

Hallo,

wir freuen uns riesig, euch das vorliegende Zine zum Thema Körper präsentieren zu dürfen.

Wir haben uns für das Thema Körper entschieden, weil es für uns ein großer Sammelbegriff ist, der viele Themen, mit denen wir uns in unserer Arbeit auseinandersetzen, vereint. Sexualität, Selbstbestimmung, Gender, Genitalien, Gefühle wie Scham, Schmerz und Liebe, die eigene Stimme, Gedanken, aber auch Gesundheit, Krankheit, Schwäche, Stärke, alles das und noch vieles mehr zählt dazu. Nicht zuletzt auch die Auseinandersetzung mit der aktuellen Pandemie.

Die Texte dieses Zines sind im Rahmen der gemeinsamen Arbeit des Projekts Vulva im Dialog aus Frankfurt (Oder) und des FoK*ollektiv (Fruit of Knowledge Theater und Bildungskollektiv) aus Berlin, entstanden. Es beinhaltet aber auch viele Arbeiten aus vergangenen Workshops und Podcast-Folgen, die in der Arbeit mit Iwona Demko und P.Banouse entstanden sind.

Basis des Zines bildet jedoch die zweite Folge des Vulva im Dialog Podcast*. In dieser Folge leiten uns Fanni und Lena vom Kollektiv durch eine Anleitung zum kreativen Schreiben. Diese Anleitung findest du in den folgenden Seiten auch nochmal schriftlich. Ganz hinten im Zine sind außerdem noch einige leere Seiten, diese kannst du gern nutzen um selbst kreativ zu werden.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Menschen, die uns ihre Texte und Bilder zugeschickt haben. Die meisten Texte wurden auf Wunsch der Autor*innen anonym veröffentlicht.

*Den Podcast findet ihr bei Spotify, iTunes und allen bekannten Podcast-Catchern.

Cześć,

bardzo się cieszymy, że możemy Wam przedstawić naszego zina na temat ciała. Wybraliśmy ten temat, ponieważ to określenie ciała jest dla nas zbiorową definicją, która łączy wiele tematów, którymi zajmujemy się codziennie w naszej pracy. Seksualność, samookreślenie, płęć, genitalia, uczucia takie jak wstyd, ból i miłość, własny głos, myśli, ale także zdrowie, choroba, słabość czy siła. Wszystkie te czynniki odgrywają ogromną rolę w naszej codziennej pracy. Do tego dochodzi również nieunikniona konfrontacja z obecną pandemią.

Teksty naszego zinu powstały w kontekście wspólnej pracy nad projektem Vulva w dialogu z Frankfurtu nad Odrą oraz z FoK*kollektiv (Fruit of Knowledge Teatr i kolektyw edukacyjny) z Berlina. Zawiera on również wiele prac z naszych poprzednich warsztatów i podcastów, które są wynikiem współpracy z Iwoną Demko oraz P.Banause.

Podstawowa część naszego zinu opiera się na drugim odcinku podcastu Vulvy w dialogu. W tym odcinku Fanni i Lena z kolektywu przedstawiają nam instrukcję obsługi do twórczego pisania. Te instrukcje można znaleźć w formie pisemnej na kolejnych stronach zinu. Na końcu dołączyliśmy również kilka pustych stron, które możesz śmiało wykorzystać, aby wykazać się swoją kreatywnością i stworzyć własne teksty postępując zgodnie z instrukcją obsługi Fanni i Leny.

Dziękujemy wszystkim osobom, które wysłały nam swoje teksty i zdjęcia. Większość tekstów została opublikowana anonimowo na prośbę autorów i autorek.

*Podcast znajdziecie na Spotify, iTunes oraz innych znanych portalach z podcastami.

INHALT / TREŚĆ

ANLEITUNG ZUM KREATIVEN SCHREIBEN	4
INSTRUKCJA KREATYWNEGO PISANIA FOL*OLLEKTIV	5
TEXTE + BILDER TEKSTY + ZDJĘCIA	6
#REALSELFIEFEMINISM	15
SKIZZEN AUF DER STREETART WERKSTATT	21
PLATZ FÜR DICH. ZROBCIE MIEJSCE.	22

Anleitung zum kreativen schreiben des FoK*ollektivs:

Übung 1 (3min)

Nimm dir ein Blatt Papier und stelle einen Timer auf 3 Minuten. Schreibe auf das Blatt alle Assoziationen die dir zum Thema Körper einfallen in einer MindMap auf. Es gibt kein richtig oder falsch. Wenn du fertig bist lies dir alles nochmal durch und unterstreiche drei Wörter oder Sätze die dir besonders auffallen.

Übung 2 (5 min)

Nimm nun ein neues Blatt Papier. Stelle den Timer auf 5 Minuten. Schreibe einen Brief an dich selbst aus der Perspektive eines deiner Körperteile. Dies kann der kleine Zeh sein, dein Po oder deine Zähne. Wichtig ist dass du den Stift beim Schreiben nicht absetzt, sondern allen Gedanken freien Lauf lässt. Wenn du nicht weißt was du schreiben sollst, dann schreibe „ich weiß nicht was ich noch schreiben soll“ und gucke was danach für ein Gedanke kommt. Los geht's !

Übung 3 (10 min)

Nimm dir ein neues Blatt Papier. Stelle den Timer auf 10 min. Schreibe die drei Assoziationen aus der ersten Übung oben auf die Seite. Schreibe den Satz „Mein Körper ist mein...“ oben hin und fange damit deinen Text an.

Viel Spaß beim Schreiben!

Instrukcja kreatywnego pisania FoK*ollektivs:

Ćwiczenie 1 (3min)

Weź kartkę papieru i ustaw zegar na 3 minuty.
Zapisz na kartce wszystkie skojarzenia, które możesz sobie wyobrazić na temat ciała. Nie ma tutaj żadnej dobrej ani złej odpowiedzi.
Kiedy skończysz, przeczytaj wszystko jeszcze raz i podkreśl trzy słowa lub zdania, które szczególnie wpadły ci w oko.

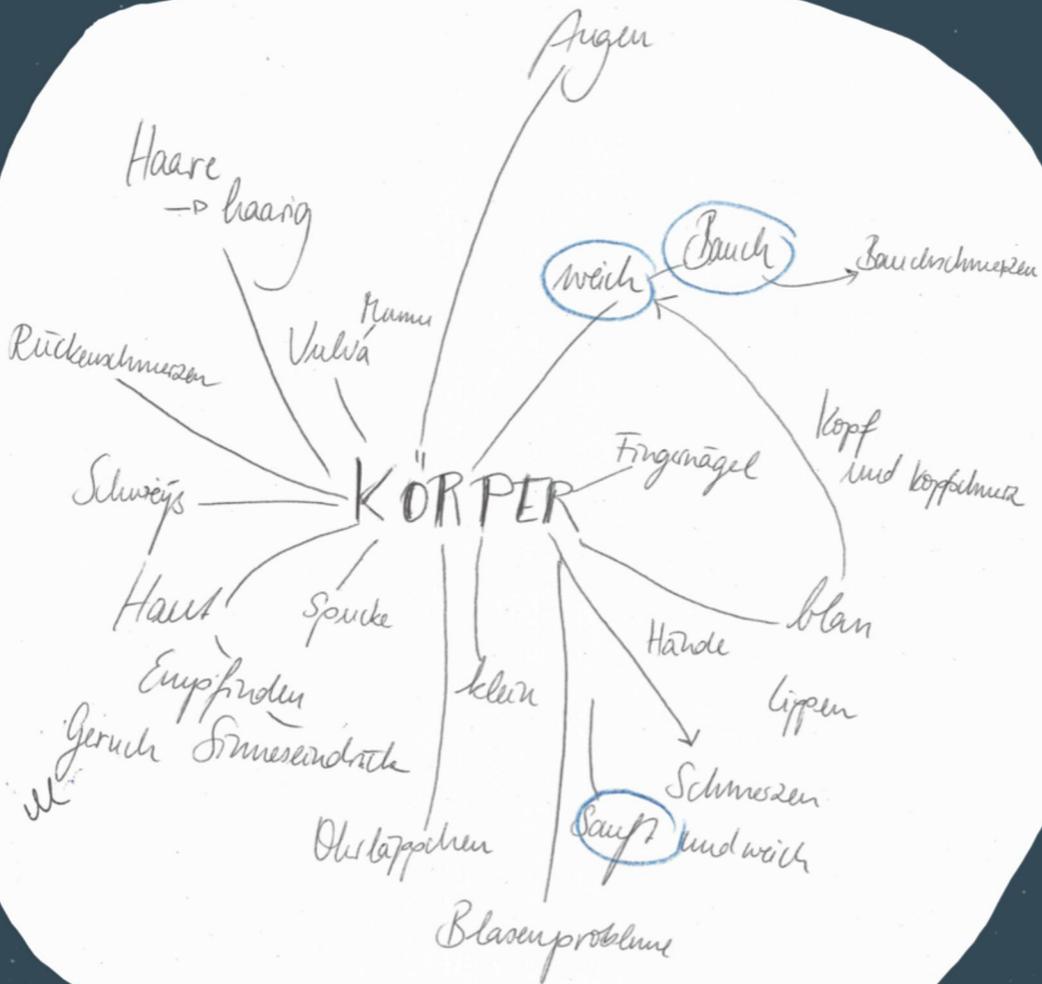
Ćwiczenie 2 (5 min)

Teraz weź nową kartkę papieru. Ustaw zegar na 5 minut.
Napisz do siebie list z perspektywy jednej z części swojego ciała. To może być mały palec u nogi, tyłek lub nawet zęby.
Ważne jest, aby nie odkładać długopisu podczas pisania i pozwolić, aby wszystkie twoje myśli płynęły swobodnie. Jeśli nie wiesz, co masz napisać, napisz "Nie wiem, co jeszcze napisać" i zobacz, jaka myśl przyjdzie ci po tym do głowy. Lecimy!

Ćwiczenie 3 (10 min)

Zdobądź nowy kawałek papieru. Ustaw zegar na 10 minut.
Napisz trzy skojarzenia z pierwszego ćwiczenia na górze strony.
Napisz na górze zdanie "Moje ciało jest moim/moją..." i zacznij od tego zdania swój tekst.

Miłego pisania!



UNSICHERHEIT/SCHUTZ/FALLEN LASSEN

Mein Körper ist mein Feind. Er lauert mir auf in den dunkelsten Ecken und will mir nichts Gutes. Er lässt mich ihm Stich und schaut dabei zu, wie ich verliere. Mein Körper und mein Kopf sind in einem ständigen Kampf und ich schaue den Beiden dabei von außen zu. Will ich ein Zuhause finden, dann sicher nicht in mir. Wenn das Misstrauen wächst, dann wird die Luft weniger. Der Magen krampft und die Sicht wird schlecht. Dann heißt es: Klarkommen, Ablenken, Durchstehen. Bis der Kloß im Hals weg ist: Wasser trinken und Knäckebrötchen essen.

Mein Kopf ist mein Feind. Er flüstert mir ein, dass sich irgendwo in mir eine Krankheit versteckt haben muss. Dass ich urplötzlich tot umfallen könnte (SOLLTE) und das mit 29.

NUR NICHT ZU SICHER FÜHLEN, DENN WENN ICH
MICH ZU SICHER FÜHLE, DANN PASSIERT ES

Jetzt atme ich tief ein. Spüre meine Rippen sich weiten und den Bauch sich wölben. Schließe die Augen und lasse es zu. Ich falle. In mich. Zusammen.

– SVENJA

Bitte Sei nicht böse auf mich, zieh mich nicht
los, wünsche mich nicht weg, schäm dich nicht
für mich.

Ich bin weich und warm und blau und ich gehöre
zu dir.

Ist es denn nicht wichtiger, dass es uns gut geht,
als was andere über uns denken könnten?

Ich bin unglaublich für dich, ich wünsche du
könntest dich nur darauf konzentrieren.

~~Ohne Reue~~

Ohne Reue, ohne Schuld, ohne Zwang und ohne Druck.

Wer macht mir denn Druck und wer bin ich, denn
ich mich davon zersprengen kann?

Ich habe ja mich und meine extra weichen Bauch,
ich passe schon auf uns beide auf.

Scham Schreibwerkstatt: Phase I

Worte: (Ver)Brennen – Trauer – Rache

Am Tag als es geschah, brannte die Luft. Es war wieder einmal einer dieser unerträglich heißen Sommer, der die Erde verdorrte, die Flüsse und Seen austrocknete und die Luft zu einem Hochofen hochheizte.

Ihre Trauer kam erst viel später. Lange nachdem es passiert war. Eine bittere tiefe Trauer die sich wie ein Schleier auf die Welt legte, über ihre Welt und diese in dunkelgraue Farben einfärbte. Eine trostlose Welt in der sie sich oft fragte, wofür das alles, ob sich das weitermachen lohne. Die schwere ihrer Gedanken wandelte sich irgendwann zu Feuer um. Feuer, dass alles verbrannte außen wie innen, Feuer wie unerträglich heiße Sommer in denen alles verdorrt.

Irgendwann hörte sie auf zu weinen und nach der Trauer kam die Wut und mit ihr der Zorn. Irgendwann auch Rache. Irgendwo hatte sie mal gelesen, dass nach der Rache Gefühle von vergessen, von loslassen kommen würden. Doch das wollte sie gar nicht. Sie hatte es jahrelang unterdrückt und vergessen. Sie hatte hart gearbeitet es überhaupt zu realisieren.

Ich bin gesund und kann mich bewegen, wie es mir gefällt. Das ist eigentlich ein Geschenk. Ich sollte nicht meckern. Trotzdem erwische ich mich beim Baucheinziehen vor dem Spiegel.

WIEGEN FINDE ICH SCHRECKLICH, WAS SAGT DAS AUS!? NOCH NIE HABE ICH GEDACHT: „HUT 80“.

Mein Körper ist meine äußere Hülle. Ich muss aber auch darauf achten, dass es mir innen gut geht. Nicht nur außen.



Hallo du,
ich bins, die „Orangenhaut“ deines Körpers. Wir wissen beide, wovon ich spreche. Die leichte Neurodermitis, die nicht eine medizinische Fachperson sondern deine Mutti diagnostiziert hat. Wegen mir musstest du dir als Kind und als Jugendliche Einiges anhören; „Reibi“ oder „Reibeisen“ haben sie dich genannt. Und diese Kommentare darüber, dass du so – Zitat – „niemanden abbekommen würdest“. Dahinter verbergen sich so verquere Ansichten von Liebe, Schönheit und Körpern, da weiß ich gar nicht, wo ich anfangen soll. Auf die Fresse du zerfallener Onkel mit deinem dummen Grinsen. Ist mir bis heute ein Rätsel warum so viele Leute ungefragt Stellung beziehen auf unserem Terrain. Also lass uns bitte mal face-to-face reden Liebes. Stört dich das mit der Kribbelhaut? Egal ob ja oder nein, nur raus damit. Wir können uns damit beschäftigen und eine Hautärztin aufsuchen. Aber wenn dich das gar nicht juckt, wollen wir dann nicht einen Pakt schließen? Ein paar satte Sprüche parat haben falls der nächste Vollpfosten daher läuft und meint die Oberfläche deiner Haut bewerten zu müssen. Kreuze an:

JA nein vielleicht

Deine besondere, einzigartige,
prickelnde Haut

VIELLEICHT

Lange Schlange sagte ich
ja bereits.

Sehnsucht

Demütigung, Scham und Wut sind so starke Emotionen, die nicht gut verarbeitet werden und die richtet man dann entweder gegen sich selbst oder gegen Unschuldige.



Ich wünschte ich könnte
meinen Sommer so
verbringen. Frei.

#realselfiefeminism

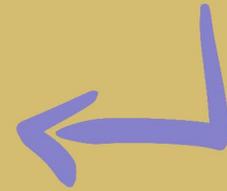
Anleitung und Tipps für das #realselfiefeminism Bild:

1. Verwende bei deinem Selfie keinen Filter.
2. Versuche dabei nicht zu lächeln. Ungünstige Mimik kommt beim schlechten Selfie besser rüber.
3. Achte auf das Licht! Positioniere dich am besten so, dass man alle Ungenauigkeiten deines Gesichts sieht z.b. Falten, Pickel oder Rötungen.
4. Versuche so viele Doppelkinns zu bekommen wie geht.
5. Trau dich! Schäme dich nicht!

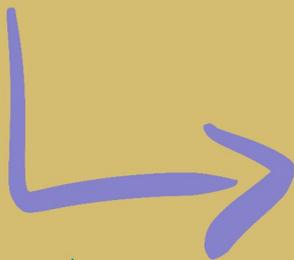
Ich weiß, es klingt alles nicht so schön, darum geht es aber! Es braucht Übung und Mut ein perfektes schlechtes Selfie hinzubekommen. Viel Spaß!

—
IWONA DEMKO

DEUTSCH



POLSKI



Instrukcje i wskazówki dla doskonałego złego selfie! #realselfiefeminism

1. Nie używaj filtra na swoim Selfie.
2. Postaraj się nie uśmiechać do zdjęcia. Brzydki wyraz twarzy korzystnie wpływa na brzydkie selfie.
3. Zwróć uwagę na światło! Ustaw się tak, aby widzieć wszystkie niedoskonałości twarzy, takie jak zmarszczki, pryszcze lub zabarwienia.
4. Postaraj się zriść jak najwięcej podbródków.
5. Odważ się! Nie wstydź się!

Wiem, że to nie brzmi zbyt ładnie, ale o to właśnie chodzi! Potrzeba trochę praktyk i odwagi, aby zrobić doskonale brzydkie selfie. Miłej zabawy!

—
IWONA DEMKO

#realseselfefeminism

Wydawało mi się, że jestem zdystansowana do swojego wyglądu. Jednak wrzucenie pierwszego "brzydkiego" zdjęcia na Instagram dużo mnie kosztowało. Zastanawiałam się, czy na pewno chcę taki swój obraz zostawić w pamięci dla innych. Czy na pewno chcę wrzucić takie zdjęcie do Internetu, gdzie każdy będzie mógł je zobaczyć.

Od trzech lat uparcie wrzucam swoje "brzydkie" zdjęcia na konto na Instagramie (<http://www.iwonademko.art.pl/>). Projekt nazwałam #realseselfefeminism.

Chciałam zaprosić wszystkie dziewczyny do tej odważnej "zabawy", która jest emancypacyjna, a uczyniona razem może też przynieść dużo radości. Zrób sobie „brzydkie” zdjęcie i wrzuć z hasztagiem #realseselfefeminism w komentarzu do tego posta.

Zapraszam również do posłuchania wywiadu ze mną, który przeprowadziła Lynn de Vrees: <https://linkd.pl/zmsa>.

Oprócz tego polecam też mój tekst o selfiefeminizmie <https://linkd.pl/zmfs>
- Iwona Demko

#realseelfefeminism

Mam 46 lat. Starzeję się, zaczynam wiotczeć, marszczyć się. Ten proces jest niepokojący, ale bardzo zależało mi, żeby go zaakceptować. Na początku wrzucania „brzydkich” zdjęć na moje konto na Instagramie czułam się źle. Kiedy szłam spać i zamykałam powieki, miałam przed oczami powidok właśnie tych zdjęć. To nie było przyjemne. Stan przygnębienia trwał długo, myślę, że około trzech miesięcy. Potem stopniowo zaczęło działać to, co sobie założyłam. Stawałam się coraz bardziej obojętna, przyzwyczajałam się do takiego widoku moich zdjęć.

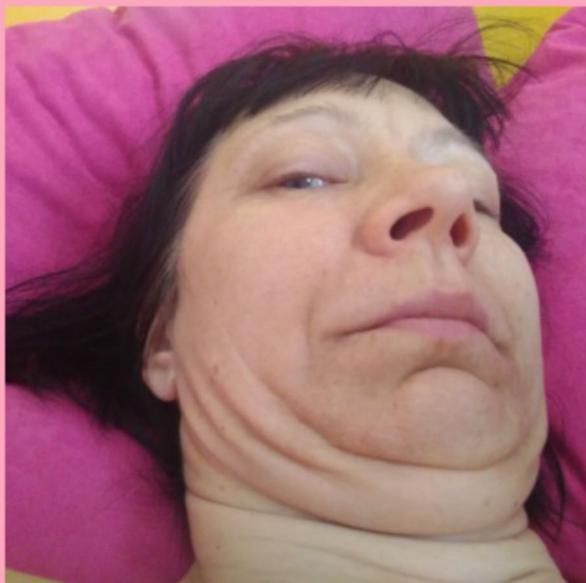
Teraz nie jestem zadowolona, bo chciałabym zrobić jeszcze brzydsze zdjęcie, a wbrew pozorom nie jest to takie proste.

Zrób sobie „brzydkie” zdjęcie i wrzuć z hasztagiem #realseelfefeminism w komentarzu na tego posta.

Zapraszam również do posłuchania wywiadu ze mną, który przeprowadziła Lynn de Vrees <https://linkd.pl/zmsa>.

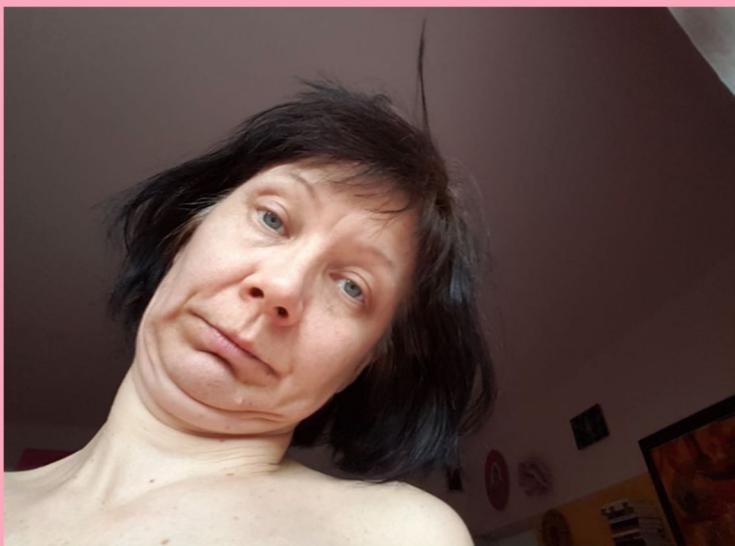
Więcej w rozmowie z Anną Walter w Important Art Magazine <https://linkd.pl/zmfz>

- Iwona Demko



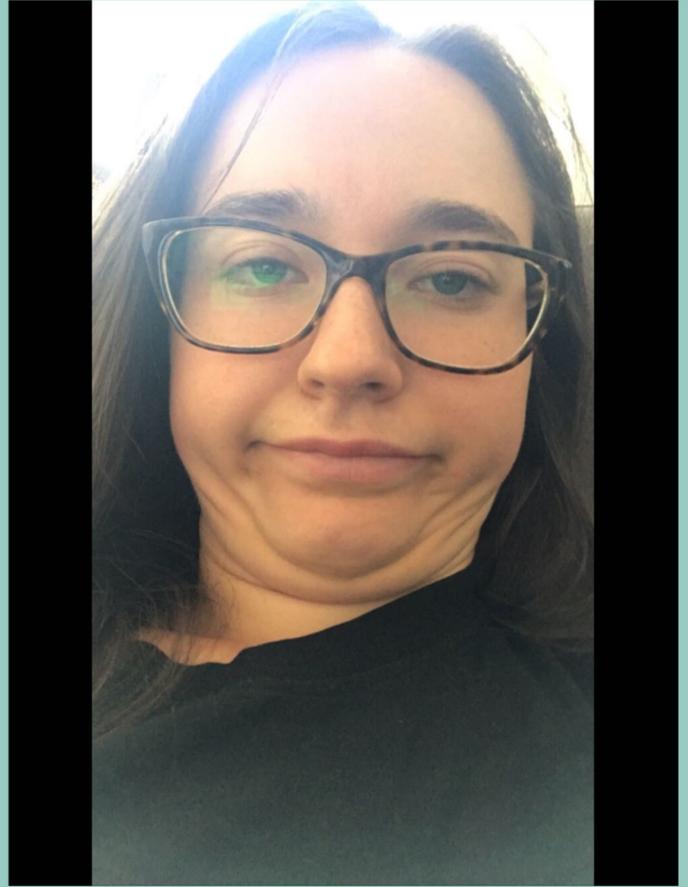
#realseelfefeminism

IWONA DEMKO



18

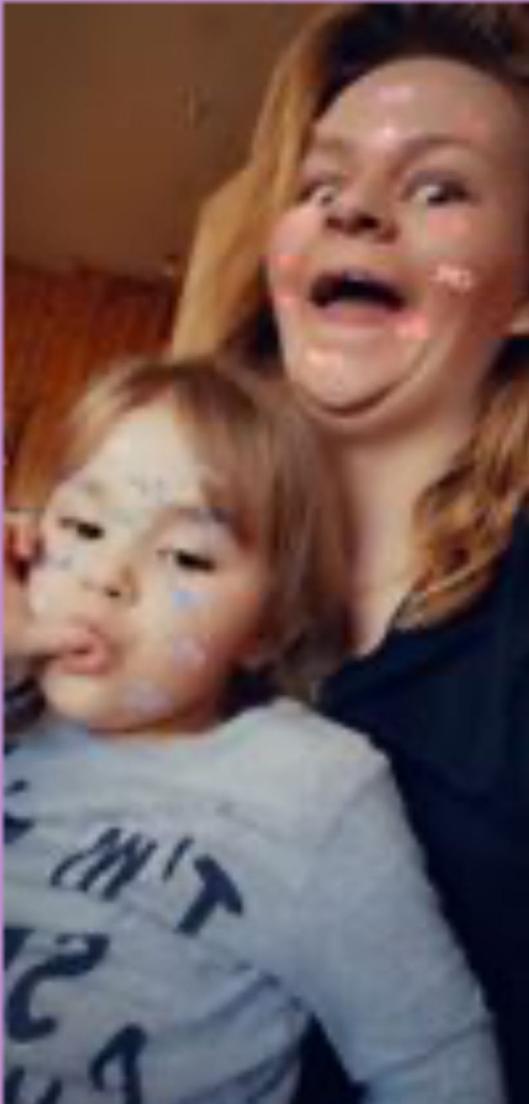
#realseelfefeminism



#realseelfiefeminism



PLATZ FÜR
DEN
SELFIE.



SEX ED MYTHS
CATHOLIC EDITION
ERST AUFSTECKEN
DANN REINSTECKEN

KEIN SEX
IST ILLEGAL
Kein GESCHLECHT
IST ILLEGAL

Männer weinen
Nicht

SUCK MY
CLIT'

~~nur wenn~~ alle Befehle ~~haben~~ ~~haben~~

WIA
La clitmax
oh lala



DE: Vulva im Dialog ist ein Projekt von Anna Domke und Franziska Dickmann, sowie dem gemeinnützigen Verein Doppelstadtkultur e.V. aus Frankfurt (Oder). Sie veranstalten Workshops zusammen mit lokalen, aber auch internationalen Künstler*innen, Aktivist*innen und Akteur*innen zu den Themen: Sexualität, Macht, Selbstermächtigung, Empowerment und Anatomie. Die dritte und letzte Edition des Projekts wurde, Corona bedingt, als partizipativer Podcast veröffentlicht und ist kostenlos auf Spotify, iTunes und anderen Podcast-Catchern zu hören unter: Vulva im Dialog Podcast.

PL: Vulva w dialogu to projekt Anny Domke i Franziski Dickmann oraz stowarzyszenia non-profit Doppelstadtkultur e.V. z Frankfurtu nad Odrą. Organizują warsztaty z udziałem lokalnych oraz międzynarodowych artystów i artystek, aktywistów i aktywistek oraz aktorów i aktorek na temat: seksualności, władzy, samookreślenia oraz anatomii. Trzecia i zarazem ostatnia edycja projektu była ze względu na Koronawirusa przeprowadzona i udostępniona w postaci partycypacyjnego podcastu i jest bezpłatnie dostępny na serwisach Spotify, iTunes oraz innych portalach z podcastami. Można je znaleźć pod: Vulva im Dialog Podcast.



DE: Das FoK*ollektiv (Fruit of Knowledge Theater und Bildungskollektiv) aus Berlin setzt sich mit Fragen rund um sexuelle und geschlechtliche Identität und Begehren, aus queerfeministischer Perspektive auseinander. Das Kollektiv ist bekannt für ihre Theaterinszenierung "Ursprünge der Welt" und ihrem Zine zum Thema Scham.

PL: FoK*ollektiv (Fruit of Knowledge Teatr i kolektyw edukacyjny) z Berlina skupia się nad pytaniami na temat tożsamości seksualnej i płciowej oraz pożądaniu z queer-feministycznej perspektywy. Kolektyw jest znany z przedstawienia teatralnego „Początki świata” i jego zinie na temat wstydu.

Mehr zum FoK*ollektiv/Więcej o FoK*ollektiv:

Web: <https://fokkollektiv.jimdosite.com>

Instagram: [fok_sternchen](https://www.instagram.com/fok_sternchen)

Facebook: <https://www.facebook.com/fok.ollektiv/>



Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Integration
und Verbraucherschutz

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Impressum

Vulva im Dialog

Ein Projekt von Doppelstadtkultur e.V.

Herausgabe 2020

