

2 Wohnen im eigenen Körper

Die folgenden Methoden stellen die Wahrnehmung und Wertschätzung des Körpers in den Mittelpunkt. Dabei werden zwei Perspektiven eingenommen: die visuelle Wahrnehmung von »außen« und das Körpergespür von »innen«.

Die *äußere Wahrnehmung* und Bewertung des Körpers prägt das Gefühl der eigenen Attraktivität entscheidend. Je mehr wir unseren Körper so annehmen können, wie er ist, und je attraktiver wir uns darin fühlen, desto selbstsicherer können wir unsere Sexualität ausgestalten und genießen. Sexocorporel spricht im Zusammenhang mit der sexuellen Selbstsicherheit von dem Stolz auf die eigene Geschlechtlichkeit (vgl. Desjardins et al., 2010, zit. n. Bischof-Campbell, 2012). Dieser Stolz bezieht sich auf den ganzen Körper und im besonderen Maße auf das eigene Genital. Eine positive Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Genitals, zum Beispiel das Schönfinden der eigenen Vulva, der Schamlippenformen oder des genitalen Geruchs unterstützt dabei, das Geschlecht gerne zu zeigen, es gerne ins Liebespiel zu integrieren und zu genießen (vgl. Bischof, 2008; vgl. Bischof-Campbell, 2012). Sowohl Anregungen und Übungen zur Wertschätzung der optischen Merkmale der Vulva als auch das Erkunden und »Bewohnen« des vaginalen Innenraumes können das lustvolle Erleben steigern.

Die Sensibilisierung des *Körpergespürs von »innen«* ist für das Lusterleben ebenso sehr bedeutsam. Je präsenter wir in unserem Körper sind, desto höher ist unsere Wahrnehmungsoffenheit. Allgemeine Körperempfindungen und sexuelle Impulse wie Erregung, Begehren, Lust, Unlust und Genuss können in ihrem Kommen und Gehen bewusster erfahren und dadurch intensiver erlebt werden. Eigene Grenzen können situativ besser wahrgenommen und verwaltet werden. Durch das regelmäßige Lenken der Aufmerksamkeit auf gegenwärtige Atem- und Körperempfindungen unterstützen vor allem Achtsamkeitsübungen das Körpergespür (vgl. Hölzel, 2015). Das Gewahrsein im Moment bestärkt darin, eine sexuelle Situation den eigenen gegenwärtigen Empfindungen entsprechend selbstbestimmt zu gestalten. Die Aufmerksamkeit in den Übungen richtet sich dabei auf einige wenige Reize. Für die Sexualität kann genau diese Art der Aufmerksamkeit dabei unterstützen, bei »der Sache zu bleiben« – und damit weniger anfällig für mentale Ablenkungen zu sein. Ablenkungen, wie zum Beispiel nicht-situationsbezogene Gedanken des Alltags, Sorgen über das Aussehen, die sexuelle Performance o.ä. (vgl. Brotto et al., 2009). Achtsamkeit kann insgesamt zu einer höheren Selbstwertschätzung und Selbstakzeptanz führen (Hölzel, 2015) und sich damit auch positiv auf die sexuelle Selbstsicherheit auswirken.

Bodyscan

- Ziele: Muskelentspannung, Präsenz, Aktivierung differenzierten Körpererlebens
- Ursprung: Buddhismus, Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn
- Charakter: meditativ
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 30 Min.
- Material: Matten, Decken, Zimbel

Der Bodyscan ist aus buddhistischen Meditationstechniken entlehnt und wurde unter anderem über die »Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion« von Kabat-Zinn in westlichen Therapieformen aufgenommen. Die Methode richtet die volle Aufmerksamkeit auf das Körpererleben. Indem achtsam in den Körper hineingespürt wird, ohne Urteile über das Erlebte zu fällen, wird das eigene Körper- und Lebensgefühl gestärkt, differenziert und vitalisiert. Ferner erweckt diese Meditation die Neugier auf die Fähigkeiten und Empfindungen des Körpers. Im Nachgang kann es sich so anfühlen, als ob der Atem ungehinderter strömen kann und der Körper durchlässiger in seinen Bewegung ist (vgl. Kabat-Zinn, 2013).

Die Meditation kann im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden, wird aber zunächst im Liegen empfohlen. Der Ablauf ist sehr ruhig und kann für manche Teilnehmerinnen mit Schläfrigkeit einhergehen. Das ist nicht schlimm. Thematisieren Sie diesen Punkt entspannt. Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen im Vorfeld und auch im Verlauf der Meditation, auftauchende Gedanken wahrzunehmen und dann bewusst die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem zu richten und zur jeweiligen Körperregion zurückzulenken.

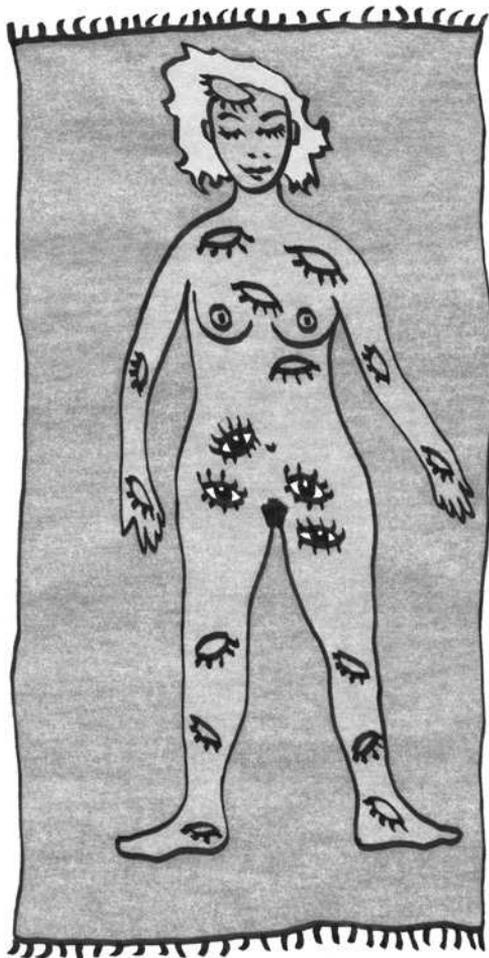


Abb. 2

Ablauf

1. *Schließe die Augen. Ist das Verschließen der Augen für dich unangenehm, kannst du sie auch offen lassen.*
2. *Beobachte deinen Atem. Nimm wahr, wie der Atem ganz selbstverständlich in deinen Körper hineinströmt und wieder ausströmt. Forciere deinen Atem dabei nicht, nimm ihn einfach wahr. Nimm wahr, wie sich ganz sanft deine Bauchdecke im Takt deines Atems bewegt. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Wellenbewegung deines Körpers, die durch den Atem von selbst entsteht.*
3. *Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf den Körper als ein Ganzes, der von der Haut, wie von einer Hülle umgeben ist.*
4. *Wir werden nun eine Reise mit der Aufmerksamkeit durch deinen ganzen Körper machen. Du kannst diesen Vorgang verstärken, indem du dir vorstellst, in die jeweiligen Körperregionen »hineinatmen« zu können (was durch den Blutkreislauf tatsächlich auch passiert). Nimm dabei wahr, wie sich dieser Körperbereich jetzt in diesem Moment für dich anfühlt. Es gibt dabei keine bestimmte Erwartung, kein richtig und falsch.*
5. *Beginne, deinen linken Fuß wahrzunehmen. Nimm wahr, wie er am Boden aufliegt. Welche Stellen des Fußes berühren den Boden, welche nicht? Ist dein Fuß kalt oder warm? Ist er angespannt oder entspannt? Nimm deine Zehen wahr, deine Fußsohle, deine Ferse, deinen Knöchel. Stelle dir vor, du könntest deinen Atem bis in deinen linken Fuß ein- und ausströmen lassen.*

Der Weg deiner Aufmerksamkeit geht weiter:

- *linkes Bein, Becken*
- *rechter Fuß, rechtes Bein, Becken*
- *das Genital*
- *der Rumpf*
- *der Bauch*
- *das Kreuz*
- *die Brust*
- *Schulterblätter bis in die Schultern*
- *Hände, Finger, Daumen, Handrücken, Handteller, Handgelenke*
- *Unterarme, Ellenbogen, Oberarme, Schultern*
- *Nacken, Kehle*
- *Gesicht, Hinterkopf, Scheitel*

Sie können die Teilnehmerinnen durch unterstützende Fragen dabei begleiten:

- *Wie berührt das Körperteil den Boden/Stuhl?*
 - *Wie ist die Stellung der Gelenke?*
 - *Wie ist im Moment die wahrgenommene Temperatur in dem Bereich?*
 - *Wie viel Spannung oder Entspannung kann dort wahrgenommen werden?*
 - *Gibt es ein Wohlgefühl oder Unwohlgefühl?*
6. *Nimm abschließend deinen Körper wieder in seiner Ganzheit wahr und spüre, wie er von der Haut als schützende Hülle umschlossen wird.*

Variationen

Der Bodyscan kann in seinem Ablauf variiert werden und auch in den begleitenden Fragen auf unterschiedliche Aspekte fokussieren. So können, je nach inhaltlicher Ausrichtung der Kurseinheit beispielsweise die Haut, das Genital, die Brüste oder der Bauch besonders im Fokus stehen, feiner erspürt und durch die Meditation »bewohnt« werden.

Verwandlung – Haltung, Gang, Zentrierung

- Ziele: Aufmerksamkeit und Vertrauen in das gegenwärtige Körpererleben, Erfahrung vom Zusammenwirken von Körper, Gefühl und Kognitionen, Reflexion über Chancen und Grenzen von Selbstinszenierung, Stärkung der sexuellen Selbstsicherheit
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: aktiv, spielerisch, expressiv
- Intimitätsgrad: niedrig bis mittel
- Zeitempfehlung: 30–45 Min.
- Material: –



Abb. 3

Alles, was wir emotional und kognitiv durchleben, ist an unserem Körper sichtbar bzw. an ihm messbar. Genauso hat die Ebene des Körpers, also wie wir in unserem Körper wohnen und wie wir uns bewegen, Einfluss auf unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle, unsere Gedanken.

Sexocorporel entwickelte mit dieser Übung ein Experimentier- und Spielfeld, in dem der eigene Körper in verschiedenen Bewegungen und Haltungen erforscht und erprobt werden kann. Die Übung wird nicht als Mittel genutzt, um einem äußeren Maßstab zu entsprechen. Sie zielt vielmehr darauf ab, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie das eigene Körpergefühl auf authentische Weise Spielräume gewinnen kann. Über das Spiel werden die Ressourcen des Körpers, des Ausdrucks, der sexuellen Selbstsicherheit leichtfüßig erfahrbar.

Ablauf

1. **Erforschung des eigenen Ganges:** *Laufe durch den Raum. Nimm dabei wahr, wie du gehst. Wie setzt du deine Füße auf? Wo ist dein Körperschwerpunkt dabei? Welcher Teil deines Körpers führt? Welche Körperteile fühlen sich für dich im Moment dabei angespannt an? Welche sind ganz entspannt beim Gehen? Wie verhält sich deine Atmung, während du läufst?*
2. **Erforschung von Spannungszuständen:** *Wir werden nun nach und nach mit verschiedenen Spannungszuständen spielen. Wir beginnen bei den Füßen. Spanne deine Füße jetzt an, während du versuchst, ganz normal weiter zu gehen. Was verändert die Fußspannung an deinem Gang? Wie nimmst du deine Haltung wahr? Wie empfindest du deine Stimmung dabei? Deine Beziehung zu den anderen im Raum? Und löse die Spannung wieder.* **Fahren Sie mit weiteren Körperbereichen genauso fort:**
 - *Spannung in den Beinen – Entspannung*
 - *Spannung im Po – Entspannung*
 - *Spannung in der Beckenbodenmuskulatur – Entspannung*
 - *Spannung im Rumpf – Entspannung*
 - *Spannung im Schulterbereich – Entspannung*
 - *Spannung in den Fäusten und Armen – Entspannung*
 - *im Kopf-Segment – Entspannung*

Regen Sie entweder nach jedem Körpersegment oder nach diesem Abschnitt eine gemeinsame Reflexion von den gemachten Wahrnehmungen an. Welche Erfahrungen konnte die Gruppe mit den unterschiedlichen Spannungsverhältnissen im Körper machen?
3. *Jetzt wollen wir spielerisch verschiedene Körperhaltungen ausprobieren.*
 - **Körperhaltung:** *Bringe deinen Körper in eine eingefallene, schlaffe, also sehr spannungsarme Körperhaltung. Laufe in dieser Haltung durch den Raum. Wie nimmst du dich selbst dabei wahr? Wie empfindest du die anderen? Welche Wirkung machen die anderen auf dich? Nun gehe ins Gegenteil. Bring deinen gesamten Körper in eine hohe Körperspannung. Spanne dafür die Füße, die Beine, das Gesäß, Bauch, Schultern, Kiefer ... an. Wie nimmst du dich selbst wahr? Wie empfindest du die anderen? Welche Wirkung machen die anderen auf dich? Und lass wieder los. Geh in eine neutrale Körperhaltung.*
 - **Kopf:** *hervorschieben, zurücknehmen, erheben wie beim Tragen eines Wasserkruges*
 - **Augen:** *anspannen (harter Blick), entspannen (weicher Blick)*
 - **Brust:** *einfallen lassen, hervorschieben, aufrechte Brusthaltung*
 - **Becken:** *vorgeschobenes Becken, Hohlkreuz, zentriertes Becken, festes Becken, rhythmisch-schwingendes Becken*
 - **Füße:** *Ballen setzen auf, Fersen setzen auf, ganzer Fuß setzt auf*

Reflexion

- Wie verändern Körperhaltungen die Bewegungsqualität und den Ausdruck?
- Welche Veränderungen bemerke ich dabei in meinem Körpergefühl und meiner Stimmung?
- Wie attraktiv fühle ich mich in den einzelnen Haltungen?
- Wie lassen sich diese Beobachtungen möglicherweise auf das sinnlich-sexuelle Erleben übertragen?

Variation

Verführungs-Fokus: Die oben beschriebene Übung können Sie ebenso ganz in der Ausrichtung auf das Thema »Verführung«, als Form einer lustvollen Selbstinszenierung nutzen. Wann empfinde ich mich in meinem Körper als verführerisch? Welchen Körperschwerpunkt nehme ich dafür ein? Wie ist meine Geschwindigkeit? Und wie fließt mein Atem? Wann empfinde ich meinen Körper als anti-verführerisch? Wie mache ich das? Es geht dabei vor allem um das eigene Empfinden und weniger um die Imitation von medialen Bildern. Im geschützten Rahmen können neue Haltungen miteinander erprobt werden und es kann ein Erfahrungsaustausch stattfinden.

Spiegeln

- Ziele: Steigerung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kontakt
- Ursprung: Theaterpädagogik (vgl. Vlcek, 2000)
- Charakter: aktiv, spielerisch, expressiv
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 20 Min.
- Material: –

Die Spiegelübung ermöglicht eine besonders starke Sensibilisierung der Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Ablauf

1. *Bildet bitte miteinander Paare. Eine von euch schlüpft in die Rolle der Akteurin und die andere in die Rolle des Spiegels.*
2. **Gespigelter Gang:** *Du als Akteurin läufst in deinem alltäglichen Gang durch den Raum. Dein Spiegel beobachtet zunächst diesen Gang sehr genau. Dann läufst du als Spiegel-Partnerin, den Gang imitierend, hinter der Akteurin her. Hast du den Gang verinnerlicht, kann die Akteurin aus dem Spielfeld gehen und sich »ihren Gang« von außen anschauen.*
3. **Clowns-Gang:** *Um deine persönliche Gangart wie unter einer Lupe sehen zu können, darf nun die Spiegel-Partnerin den gespiegelten Gang vergrößern. Es entsteht eine herzliche Karikatur, die du genießen darfst.*
4. **Rollenwechsel**
5. **Kurzaustausch zu zweit**
6. **Körperhaltungen spiegeln:** *Nun ist Zeit verschiedene Körperhaltungen im Spiegel zu betrachten. Die Akteurin 1 darf sich in verschiedene Körperhaltungen begeben, die mit eigenen Emotionen verbunden sind. Zum Beispiel: die Wütende, die Selbstkritische, die Erotische, die Verführerische. Die Spiegel-Partnerin übernimmt diese Haltungen. Bleibt ruhig etwas länger in den Positionen und spürt, wie sich diese im Körper anfühlen. Die Akteurin hat hier die Gelegenheit, ihr Empfinden in einem guten Gegenüber zu betrachten und damit zu spielen. Die Spiegel-Partnerin hat die tolle Chance, die Haltungen einer anderen Frau auszuprobieren.*
7. **Rollenwechsel**
8. **Kurzaustausch zu zweit**

Reflexion

- Wie erlebe ich meinen Gang von meinem eigenen Empfinden her?
- Wie fühlt es sich an, meinen Gang von außen zu betrachten? Entspricht es meinem Gefühl?
- Wie habe ich meine Körperhaltungen im Spiegel erlebt?
- Was für Erfahrungen habe ich als Spiegelnde machen können?

Kopf-, Herz- und Becken-Wesen

- Ziele: differenzierte Wahrnehmung von Körperbereichen, emotionaler Zugang zum Körper
- Ursprung: angelehnt an Theaterpädagogik
- Charakter: interaktiv, kreativ, humorvoll
- Intimitätsgrad: mittel–hoch
- Zeitempfehlung: ca. 60 Min.
- Material: –

Diese Übung eröffnet auf humorvolle Weise neue Perspektiven auf den Körper. Sie unterstützt eine differenzierte Wahrnehmung verschiedener Körperteile und Zustände und kann für fortgeschrittenere Gruppe auch sehr gut genutzt werden, um zusätzlich besonders erogene Körperbereiche spielerisch in die Wahrnehmung aufzunehmen (Variationen). Über konkrete Spielanweisungen werden emotionale Empfindungen mit Körperbereichen kombiniert. Dabei geht es nicht um die detailgenaue Reproduktion »wahrer Gefühle«, sondern um die Lust an der Verwandlung. Für das Spiel mit den Emotionen hat es sich bewährt, zunächst als ganze Gruppe verschiedene Arten des emotionalen Ausdrucks auszuprobieren. Sie finden hier Beispiele – haben Sie Mut, kreativ damit zu spielen! Die Übung hat Parallelen zur Methode »Verwandlung« und kann ergänzend oder alternativ zu ihr eingesetzt werden.

Ablauf

1. Die Gruppe kommt im Kreis zusammen.
2. **Körper-Warm-up:** s. Übung »Alles locker?«
3. **Emotions-Warm-up:** *Wir werden jetzt ein Gefühlsspiel machen. Dabei gebe ich ein Wort und eine Geste zu meiner rechten Nachbarin. Diese soll dann den Ausdruck so genau wie möglich imitieren und wiederum an ihre rechte Nachbarin weitergeben.*
 - »Oje« + Seufzer + Hand aufs Herz (Trauer)
 - »Niemals!« + Handkanten-Geste (Abgrenzung/Aggression)
 - »Ja, genau!« + ausladenden Geste mit den Armen (Freude)
 - »Oh, nein!« + Hand vor den Mund halten (Angst)
 - *Wer hat noch weitere Ideen?* (ausprobieren)
4. **Personifizieren:** *Wir haben jetzt mit ganz verschiedenen Emotionen gespielt. In einem weiteren Schritt werden wir nun Körperbereiche personifizieren und sie mit Emotionen ausstatten. Wie wäre es, wenn mein Kopf/mein Bauch/mein Herz ein eigenständiges Wesen wäre? Wie würde es sich bewegen? Und wie könnten Gefühlslagen von einer Frau Kopf, Frau Bauch, Frau Herz aussehen? Lasst uns gemeinsam in diese Wesen verwandeln. Lasse dabei das gewählte Körperteil ganz deinen Gang und deine Bewegung führen. Wenn ich klatsche, stoppst du deine Bewegung und hältst für einen Moment in einem entspannten Freeze inne.*

- **Stoppes einbauen:** Bauen Sie während des Spiels mindestens einmal pro Körperteile-Wesen einen Stopp über ein Klatschzeichen ein. Lenken Sie in diesem Ruhemoment die feine Wahrnehmung der Teilnehmerinnen auf den Körper.
Klatsch – bleibe in einem entspannten Freeze in deiner Haltung. Spüre dabei in deinen Körper: Wie fühlt sich dein Körper in diesem Körperteile-Wesen an? Welche Emotion/Stimmung hast du möglicherweise in dieser Haltung? Dann öffne deinen Blick in den Raum und schau, wie du die anderen gerade in ihren Haltungen wahrnimmst. Was für ein Eindruck entsteht für dich dabei?
- **Kopfwesen:** *Beginne nun mit der Führung des Kopfes durch den Raum zu laufen. Wie fühlt sich das an, dem Kopf, den Augen, der Nase die Führung der Bewegung zu überlassen? (1–2 Min.) Frau Kopf ist heute sehr nervös, wirr und umherwirbelnd. Probiere aus, wie das aussehen könnte. Nutze deinen ganzen Körper, deine Mimik, deine Stimme und übertreibe ruhig. (2–3 Min.) Und: Wie begegnen sich diese wirr wirbelnden Kopfwesen? Gehe in Kontakt mit anderen Kopf-Frauen. (2–3 Min.)*
Kehre nun zurück in einen neutralen Gang. Spüre deinen aufrechten Körper und den Kontakt deiner Füße zum Boden.
- **Bauchwesen:** *Nun wandert die Führung deines Körpers in den Bauch. Schiebe den Bauch dazu etwas nach vorne und lass ihn deine Bewegungen anführen. (1 Min) Unser momentanes Bauchwesen ist gemütlich, träge und freundlich. Bringe deinen ganzen Körper in diese Stimmung, nutze auch deine Mimik und Töne, wenn sie kommen. Probiere aus! Übertreibe ruhig. (2–3 Min) Und: Wie begegnen sich all die Bauchwesen im Raum? Wie fühlt sich der Kontakt untereinander als Bauchwesen an? (2–3 Min) Kehre nun zurück in einen neutralen Gang. Spüre deinen aufrechten Körper und den Kontakt deiner Füße zum Boden.*
- **Herz-Wesen:** *Lasse nun deinen Brustraum deinen Körper führen und verwandele dich in Frau Herz. Lasse dein Herz die Richtung deiner Bewegungen bestimmen. (1 Min.) Frau Herz ist heute schwermütig und traurig. Nutze deinen ganzen Körper, deine Mimik, deine Stimme und tauche in diesen Gefühlszustand von Frau Herz ein. Übertreibe ruhig. (2–3 Min.) Gehe in Kontakt mit den anderen Herz-Wesen. Wie begegnen sich diese traurigen Herz-Frauen?*
Kehre nun zurück in einen neutralen Gang. Spüre deinen aufrechten Körper und den Kontakt deiner Füße zum Boden.
- **Becken-Wesen:** *Bringe nun deinen Körperschwerpunkt zu deiner Hüfte und deinem Becken. Lasse diesen Bereich deine Bewegungen führen und folge mit dem restlichen Körper. (1–2 Min.) Die entstehenden Becken-Wesen sind heute neugierig und erotisch entzückt. Bringe deinen Körper, deine Mimik und deine Stimme in die Stimmung von diesem Becken-Wesen und bewege dich so durch den Raum. (2–3 Min) Gehe in Kontakt mit anderen Becken-Wesen. Wie ist die Begegnung mit den anderen Becken-Wesen?*
Kehre nun zurück in einen neutralen Gang. Spüre deinen aufrechten Körper und den Kontakt deiner Füße zum Boden.
- **Freie Wahl eines Körperteile-Wesens/Spielplatz:** *Zum Abschluss dürft ihr euch in ein frei gewähltes Körperteile-Wesen verwandeln. Es kann eines der bereits be-*

kannten sein, oder ein ganz neues. Bewege dich damit durch den Raum und lass es deine Bewegung führen. (1–2 Min.) Lade es spontan mit einer Emotion auf. Jetzt ist Zeit für Begegnungen. Schau, welche anderen Körperteile-Wesen dir begegnen und gehe spielerisch in Kontakt. Wie ist es als Po-Wesen auf ein Herz-Wesen oder Hand-Wesen zu treffen? Oder auf seinesgleichen? Der freie Begegnungsspielplatz ist eröffnet. (3–7 Min.)

Reflexion

- Wie habe ich die einzelnen Körperteile-Wesen erlebt?
- Wie habe ich meinen Körper und meine Emotionen bei den Stopps wahrgenommen? Hatte meine Körperhaltung Einfluss auf meine Stimmung oder meinen Gefühlszustand?
- Wie habe ich die Begegnung mit anderen Körperteile-Wesen erlebt? Wie erging es mir mit den ähnlichen Körper-Wesen und wie mit den sehr unterschiedlichen im letzten Teil?
- Kenne ich diese verschiedenen Körperteile-Wesen von mir?
- In welchen Momenten im Alltag gelingt es mir, meinen Körper und diese einzelnen Bereiche, also zum Beispiel meinen Kopf, mein Herz, meinen Bauch und mein Becken gut wahrzunehmen? Wann erlebe ich mich im guten emotionalen Kontakt mit ihnen?

Variationen

In dieser Art können je nach Intimitätsgrad und Themenschwerpunkt der Seminareinheit verschiedene Körperbereiche wie Haut, Bauch, Po, Brüste, Nacken, Vulva etc. personifiziert werden.

Sexy Krafttier

- Ziele: Körperbewusstsein und sexuelle Selbstsicherheit stärken
- Ursprung: angelehnt an Sexocorporel (Ausbildung ZISS), Theaterpädagogik (Johnstone, 1993)
- Charakter: aktiv, spielerisch, expressiv
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 60 Min.
- Material: wahlweise Musik



Abb. 4

Wenn wir Tiere beobachten, lösen sie über die Art ihrer Bewegung, ihrer Haltung, ihres Blickes, ihrer Geschwindigkeit sehr verschiedene Impulse und Gefühle in uns aus. Da Tiere nicht unseren Normen unterliegen und wir ihnen das Wilde und Freie eher zugestehen, lassen sie sich wertungsfrei als Phänomene betrachten. Imaginieren wir ein Tier und suchen in uns die innere Qualität dieses Bildes, verändert sich unser Körperzustand, die Bewegungsqualität und das Gefühl (vgl. Tschchow nach Johnstone, 1993). Positive innere Bilder sind für die eigene sexuelle Kraft unterstützend. Die Methode nutzt ein inneres Tier-Bild, das kraftvoll mit der individuell verstandenen Idee von Weiblichkeit und sexueller Selbstsicherheit assoziiert wird – dem persönlichen sexy Krafttier. Das Spiel mit diesen Qualitäten öffnet neue Räume für das eigene Erleben und erlaubt, den Wunschzustand körperlich wachzurufen.

Spielerischer Einstieg: Tierische Verwandlung

Der Einstieg eröffnet einen Raum für Spielfreude und bietet einen niederschweligen Vorgeschmack für die spätere Verwandlung in das sexy Krafttier. Wichtig ist hier, dass die Verwandlungen immer nur kurze Zeitfenster (ca. 15 Sekunden) bekommen. Das kurbelt die Spielenergie an und dient der Enthemmung den ganzen Körper ins Spiel einzubeziehen. Der Einstieg ist besonders bei mit Rollenspiel unerfahrenen Gruppen sehr hilfreich, kann aber wahlweise auch weggelassen werden.

1. **Regeln:** *Wir spielen jetzt das Spiel »tierische Verwandlung«. Wir stellen uns vor, ich zappe durch verschiedene Tierfilmkanäle. Und ihr seid die Tiere. Ich bin sehr ungeduldig und wechsele ständig den Kanal.*
Für diese tierische Verwandlung lauft ihr durch den Raum. Wenn ich klatsche, friert ihr in eurer Haltung in einem Freeze ein. Ihr bekommt ein Tier zugerufen und habt nur wenige Sekunden Zeit, euch in dieses Tier zu verwandeln und als dieses im Raum zu bewegen. Los geht's. Lauft durch den Raum.
2. **Klatschen – Freeze – Katze:** *Alle verwandeln sich jetzt in Katzen und schleichen durch den Raum. Wenn ihr Lust habt euch zu begrüßen, dann tut dies katzenartig.*
3. **Klatschen – Freeze – Bärin:** *Alle verwandeln sich schlagartig in große dicke Bärinnen. Die Bärinnen sind hungrig und wild nach leckerem Honig.*
4. **Klatschen – Freeze – Huhn:** *Nun wird es flatterig. Ihr seid flinke wilde Hühner, die Körner suchen. Wenn ihr euch begegnen wollt, dann tut dies hühnerhaft.*
5. **Klatschen – Freeze – Schlange:** *Verwandelt euch in schleichende große Schlangen. Ihr seid gefährlich. Und hin und wieder begegnen sich zwei Schlangen ...*
6. **Klatschen – Freeze – Giraffe:** *Ihr seid Giraffen. Ihr seid unglaublich groß und reckt euch genüsslich nach den Blättern. Wenn ihr Lust habt, begrüßt euch dabei giraffenartig.*
7. **Klatschen – Freeze – Löwin:** *Verwandelt euch in stolze kräftige Löwinnen, die durch die Savanne schleichen, immer bereit für den nächsten Sprung.*

Das Spiel kann mit weiteren Tieren fortgeführt werden.

Ablauf: Sexy-Krafttier

1. **Tier-Reflexion:** *Sich in Tiere zu verwandeln macht Spaß. Jedes Tier hat seine eigene Kraft, wie man im Spiel ganz gut an euch erleben konnte. Jedes Tier ist auch auf seine Art und Weise schön und sinnlich. Nimm dir fünf Minuten Zeit, um dir die eben gespielten Tiere noch einmal genau vorzustellen und die Art ihrer Schönheit vor deinem inneren Auge zu sehen.*
2. **Sexy Krafttier vorstellen und wählen:** *Stelle dir nun vor, du könntest eines dieser Tiere auswählen oder auch ein ganz anderes Tier, das dir in seiner Schönheit und Sinnlichkeit ganz besonders gefällt. Welches wäre es? Welches Tier strahlt für dich persönlich auf symbolische Art anziehende sexuelle Selbstsicherheit, Schönheit und lustvolle Kraft*

aus? Was gefällt dir besonders an seiner Haltung, seiner Bewegung, seiner Geschwindigkeit? Wo im Körper hat es seinen Schwerpunkt? Im Kopf, in der Brust, im Becken? Wie ist sein Blick? Lasse dieses Tier dein sexy Krafttier sein, das dir seine Körperlichkeit, seine sexuelle Selbstsicherheit und lustvolle Kraft zur Verfügung stellt. (ca. 5 Min.)

3. **Spiel mit dem sexy Krafttier:** *Jetzt eröffnen wir gemeinsam ein Verwandlungsfeld für unsere sexy Krafttiere. Suche dir im Raum einen Platz, wo du gut für dich sein kannst. Stelle dir noch einmal ganz genau dein sexy Krafttier vor: Wie ist seine Haltung und wie sind seine Bewegungen? Wenn du es gut vor deinem inneren Auge siehst, probiere aus, in diese Körperhaltung und in diese Bewegungen hineinzuschlüpfen. Bleibe dabei mit der Aufmerksamkeit ganz bei dir und deinen Bewegungen. Nimm dir Zeit, die Qualitäten dieses Tieres zu erforschen. Beginne mit kleinen Bewegungen. Steigere sie allmählich. Jetzt bringe sie bis zur Übertreibung. Achte auf Details. Dazu einige unterstützende Fragen:*
 - *Wie setzen die Füße von deinem sexy Krafttier auf?*
 - *Wie bewegt sich der Körper deines sexy Krafttieres?*
 - *Wie ist der Blick?*
 - *Wie ist das Tempo deines sexy Krafttieres? Wie bewegt es sich im langsamen Tempo? Wie in erhöhter Geschwindigkeit?*
 - *Wie viel Raum nimmt dein sexy Krafttier ein?*

(3–5 Min.)
4. **Kontakt der sexy Krafttiere:** *Jetzt öffne deine Aufmerksamkeit für den gesamten Raum. Nimm die anderen wahr. Jetzt könnt ihr miteinander Kontakt aufnehmen. Probiere aus: Wie geht dein sexy Krafttier in Kontakt? Eher langsam oder eher schnell? Zielstrebig oder umgarnend? Und wie beendet es den Kontakt? Wie verführt dein sexy Krafttier? Geräusche sind erlaubt. (3 Min.)*
5. **Vermenschlichung:** *Reduziere jetzt die Bewegungsgröße deines sexy Krafttieres mehr und mehr. Vermenschliche die Bewegungen so weit, dass gerade noch ein Hauch von deinem sexy Krafttier darin erahnbar ist. Wie fühlt sich das an? (3 Min.)*

Reflexion

- Was war für mich interessant beim Erforschen meines sexy Krafttieres?
- Kann ich mir vorstellen, die Qualität meines sexy Krafttieres in Situationen des Alltags zu aktivieren? Oder in der Sexualität? Was daran fände ich aufregend? Was vielleicht auch unheimlich?

Anmerkung

Im Umgang mit Assoziationen und Fantasien sind Teilnehmerinnen sehr unterschiedlich. Wenn Sie merken, dass es Frauen gibt, denen es schwerfällt, ein Krafttier für sich zu finden, regen Sie Alternativen an:

- *Wähle ein bereits gemeinsam erprobtes Tier als dein vorläufiges sexy Krafttier aus.*
- *Suche eine Partnerin, die ein Tier für sich gefunden hat und erforsche dieses Tier mit ihr gemeinsam.*
- *Nutze statt des Tieres Körperhaltungen und Ausdruckweisen, die du mit sexueller Selbstsicherheit im Allgemeinen verbindest.*

Variation

Tier-Scharade: Haben die Frauen ein Tier für ihre sexuelle Selbstsicherheit gewählt, können sie die Übung auch als Ratespiel durchführen. Jede Frau hat die Gelegenheit, ihr sexy Krafttier in seiner vermenschlichten Form darzustellen. Die anderen Frauen müssen raten, um welches Tier es sich hier vermutlich handelt. Die Frau, die es errät, ist die nächste.

Senf- und Schokoladenseite

- Ziele: Akzeptanz und Stolz auf den eigenen Körper, Stärkung des sexuellen Selbstwertgefühls
- Ursprung: angelehnt an Neo-Tantra (Seminar bei Regina Heckert, vgl. Schulte, 2001), Paartherapie der Hamburger Schule (vgl. Lange & Rethemeier., 2013)
- Charakter: explorativ, emotional, kommunikativ
- Intimitätsgrad: mittel bis hoch
- Zeitempfehlung: 90 Min.
- Material: Matten/Sitzgelegenheiten, vorbereitete Fragen

Die Methode baut auf die Tradition der Selbstuntersuchungsgruppen der 1970er Jahre auf, in denen Frauen über das Erforschen ihres eigenen Körpers in einen gewinnbringenden Austausch kamen (vgl. Hühn & Ulrich, 2011). Auch im Neo-Tantra wird der Vorgang des Sich-Zeigens viel praktiziert. Das bewusste Zeigen sowohl geliebter als auch ungeliebter Körperstellen soll darin unterstützen, offensiv mit dem So-Sein des eigenen Körpers samt den damit verbundenen Schamgefühlen umzugehen. Frauen können sich gegenseitig bestärken, dem eigenen Körper mit einem liebevollen Blick zu begegnen und ihn wertzuschätzen. Die vorliegende Methode nutzt diese Grundidee, verschiebt jedoch das genaue Betrachten des nackten Körpers in den privaten Raum und fokussiert auf den offenen Austausch über die geliebten und ungeliebten Stellen des eigenen Körpers.

Ablauf

1. **Zu Hause – private Körperbetrachtung:** *Als Vorbereitung zum nächsten Mal darfst du deinen Körper eine halbe Stunde nackt im Spiegel betrachten. Dabei kannst du besonders darauf achten, wie der Weg deiner Betrachtung wandert. Schau dir deinen gesamten Körper möglichst genau und neugierig an: Betrachte deine Füße, deine Beine, deine Vulva, deinen Bauch, deinen Po, deine Brüste, deinen Rücken, den Hals, den Kopf. Schau neugierig auf die Formen, Farben, die Behaarung und die Beschaffenheit der Haut an den verschiedenen Stellen. Schau auch jene Körperbereiche an, denen du sonst selten Aufmerksamkeit widmest.*
2. **Körpererinnerung:** *Kommt im Kreis zusammen. Schließe einen Augenblick deine Augen. Erwinnere dich an die Betrachtung deines Körpers zu Hause. Kannst du dich gut an deine Formen, Farben und Besonderheiten erinnern?*
3. **Austausch:** *Findet euch in Kleingruppen à drei Frauen für einen Austausch zusammen. In diesem Austausch stehen die Erfahrungen deiner Körperbetrachtung und das Erleben mit deinem Körper im Allgemeinen im Mittelpunkt. Ich werde euch durch gezielte Fragestellungen dabei begleiten. Für den Austausch ist wichtig, dass immer nur eine Frau über ihre Erfahrungen berichtet. Sie ist 10 Minuten lang im Fokus. Die anderen beiden hören aktiv und interessiert zu und vermeiden Kommentare, Beschwichtigungen und Vergleiche. Es geht vor allem darum, sich in der Kleingruppe mit dem zu zeigen, was man*

wirklich empfindet. Teile mit deiner Kleingruppe so viel oder wenig, wie es für dich heute stimmig ist.

- *Wie war die Situation und Atmosphäre, in der ich die Körperbetrachtung gemacht habe?*
- *Wie viel Zeit habe ich mir für das Ausziehen genommen? Wie ging es mir dabei?*
- *Welche Körperteile mag ich an mir besonders? Welche zeige ich wirklich gerne? Warum?*
- *Welche gehören zu den ungeliebteren Körperteilen? Warum genau lehne ich diese Körperteile ab?*
- *Welche Geschichte gibt es zu einzelnen besonders bedeutsamen Körperregionen, die ich in dieser Kleingruppe teilen möchte? (z.B. lustvolle Momente, Geburten, Stillzeit, besondere Wertschätzung oder Ablehnung von einer anderen Person)*

4. **Tanz der Schokoladenseite** (Musik): *Wir bilden einen Kreis im Stehen. Um unsere Körperbetrachtung humorvoll abzurunden, wollen wir unsere geliebten und ungeliebten Körperteile in Bewegung bringen. Ich mache für euch eine Bewegung meiner geliebten Schokoladenseite vor und ihr dürft das sofort nachmachen und mittanzen. Hier ein paar Beispiele: stolzes langsames Kreisen des Kinnes, genüssliches Po-Wackeln etc. Jetzt geht es im Uhrzeigersinn herum. Wenn du an der Reihe bist, gib also spontan eine Bewegung einer deiner Schokoladenseiten vor und die anderen steigen in diesen Tanz mit ein. Wir feiern all die geliebten Körperstellen, bis jeweils wieder an die linke Nachbarin abgegeben wird. Ihr dürft gerne übertreiben ...*

5. **Tanz der Senfseite** (Musik): *Doch die ungeliebten Körperstellen wollen nicht zu kurz kommen. Wir setzen die Runde fort. Statt der Schokoladenseite darfst du nun mit deiner Senfseite, einem »ungeliebten Körperteil« spielen und es im Tanz in Bewegung bringen. Die anderen greifen die Bewegung sofort auf und tanzen mit. Es darf freudig »geschwabbel«, »gemagert«, »gemekelt«, »gejammert« und mit Mimik unterstützt werden. Geben Sie ein paar Beispiele von tänzerischen Bewegungen Ihrer ungeliebten Körperteile vor: übertrieben angeekeltes rhythmisches Tippen in den »Schwabbelbauch«, Präsentieren der schiefen Schneidezähne mit einer Grimasse, das »viel zu wilde Haar« raufen etc. Übertreibt genüsslich und fühlt das Rampenlicht für die versteckten Zonen.*

Reflexion

- *Wie war der Austausch über meine Körperbetrachtung und Körperbeurteilung vor der Kleingruppe? Was habe ich dabei körperlich empfunden?*
- *Wie habe ich das Tanzen erlebt? Was war besonders genüsslich? Was herausfordernd?*
- *Wie habe ich die anderen dabei erlebt?*
- *Welchen Einfluss haben Schönheitsideale auf mich und mein Körpererleben?*
- *Diskussion über Schönheitsideale*

Reise durch das Vulva-Land

- Ziele: Stärkung der genitalen Selbstwahrnehmung, Stolz auf das eigene Genital, Kennenlernen der Vielfalt von Vulven, Austausch über Empfindungen, Erfahrungen und Selbstliebe-Techniken
- Ursprung: angelehnt an Neo-Tantra
- Charakter: meditativ, reflexiv, kommunikativ
- Intimitätsgrad: hoch
- Zeitempfehlung: 90 Min.
- Material: vorbereitete Fragen, Plastik-Spekula zum Verteilen

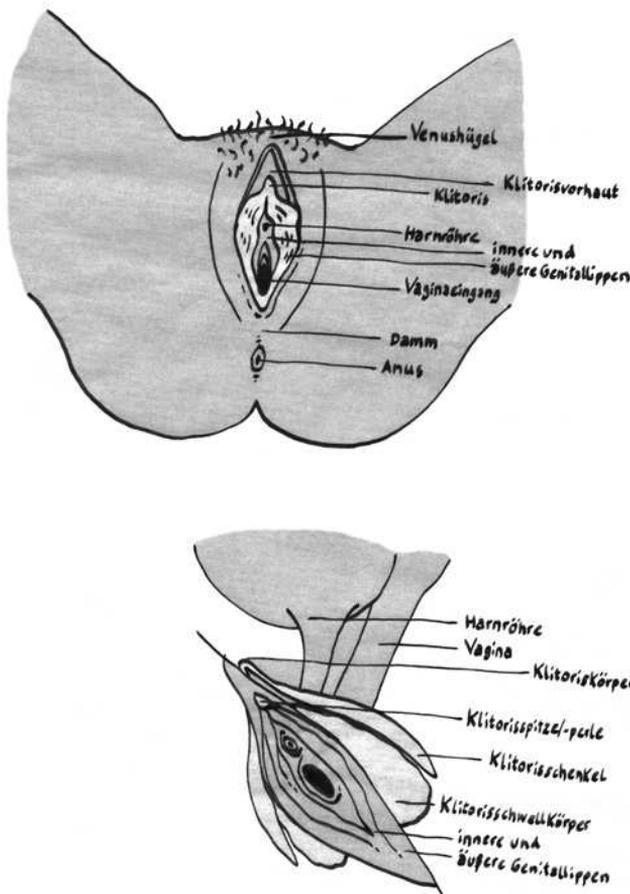


Abb. 5

Die Methode bildet eine Steigerung gegenüber der Methode »Senf- und Schokoladenseite«. Die Hintergründe sind daher vergleichbar, hier jedoch verschiebt sich der Fokus ganz auf die Akzeptanz des eigenen Genitals. Frauen haben in dieser Methode die Möglichkeit, dem eigenen Genital ihre ganze Aufmerksamkeit zu widmen. Im geschützten Rahmen bekommen sie

Zeit, von ihrem Vulva-Land zu erzählen und von anderen Vulva-Ländern zu erfahren. Dieser Vorgang benötigt einen gesteigerten Grad an Intimität. Er ermöglicht einen außerordentlichen Erfahrungszuwachs und das Gefühl tiefer Verbundenheit unter Frauen. Sie können über den konkreten Austausch voneinander lernen und Anregungen bekommen (z.B. Umgang mit Scham oder Lust, Selbstbefriedigungstechniken, Intimpflege, Intimirasuren). Diese Methode ist der Methode »Yoni-Talk« verwandt und alternativ einsetzbar. Im Vorfeld sollte eine gemeinsame Sprache gefunden (s. die Methode »Penivagitus«) und die Anatomie an einem Plüschmodell oder Bild besprochen werden.

Ablauf

1. **Zu Hause – Reise durch das Vulva-Land:** *Nimm dir zu Hause mindestens 20 Minuten Zeit, deine Vulva und deine Vagina zu bereisen. Nutze für diese Erkundungstour deine Finger, einen Handspiegel und wahlweise einem Spekulum für das innere Land. Spüre und betrachte dabei alle Details neugierig: die Größe der Vulva, die Form der Lippen, die Farben, die Hautbeschaffenheit, die Klitoris, die Behaarung, den Eingang zur Vagina, den Innenraum etc.*
2. **In der Gruppe – Erinnerung an das Vulva-Land:** *Schließe für einen Augenblick die Augen. Erinnere dich, wie du zu Hause dein Vulva-Land erkundet hast. Was hast du gesehen? Was hast du gespürt? Was hast du äußerlich und im Inneren des Landes entdeckt?*
3. **Reiseberichte in Kleingruppen:** *Findet euch nun in Kleingruppen à drei Frauen zusammen. Es folgt nun ein durchgeleiteter Austausch über die Erfahrung deiner Vulva-Reise zu Hause. Dabei spricht immer nur die Frau, die gerade über ihr Vulva-Land berichtet. Die anderen hören aktiv und liebevoll interessiert zu. Vermeidet Ratschläge, Vergleiche oder persönliche Kommentare. In eurem Reisebericht könnt ihr von den persönlichen Wahrnehmungen und Empfindungen aus eurem Vulva-Land erzählen. Gib so viel von deiner Reise preis, wie es für dich gerade stimmig ist. Anhand dieses Fragezettels kannst du dich orientieren. Wähle die Fragen, die für dich passen. Jede von euch hat 15 Minuten Zeit.*
4. **Reise-Stationen – Fragezettel:**
 - *Wie war die Situation und Atmosphäre, in der ich die Vulva-Reise gemacht habe?*
 - *Wie nenne ich mein Vulva-Land?*
 - *Wie sieht es aus? Wie würde ich es beschreiben? Wie ist die Gesamtheit, der Venushügel, die Behaarung, die Form der inneren und äußeren Lippen, die Klitorisvorhaut und die Klitoris, der Harnaushang, der Vaginaeingang? Konnte ich einen Blick in das Innere werfen?*
 - *Was konnte ich mit meinen Fingern spüren? Wie fühlt es sich außen und innen an?*
 - *Was mag ich daran besonders?*
 - *Was wirkt für mich befremdlich? Was finde ich nicht schön?*
 - *Wie viel Aufmerksamkeit gebe ich meinem Vulva-Land im Alltag?*
 - *Welche Berührungen mag es, welche mag es nicht?*
 - *Spielt für mich Selbstbefriedigung eine Rolle? Wenn ja, wie mache ich das eigentlich?*

5. **Zwischenstopp in Stille:** *Hat eine Frau ihren Reisebericht beendet, haltet für einen Moment inne. Spürt den Worten nach. Nimm wahr, wie dein Körper auf das Erzählte reagiert hat. Nimm wahr, wie dein eigenes Vulva-Land beim Zuhören mitgelauscht hat. Jetzt ist die nächste Frau an der Reihe. (Der Vorgang wird wiederholt, bis alle an der Reihe waren.)*
6. **Ausklang:** *Schließt für einen Augenblick die Augen. Spürt dem Gesagten und Gehörten nach. Würdigt in Stille innerlich die Offenheit und Achtsamkeit, die ihr miteinander geteilt habt. Öffnet jetzt wieder die Augen. Wenn ihr abschließende Worte sprechen oder euch beieinander bedanken wollt, tut dies jetzt.*

Reflexion in der Gruppe

- Wie habe ich es erlebt, von meinem Vulva-Land zu berichten? Wie hat sich mein Körper dabei angefühlt? War es mit bestimmten Gefühlen verbunden? War es leicht oder schwer Worte zur Beschreibung zu finden?
- Was war beim Zuhören für mich besonders eindrücklich? Wie hat sich mein Körper, mein Vulva-Land dazu verhalten?
- Was könnte Mädchen und Frauen dabei unterstützen, ihre Vulva-Länder zu besuchen und zu ehren?

Vulva-Kreativwerkstatt

- Ziele: genitale Wahrnehmung und Akzeptanz, Bewusstsein für die Vielfalt weiblicher Vulven
- Ursprung: Sexualpädagogik (vgl. Düring, 2011: »Geschlechterknete«)
- Charakter: kreativ, reflexiv
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: ca. 90 Min.
- Material: Ton oder Modelliermasse, Strasssteine o.ä., Farben, Pinsel

In dieser Methode werden aus Modelliermasse handgroße Skulpturen der Vulva geformt. Optische und haptische Eindrücke aus der Selbsterforschung führen zu einer emotionalen Auseinandersetzung mit dem genitalen Selbstbild, Schönheitsidealen sowie zur Reflexion anatomischer Gegebenheiten. Der kreative Prozess des Modellierens einer Vulva ermöglicht eine ganzheitliche Erfahrung mit dem äußeren Genital und es entsteht eine Verbindung zwischen dem inneren Erleben und dem bildnerischen Ausdruck. Dies eröffnet die Möglichkeit, das eigene Körperbild aus der Distanz zu betrachten, es spielerisch zu verändern und das Erlebte zu reflektieren. In der Ausstellung der Werke wird die Formenvielfalt der Vulva bekräftigt und bewundert. Es ist hilfreich, im Vorfeld bereits die Methode »Penivagitus« durchzuführen und anatomische Grundlagen des weiblichen Genitals anhand der Paomi-Plüsch-Vulva² zu geben.

Ablauf

1. **Zu Hause – Die Vulva erforschen:** *Bevor wir unsere Vulva-Kreativwerkstatt eröffnen können, hast du die Aufgabe, dein Genital zu Hause mindestens 20 Minuten mit einem Handspiegel zu erforschen. Schau dir dabei alle Details neugierig und genau an: die Größe der Vulva, die Form der Lippen, die Farbe, die Hautbeschaffenheit, die Klitoris, die Behaarung, den Vaginaeingang etc.*
2. **Vulva-Kreativwerkstatt (60 Min.):** *Schließe einen Moment lang die Augen. Erinner dich an die Erforschung deines Genitals zu Hause. Was waren deine Entdeckungen? Versuche, dir dein Genital noch einmal in der Erinnerung wachzurufen. Jetzt modelliere mit dieser Modelliermasse eine Vulva anhand des erinnerten Bildes. Es ist dabei nicht entscheidend, dass ein perfektes Abbild entsteht. Du darfst ins freie Gestalten geben. Für dich besonders wichtige Details der Vulva kannst du mit Strasssteinen oder Naturfundstücken in deinem Kunstwerk hervorheben.*
3. **Ausstellung der Kunstwerke:** *Jetzt können die modellierten Vulven ausgestellt werden. Finde einen guten Platz für dein Kunstwerk. Wenn du willst, kannst du diesen Platz dazu dekorieren. Wir werden die Werke in einem gemeinsamen »Rundgang« betrachten.*

2 PAOMI stellt Sexualorgane aus Stoff her, die sog. Aufklärungskissen. Sie eignen sich besonders gut zur Demonstration und zur haptischen Erkundung anatomischer Gegebenheiten (<http://www.part-of-mine.de>).

Dieser Vorgang kann sehr feierlich gestaltet sein, soll aber unbedingt ohne Kommentare und Bewertungen erfolgen.

Reflexion

- Wie habe ich die Selbsterforschung zu Hause erlebt? Was war spannend? Neu? Fremd?
- Wie ging es mir im Werkstatt-Prozess? Habe ich dabei körperlich etwas wahrgenommen?
- Wie empfinde ich mein Werk?
- Möchte ich meinem Vulva-Kunstwerk zu Hause einen Platz einrichten?
- Wie erging es mir dabei, die vielfältigen Formen zu sehen?

Variationen

1. Vorher-Nachher-Spiel: Beim Vorher-Nachher-Spiel gibt es zwei Phasen des Modellierens. In einem ersten Schritt wird eine Vulva modelliert, die ohne die Selbsterkundung erfolgt, sodass sie der Vorstellung der eigenen Vulva entspricht. Danach wird die eigene Vulva als Hausaufgabe genau erforscht und schließlich ein zweites Werk modelliert. Die Teilnehmerinnen nehmen Verfeinerungen im Kunstwerk wahr und damit auch in der Wahrnehmung der eigenen Vulva.

2. Ebenbild: In dieser Variante wird der optische Aspekt zugunsten des gefühlten Aspekts vernachlässigt. Die Teilnehmerinnen haben die Aufgabe, ihre Vulva so zu formen, wie sie sie in ihrem Körpergefühl im Moment erleben bzw. wie sie sie gerne erleben würden. Diese Variante bringt statt einer optischen Nachbildung Gefühle und Fantasien zum Ausdruck (vgl. Tuijer et al., 2012).

Vulva-Fotoshooting

- Ziele: Stärkung der genitalen Selbstwahrnehmung, Stolz auf das eigene Genital
- Ursprung: inspiriert durch ein Seminar mit Mithu Sanyal
- Charakter: kreativ
- Intimitätsgrad: hoch
- Zeitempfehlung: mind. 120 Min.
- Material: Matten, Fotoausrüstung, umfangreicher Requisitenbestand, zusätzliche Raumoptionen

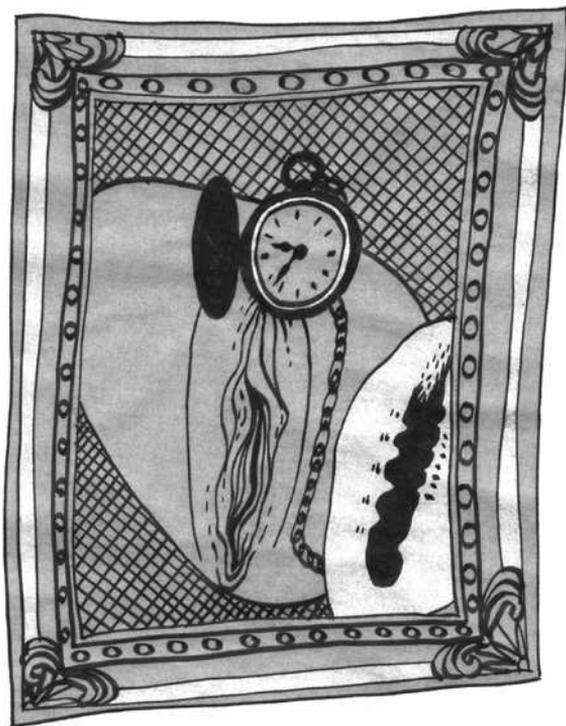


Abb. 6

In dieser Methode wird die eigene Vulva in Szene gesetzt und fotografiert. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, sich intensiv mit ihrem genitalen Selbstbild auseinanderzusetzen und sich gestalterisch mit ihrer Vulva in Beziehung zu bringen. Die Vulva wird über den Einsatz von Gegenständen sowie Naturmaterialien als ein Installationskunstwerk inszeniert. In einer vertrauten Kleingruppe werden im Einverständnis mit den Teilnehmerinnen Fotos von den »Vulva-Installationen« erstellt. Über den kreativen Prozess können Frauen dem eigenen Erleben einen Ausdruck in ihrer künstlerischen Handschrift verleihen bzw. Kraftsymbole finden, die ein positives genitales Erleben verstärken. Fragen Sie die Teilnehmerinnen im Vorfeld unbedingt, ob diese Übung interessant für sie und von allen erwünscht ist.

Ablauf

1. **Einführung:** *In dieser Einheit darf die Vulva bei einem Fotoshooting teilnehmen. Dafür kannst du eine künstlerische Vulva-Installation gestalten, die dem momentanen oder erträumten Erleben deiner Vulva einen kraftvollen Ausdruck verleiht. Du darfst dafür alle Requisiten benutzen, die dich dabei unterstützen. Ich habe hier ein paar Beispiele mitgebracht: Feder, Uhr, Muschel, Edelstein, Blüten, Werkzeug, Schale, Kerze, Clownsnase, Tücher, Besteck, Spiegel, Hüte, Schlüssel, Schloss, ...*
2. **Kreative Kleingruppen (10 Min.):** *Bildet für diese Übung Paare, in denen ihr euch schon vertraut miteinander fühlt. Es sind auch Dreier-Konstellationen möglich. Die Kleingruppen können sich beim Gestalten der Installationen beraten und wahlweise beim Fotoshooting unterstützen. Tauscht euch darüber aus, wie es euch damit geht, einander gegenseitig zu fotografieren.*
3. **Installation (20–30 Min.):** *Nimm dir zunächst Zeit für dich allein. Wähle Gegenstände aus, die du mit dem Erleben deiner Vulva und Vagina verbindest. Oder wähle Kraftsymbole der Freude, Lebendigkeit und Energie, die für sie besonders ansprechend sind. Probiere verschiedene Installationsvarianten für dich alleine aus. Wenn deine Vulva heute sehr kamerасheu ist, kannst du sie auch stellvertretend durch Gegenstände nachbauen oder sie malen und später in eine Installation setzen.*
4. **Fotoshooting (40 Min.):** *Suche dir ein Setting für dein Vulva-Fotoshooting: Baue dir ein Separee im Gruppenraum, in deinem eigenen Zimmer (falls Seminar-Hotel) oder in der freien Natur, das du als Setting nutzen möchtest. Deine Kreativ-Partnerin kann dir beim Erstellen der Fotos behilflich sein. Spür nach, ob das für dich passt. Es ist dir auch freigestellt, Selfies zu machen. Dann positioniere dich, bringe deine Gegenstände ins Bild und lass dich fotografieren bzw. fotografiere dich selbst. Bei den Fotos kann der ganze Körper oder auch nur der Ausschnitt der Vulva zu sehen sein. Die Kreativ-Partnerin kann bei der Installation mit ihrem Außenblick beraten. Danach erfolgt ein Wechsel.*
5. **Reflexion:** *Danach trifft sich die Gruppe im Gruppenraum zur Reflexion bzw. einem Erfahrungsaustausch.*
 - *Wie ist es mir mit der Aufgabe ergangen?*
 - *Was war interessant, aufregend, irritierend, unangenehm?*
 - *Wie gefallen mir meine Bilder?*
6. **Wahlweise Diashow:** *Wenn ihr wollt, können wir (wahlweise anonym) eine Diashow unserer Fotos machen. Das Präsentieren der Fotos kann eine wunderbare Abrundung sein. Für viele Gruppen ist die Präsentation jedoch zu intim. Schaffen Sie eine achtsame Atmosphäre und feiern sie die vielfältigen Exemplare.*

