

It's about empowerment! – Workshop zum Thema Sexualität und Body-Feedback für Menschen mit Vulvina – 2020

Zielgruppe

- Besucher*innen des „Zukunft für Alle“-Kongress des Konzeptwerks Neue Ökonomie
- Menschen mit Vulvina

Methode

Workshop: Atem- und Körperübungen, theoretischer Input, Einzel- und Gruppenübungen

Stichwörter / Themen

Diskriminierung, Machtverhältnisse, A_Sexualität, Queerfeminismus, Intersektionalität, (Un)Lust, Konsens

Beschreibung

Auseinandersetzung mit selbstbestimmter A_Sexualität? Fehlanzeige in den paar Stunden Sexualunterricht, die viele in der Schule erlebt haben. Das geht auch Ramona so: Sie hätte sich ein Angebot gewünscht, in dem sie sich mit den Themen Sexualität und Konsens auseinandersetzen kann. Da es dies nicht gab, hat sie es nun selbst erstellt – ergänzt um queerfeministische und emanzipatorische Aspekte, die cis-Heteronormativität und konstruierte Geschlechterrollen in Frage stellen – auch, um diesen entkommen zu können. Im Zusammenhang damit möchte sie mit ihrem Konzept Menschen mit Vulvina (Zusammensetzung aus Vulva und Vagina) sowohl im Alltag als auch in deren Sexualität empoweren, damit es ihnen leichter fällt, zu sich und den eigenen Vorlieben und Wünschen zu stehen und zu sagen, wenn etwas nicht okay ist.

Also hat sie gemeinsam mit einer Freundin einen Workshop entwickelt, für den sie sich im Vorfeld intensiv mit den oben genannten Themen beschäftigt hat – durch Recherchen, Bücher und vielfältige Gespräche. Durch Kontakte wurde sie dann auf den „Zukunft für Alle“-Kongress aufmerksam, bei dem es planmäßig ebenfalls um

neue Formen von Beziehung und Sexualität gehen sollte. Also hat Ramona gemeinsam mit ihrer Freundin das Workshop-Konzept eingereicht und bald darauf eine Zusage dafür erhalten, im Programm aufgenommen zu werden. Thema des Workshops selbst war dann A_Sexualität und Gender – mit besonderem Fokus auf Konsens, Körperübungen, den Beckenboden, Orgasmen und Ejakulation. Auch wenn durch Corona zwischenzeitlich unklar war, ob der Workshop in Präsenz stattfinden kann, war dies durch die kleine Gruppengröße schließlich möglich. Leider war an dieser Stelle die Kommunikation des Kongress-Teams nicht ganz klar, sodass nicht alle angemeldeten Teilnehmer*innen gekommen sind, weil sie von einem Online-Format ausgegangen sind. Nichtsdestotrotz hat die Durchführung auch im kleineren Kreis gut funktioniert: Neben einer Ankommensrunde und gemeinsamen „Commitment“ gab es eine Körperreise, verschiedene Inputs, Anleitungen für die Körperübungen und Selbstreflexionsaufgaben.

In der Feedbackrunde am Ende haben die Teilnehmenden die Rückmeldung gegeben, dass sie sich durch den Workshop ermutigt fühlten und sich (mehr) trauen wollten, ihre Grenzen und Bedürfnisse zu kommunizieren. Auch die Körperübungen stießen auf großes Interesse und haben allen Mitmachenden Anregungen für mehr Achtsamkeit mit dem eigenen Körper mitgegeben. Insgesamt wurde der Workshop so zu einem Raum, in dem ein sicherer und achtsamer Austausch zu A_Sexualität, Gender und Körper möglich wurde. Auch in Zukunft möchte Ramona das Konzept und das erarbeitete Wissen weiter nutzen: Mit derselben Freundin ist sie dabei, ein Kollektiv für genau solche Workshops aufzubauen und dadurch die Materialien langfristig weiter zu nutzen und auszubauen.