

## **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
<b>111</b>	<b>Teil 3 – Anatomie und Mythen</b>
113	Aufbrechen von Mythen
116	Urogenital
119	Anatomie des Urogenitals und Genitalentwicklung
121	Vulva – 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 Jungfernhäutchen
147	Rassismen am Beispiel Mythos Jungfernhäutchen
148	Beschneidung/Verstümmelung von Genitalien
150	Der Beckenboden
152	Zyklus

154	Das Zyklusspiel
157	Binaritäten & ausgedachte Patriarchatsverhinderung
161	Erfahrungen
179	Von Formen und Plätzchen
<b>183</b>	<b>Teil 4 – Trauma und Empowerment</b>
184	Trauma im Kontext Intersektionalitäts-Erfahrung
185	Trauma bedeutet Wunde
187	Trauma Typ 2 bei MIRE
188	Auswirkungen früher Traumatisierungen
190	Überlebensstrategien
193	Was ist Trauma-Arbeit?
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>

224	Innere Bilder
226	Selbstwirksamkeitspfad
229	Deine Sinne
231	Werde ein Lichtstrahl oder ein Baum
238	Dein Wohlfühlort
243	Die Ich-Stimmen
260	Crazy about
<b>265</b>	<b>Platz für Eigenes</b>
300	Glossar
310	Danke
312	Quellen