

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 anfing – 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 Urgenital
- 119 Anatomie des Urgenitals 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 Jungfernhäutchen
- 147 Rassismen am Beispiel Mythos Jungfernhäutchen
- 148 Beschneidung/Verstümmelung von Genitalien
- 150 Der Beckenboden
- 152 Zyklus

- 154 Das Zyklusspiel
- 157 Binaritäten & ausgedachte Patriarchsverhinderung
- 161 Erfahrungen
- 179 Von Formen und Plätzchen
- 183 Teil 4 – Trauma und Empowerment**
- 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
- 217 Vulvina intersektional**
- 223 Empowerment-Anhang**

- 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
- 265 Platz für Eigenes**
- 300 Glossar
- 310 Danke
- 312 Quellen