshintergrund verwechselt wird. Nicht alle Menschen mit Migrations-Geschichte werden durch Rassismus diskriminiert, nicht alle Menschen, die durch Rassismus diskriminiert werden, verfügen über eine Migrations-Geschichte. Menschen, deren Migrations-Geschichte mindestens zwei Generationen zurückliegt und die eine deutsche Staatsangehörigkeit besitzen, verlieren den gesetzlichen Migrationshintergrund und werden in der offiziellen Statistik nicht erfasst. Menschen, die tatsächlich nach Deutschland migrieren und rassifiziert werden, werden zwar erfasst, ihre Rassismus-Erfahrung jedoch nicht. Die Idee »entweder du bist weiß oder du hast einen Migrationshintergrund« ging noch nie auf.

Einen Migrationshintergrund weisen 2021 laut dem Statistischen Bundesamt 27,3 % der Menschen, die in Deutschland leben, auf. Hierbei sind weiße Menschen, die über Migrationshintergrund verfügen erfasst, Menschen, die über Rassismus-Erfahrung ohne oder mit Migrations-Geschichte – außerhalb der gesetzlichen Definition eines Migrationshintergrunds – verfügen, jedoch nicht. Diese Zahl gibt also keinen Hinweis auf die Zahl der Menschen, die in Deutschland durch Rassismus diskriminiert werden. Dennoch wird sie häufig in diesem Kontext herangezogen.

## Vulvina – Geschichte und Bedeutung eines Begriffs



TW: Gewalt, sexualisierte Gewalt

In diesem Kapitel geht es um die Entstehungsgeschichte eines Wortes, welches als Genitalbezeichnung »erfunden« oder vielmehr gefunden und vorgeschlagen wurde.

Warum war das nötig, welche Bedeutung hat es und was hat das alles mit Intersektionalität zu tun?

Vulvina ist die umfassende Genitalbezeichnung und bereit, alle existierenden Begriffe zu ergänzen oder auch abzulösen. Vulvina ist ein Wort, welches für deutlich mehr Menschen aussprechbar ist als vorangegangene Begriffe. Vulvina ist schön und kraftvoll, stark und zart, raumeinnehmend und raumgebend. Vulvina ist umfassend und deswegen schon per Definition divers. Natürlich sehen alle Vulvinen unterschiedlich aus. Vulvina ist ein Wort, welches selbstbestimmt von Menschen unterschiedlicher Geschlechter als Genitalbezeichnung gewählt wird. Vulvina ist die Selbstbezeichnung von vielen Menschen, die durch sexistische und rassistische Strukturen unterdrückt werden. Vulvina ist also auch eine Frechheit, denn Vulvina setzt sich über patriarchale Strukturen hinweg. Vulvina bietet einen Gegenentwurf zur jahrhundertelangen Gewalt reproduzierenden Definition der Zweigeschlechtlichkeit. Demnach gebe es Menschen mit zweierlei Genitalien, wovon das eine das Haupt- beziehungsweise Norm-Genital sei, das andere als Hülle oder Tasche dafür konzipiert. Während ich das schreibe, weiß ich nicht, ob ich lachen oder weinen soll – es ist einfach so absurd. Dennoch basiert unsere Gesellschaft auf genau diesem Denken und dennoch kostet dieser Grundgedanke jeden Tag viele Menschen zu viel Kraft

und Energie und verhindert gleichzeitig, dass man einfach in Ruhe leben und sein kann.

Systeme, alte und starre Strukturen, lassen sich schwer ändern. Auch Menschen, die selbst durch diese Strukturen klein gehalten, erniedrigt und unterdrückt werden, tragen bisweilen dazu bei, gewaltvolle Strukturen aufrechtzuerhalten. Wer für sich selbst erkennt, Opfer struktureller Gewalt zu sein oder gewesen zu sein, kann sich schwer vorstellen, dass man selbst Täter:in ist. Das eine hat aber mit dem anderen nicht viel zu tun.

Als ich Vulvina zum ersten Mal in der Öffentlichkeit vorschlug, hatte ich in unzähligen Workshops die Wirkmacht und Kraft des Wortes bereits erfahren. Ich war gespannt, wie mit dieser freien Form der Positionierung zum eigenen Körper, die das Wort Vulvina mit sich bringt, gesellschaftlich umgegangen wird. Mit Erscheinen des Buchs hat sich das Wort Vulvina bereits bewiesen. Nachdem es 2009 von mir in einem sexualpädagogischen Workshop zum ersten Mal ausgesprochen wurde, habe ich es erst 2011 öffentlich vorgeschlagen.

Seitdem hat der Begriff einen Weg in die unterschiedlichsten Lebensbereiche gefunden.

Menschen haben ihre Unternehmen in Anlehnung an das Wort benannt, Vulvina-Pflegeprodukte und Aufklärungskissen werden verkauft, Vulvina erscheint in Zeitungsartikeln und Aufklärungsbüchern. Und als mir in 2022 die Aufzeichnung einer Reality-Show zugeschickt wurde, in der eine Diskussion über das Wort Vulvina mehrere Minuten Sendezeit einnahm und es als Wort des Jahres 2022 vorgeschlagen wurde, während eine sonore RTL Moderationsstimme den Begriff aus dem Off erläuterte, war ich richtig stolz.

Vulvina ist Aufstand und Sieg in einem. Vulvina fordert einen Raum zurück und nimmt diesen direkt ein. Vulvina wird von

Menschen mit unterschiedlichen gesellschaftlichen Positionen und Lebensrealitäten genutzt.

Das lässt sich nicht mehr rückgängig machen.

Ein Wort kann viel mehr sein als nur ein Wort. Es gibt Worte, die Gedanken erst ermöglichen. Worte, die eine Grundhaltung ausdrücken, bezogen auf die eigene Identität und den ureigenen Platz in der Gesellschaft.

Vulvina steht für sich selbst, aufbauend auf altem Boden.

Vulvina steht für etwas Umfassendes und Neues.

Somit eröffnet Vulvina die Möglichkeit für Umdenken und Neudefinition. Alte und gewaltvolle Strukturen müssen nicht länger verfolgt werden. Es kann ein Abschied stattfinden.

Und dann besteht die Möglichkeit, dass etwas Neues beginnt.

All das – sowie die Diskussion darum – beinhaltet der Begriff Vulvina.

Diese neue Grundhaltung, die einen Abschied von Gewalt und eine Einladung zu Eigenverantwortung impliziert, ist für alle Menschen möglich. Im Ergebnis geht es nicht darum, wer welches Wort als Genitalbezeichnung nutzt. Dass alle Menschen gleichermaßen die Möglichkeit haben, eine starke und liebevolle Beziehung mit sich selbst zu führen, dass Kontakte verantwortungsvoll gepflegt und Grenzen wahrgenommen, kommuniziert und respektiert werden, ist, worum es geht.

## Vulvina als Genitalbezeichnung

Das Wort Vulvina setzt sich aus den Worten Vulva und Vagina zusammen. Es ist also eine umfassende Genitalbezeichnung. Die tiefschichtige Bedeutung wird erst auf den zweiten, dritten oder noch viel späteren Blick klar. Das Wort Vulvina wurde nicht bewusst konzipiert oder entwickelt, es hat sich im Rahmen intersektionaler sexualpädagogischer Arbeit vielmehr ans Licht beziehungsweise in mein Gehirn gedrängt und diesen Platz nicht mehr verlassen.

Es wurde benötigt, weil es eine Lücke gab, die gefüllt werden musste. Vulvina ist das Wort, welches rassifizierte Mädchen und Frauen, nichtbinäre, trans\*, inter\*, und agender Jugendliche und Erwachsene mehrheitlich als aussprechbare Bezeichnung für das eigene Genital gewählt haben, wenn es als ein Wort von mehreren angeboten wurde. Es war das Wort, welches von Klang und Gefühl als am angenehmsten und am stimmigsten wahrgenommen wurde. Aber von vorne...

## Wie es anfang – sexualpädagogische Projektarbeit

Meinen Job als Leitung in einem sexualpädagogischen Projekt für Jugendliche mit Intersektionalitäts-Erfahrung erhielt ich 2009 über Empfehlungen zu meiner bisherigen tanz- und sexualpädagogischen Arbeit. Hauptzielgruppe des Projektes waren muslimisch markierte und Schwarze Mädchen zwischen 11 und 18 Jahren. Es sollte in diesem Projekt um die Befähigung

des Treffens selbstbestimmter Entscheidungen gehen sowie eine Begleitung beim schwierigen Prozess der Identitätsfindung anbieten. Selbstbestimmung und kreative Lebensgestaltung sind Aspekte, die weiblich markierten Menschen in patriarchalen Strukturen kaum beigebracht und eher abtrainiert werden. Von rassistischen Strukturen ganz zu schweigen.

Generell sind Sexualität, Auseinandersetzung mit der eigenen sexuellen Identität, Freund:innenschaften, mögliche Liebesbeziehungen, Veränderung der eigenen Körperlichkeit in Selbst- und Außenwahrnehmung und Zukunftsentscheidungen die wichtigsten und interessantesten Themen für viele Jugendliche.

Das kann vereinfacht mit dem Wort »Beziehungen« zusammengefasst werden. Das Interesse gilt also Beziehungen zu anderen und vor allem der sich verändernden Beziehung zu sich selbst. Die Gruppen der Jugendlichen, mit denen ich in diesem ersten Projekt arbeitete, setzten sich aus mehrfachmarginalisierten jungen Leuten zusammen, die fast alle in Deutschland in Armut aufgewachsen waren und alle sowohl von rassistischer als auch sexistischer Diskriminierung betroffen waren. Jugendliche, die vom Schulsystem eher nicht als Hoffnungsträger:innen erkannt wurden und deren angestrebte Abschlüsse erschreckend oft weit unter ihren Ressourcen lagen.

Wie oft haben mir schon vor den Workshops Pädagog:innen prophezeit, dass eine dreitägige Bildungseinheit in dieser Klasse oder mit diesen und jenen Schüler:innen nicht durchführbar sei. Es ist nicht arrogant, wenn ich sage, dass jeder Workshop durchführbar war und grade die auffälligen, rebellischen, ängstlichen, zurückgezogenen, problematisierten Schüler:innen gut mitgenommen werden konnten.

Umgekehrt warf sich mir und meinen Kolleg:innen immer

wieder die Frage auf, warum es so schwer für ein deutsches Schulsystem ist, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene abzuholen, die uns selbst förmlich die Tür einrannten. Wir wurden nach den Workshops regelmäßig gefragt, warum wir nur drei Tage Zeit hätten und ob wir das nicht ab jetzt jede Woche machen könnten. Und zwar von den Jugendlichen. Das Großartige an der Projektarbeit ist gleichzeitig auch der Stress der Projektarbeit. Ein Projekt muss immer wieder aufs Neue innovativ sein. So bietet die Arbeit als Projektleitung, grade im Sozial- und Gesundheitsbereich niemals einen sicheren Arbeitsplatz. Gleichzeitig bergen der innovative Charakter und die flexible Möglichkeit, Inhalte an Erfahrungen, Bedarfe und Bedürfnisse anzupassen, ein großes Maß an Freiheit. Die Freiheit, nah an die Zielgruppe heranzutreten, den Jugendlichen zuzuhören und aus ihrer Perspektive zu schauen. Erfreulicherweise gelang es gut, viel von dem zu vermitteln, was die Gruppen wissen und lernen wollten.

Diese Erfahrung und die Hoffnung in den Blicken der über tausend jungen Menschen haben mich durch die Zeit getragen und befähigt, schlimme Reproduktion von Rassismen innerhalb einer linken, weiß-feministischen Szene auszublenden und zu ertragen.

### Selbstdefiniert »richtig sein«



TW: Gewalt, sexualisierte Gewalt

Im Zeitraum der Zusammenarbeit mit NRWs Jugendlichen kam es immer wieder zu Diskussionen rund um das Thema:

Wie geht überhaupt gesund sein, wie kann ich gut bei mir sein,