



Radikale Selbstliebe – Lasst uns aufbegehren!

Ausgerüstet mit Spiegel und Spekulum, Achtsamkeit und Yoga, Geduld und Selbstmitgefühl werden wir uns in diesem Workshop Zeit für uns selbst und unsere Körper nehmen und zusammen auf Entdeckungsreise gehen: Wie sehen unsere Vulven aus? Welche Vorstellungen haben wir davon, wie wir sein sollten? Was bedeutet meine A_Sexualität für mich? Wo/Wann empfinde ich Lust? Wo/Wann Scham? Was hält mich zurück, mich so zu zeigen, so zu sein, wie ich bin?

Durch reden, zuhören, atmen, tanzen, spielen und lachen werden wir gesellschaftliche Normen ent-selbstverständlichen, unsere Verletzlichkeiten und Unsicherheiten wertschätzen und für unseren Körper mit seinen Bedürfnissen, seiner Lust und Unlust, Sorge tragen.

Neben Gesprächs- und Austauschrunden zu unseren Gefühlen und Erfahrungen sowie Entspannungs- und Lockerungsübungen für unseren Beckenboden, wird es die Möglichkeit geben, eine physische Erkundungsreise zu Prostata und Harnröhre, Zervix und Lustzentrum zu unternehmen. Voller Entdecker*innenlust werden wir unsere Freiheiten erfahren – die etwas zu tun und die etwas nicht zu tun.

Die Erkundung ist eingebettet in einen größeren Themenkomplex: Das Hinterfragen von Normen, die bestimmte Sexualitäten vorschreiben und andere tabuisieren; das Kritisieren von (Schönheits-)Idealen über Vulven; das Transformieren von ansozialisierter Scham über Genitalien und vulvarische Flüssigkeiten; das Suchen einer Sprache für Lust und Begehren und nach Wegen, wie wir gegen patriarchale Strukturen aufbegehren! können.



Zu beachten:

Der Workshop richtet sich an Menschen, die “weiblich” sozialisiert worden sind und die eine Vulva oder ein Vulva-ähnliches Geschlecht haben. Auch Personen, die sich als nicht besonders sexuell wahrnehmen und/oder definieren sind herzlich willkommen. Asexualität ist für uns auch Teil unserer Sexualität, dem wir mit Wertschätzung begegnen.

Wir halten uns für fähig, einen sicheren und geschützten Raum für einen liebevollen und zwangfreien Umgang mit sensiblen Themen zu schaffen, wünschen uns allerdings trotzdem, dass die Teilnehmenden ein ausreichendes Maß an psychischer Stabilität mitbringen. Allgemein gilt: alles darf, nichts muss!

Bitte bringt eine Yogamatte, ein Handtuch, einen Handspiegel (und evtl. Gleitgel oder Öl), ein Spekulum (falls ihr mögt und eins habt), und viel Zeit mit (haltet euch möglichst den Abend von anderen Terminen frei, sodass ihr ungestresst da sein könnt und wir bei Bedarf gemeinsam oder einzeln den Workshop in Ruhe ausklingen lassen können). Bitte meldet euch über unser Websiteformular verbindlich für den Workshop an (die Teilnehmendenzahl ist begrenzt).

Was & wann?

Ganztägiger Workshop

Samstag, 26.01.2019

oder

Samstag, 23.02.2019

Jeweils von 10 bis ca. 19 Uhr

Anmeldung: aufbegehren.org

Wir glauben (und haben erlebt), dass die Fesseln der Scham und gesellschaftlicher Tabus nichts sind, was wir mit unserem Intellekt bezwingen können. Gedacht, gestritten und diskutiert wurde genug, jetzt werden wir praktisch! Um uns wirklich zu befreien, müssen bzw. DÜRFEN! wir unsere Körper, unsere Vulven, unsere Sexualitäten entdecken, erfahren, leben und lieben lernen.

Wir sind uns bewusst, dass dies ein besonderer – nicht unbedingt alltäglicher – Workshop ist. Denn ja, es besteht die Möglichkeit, dass wir uns ausziehen werden. Ja, es kann passieren, dass wir unsere Vulven ohne Scham zeigen und im Spiegel betrachten. Ja, wahrscheinlich werden wir uns selbst berühren, erkunden, entdecken. Oh ja, das werden wir und zwar im Kollektiv.

Der Ort des Kollektivs, in dem Scham und Angst transformiert werden und in dem das Unmöglich geglaubte möglich wird, ist für uns ein Ort der Befreiung. Ein Ort, der bestärkt und beglückt und ein Schritt zu sexueller Freiheit und liebevoller Selbstbestimmung ist.

Teilnehmendenbeitrag, solidarisches Schenkprinzip und geldlose Unterstützungsmöglichkeiten

Wir haben ausgerechnet, dass wir, um diesen Workshop auch in Zukunft regelmäßig anbieten und um unsere Arbeit weiterführen zu können, pro Teilnehmer*in einen Beitrag zwischen 30-70€ brauchen. Allerdings wünschen wir uns, dass alle – unabhängig von ihren finanziellen Mitteln und frei von einer zwanghaften Tauschlogik – an unseren Workshops teilnehmen können. Deswegen haben wir uns ein solidarisches Schenkprinzip überlegt, dass ihr euch hier durchlesen könnt:

<https://www.aufbegehren.org/machen-sie-mit>

Wenn ihr uns unterstützen wollt, Fragen, Zweifel oder Anregungen habt, schreibt uns an: pleasureisresistance@posteo.de

In Vorfreude,

Lynn Josefine und Stella Rutkat

Vom aufbegehren! Kollektiv

