



Fragebogen zum Vulva Projekt, www.vulva-projekt.ch

„Es ist eine Untersuchung und ein Training in Bewusstsein und in absichtsloser Präsenz auf dem Boden der Sexualität.“

Einführung

Die einfachen Fragen können verwendet werden um sich und ihre Gewohnheiten bezüglich ihrer Wahrnehmung (ihres Denkens, Fühlens und Spürens) zu untersuchen.

Schauen sie sich ein oder mehrere Bilder aus der Galerie an und nehmen sie sich dabei eine Frage vor /einen Frageblock nach Wahl vor. Versuchen sie nichts zu verändern und bleiben sie möglichst bei der simplen Beobachtung was es in ihnen denkt / kommentiert/ fühlt / nicht fühlt / spürt / nicht spürt. Es ist eine Untersuchung und ein Training in Bewusstsein und in absichtsloser Präsenz auf dem Boden der Sexualität.

Fragekatalog

Der Fragekatalog ist bezogen auf das Betrachten eines oder mehreren Bilder der Vulva – Projektaufnahmen. Es ist kein klinischer Fragebogen, er dient ihrer Orientierung und kann als Grundlage für die Einzelsitzungen im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung verwendet werden.

Vorgehen:

Nehmen sie sich ein Thema vor, daß sie besonders Interessiert (zum Beispiel ihre Gefühle) und interessieren sie sich während dem Betrachten des Bildes / der Bilder auch für ihre Gefühle. Kreuzen sie einfach an, was sie beobachten und auf sie zutrifft. In einem weiteren Durchgang werden sie sich während dem Betrachten des Bildes / der Bilder zum Beispiel auch auf ihr Inneres Klima konzentrieren.

Achtung: Es handelt sich hier um Momentaufnahmen, die sich verändern können.

Gefühle /Fühlen

Wenn ich dieses Bild / diese Bilder ansehe, fühle ich:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Scham | <input type="checkbox"/> Einsamkeit |
| <input type="checkbox"/> Freude | <input type="checkbox"/> Betroffenheit |
| <input type="checkbox"/> Faszination | <input type="checkbox"/> Neugierde |
| <input type="checkbox"/> Schuld | <input type="checkbox"/> Ekel |
| <input type="checkbox"/> Wut | <input type="checkbox"/> Ärger |
| <input type="checkbox"/> Verwirrung | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Angst | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Neid | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Verlangen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Hass | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Trauer | |



Gedanken/denken:

Wenn ich dieses Bild / diese Bilder ansehe, beschäftigen sich meine Gedanken mit Folgendem:

- Sexuellen Inhalten
- Erlebtem, Vergangenen
- moralischen Fragen
- religiösen Fragen
- meinem Körper
- Fragen was andere zu den Bildern sagen würden
- Wie die Frauen hinter den Bildern aussehen.
- Der Motivation an diesem Projekt mitzumachen
- Fragen was andere über mich denken würden, wenn sie wüßten,
- dass ich mir diese Bilder ansehe. (Dem Blick des Anderen)
- Anderem

Inneres Klima/ Spüren:

Temperatur:

Während dem ich dieses Bild / diese Bilder betrachte, entsteht ein inneres Klima.

Wenn ich dieses innere Klima mit einer Temperatur ausdrücken würde, wäre es zum Beispiel wie in der Wüsten, schwankend von sehr heiß bis kalt.

Bitte tragen sie die Temperatur ihres inneren Klimas auf der Skala ein und bezeichnen sie es:

Eiskalt



Siedend heiss



Färbung:

Wenn ich dem inneren Klima einen Farbton oder auch diverse Farbtöne zuordne, wähle ich eine Farbe oder diverse Farben in folgenden Tönungen:

- Gelbtönungen
- Orangetönungen
- Rottönungen
- Rosatönungen
- Blautönungen
- Grüntönungen
- Grautönungen
- Violettönungen
- Brauntönungen
- Weißtönungen
- Schwarztönungen
- Regenbogenfärbungen
- Andere Farbtönungen



Landschaft:

Wenn sie ihr inneres Klima einer Landschaft zuordnen würden, wäre es wie:

Körperwahrnehmungen:

Idealer Abstand: Bevor sie sich der eigenen Körperwahrnehmung während dem Betrachten der Bilder zuwenden, sollten sie den idealen Abstand finden, gewissermaßen die Schärfe richtig einstellen (Wie bei einem Feldstecher). Wenn sie also in der Übung IV b) ihren eigenen Körper, oder Teile davon nicht richtig wahrnehmen können, kann das aufgrund eines Mangels an Übung zurückzuführen sein. Es ist aber auch möglich, daß sie den richtigen Abstand finden müssen und das tun sie indem sie den Abstand zu dem Bild welches sie betrachten, vergrößern, das Bild selber verkleinern indem sie es wegrücken und das Hinspüren /hinhören (zum Beispiel in ihre Zehen) wie bei einem Musikgerät lauter einstellen. Versuchen sie auch das Gegenteil: fokussieren sie enger, „gehen sie näher dran“, (betrachten sie zum Beispiel eine Hautzelle, ein Haar) und fühlen sie dabei die Bewegung ihrer Zehen. Spielen sie ein bißchen herum, um die richtige Nähe-Distanz Einstellung zu finden. Die richtige Nähe-Distanz Einstellung ist die, die ihnen erlaubt im Kontakt mit ihnen selbst zu sein, während sie das Bild wahrnehmen.

Während dem Betrachten eines oder mehreren Bildern kann ich meinen Körper folgendermaßen wahrnehmen:

- Als Ganzes
- Meine Zehen
- Meine Füße
- Meine Beine bis zu den Knien
- Meine Beine oberhalb der Knien
- Meine Beine als ganzes
- Mein Becken als ganzes
- Die Auflagefläche meines Beckens auf dem Stuhl
- Meine Sexualorgane
- Mein Unterbauch
- Mein unterer Rücken
- Meinen oberen Rücken und meine Schulterflügel
- Mein Bauchnabel
- Meinen Bauch
- Meine Organe: Nieren, Magen, Leber, Milz, Galle
- Meine Brustkorb, meine Lunge, meinen Herzraum
- Meine Brüste
- Meine Arme
- Meine Hände
- Meine Finger
- Mein Hals und Nacken
- Mein Gesicht, Nase, Mund Ohren, Augen, Wangen,
- Mein Kopf, Kinn, Stirne, Schläfen, Kiefer, Hinterkopf, Gebiss



Atemwahrnehmung

Während des Betrachtens eines Bildes / der Bilder kann ich meinen Atem folgendermaßen wahrnehmen:

- Das Kommen und Gehen meines Atems
- Den Atem in den Nasenhöhlen
- Das Auf und Ab meines Atems in der Bauchregion
- Das Auf und Ab meines Atems im unteren Rücken
- Das Auf und Ab meines Atems oberen Rücken
- Das Auf und Ab meines Atems im Brustkorb

Eigenwahrnehmung:

Sie sind sich mittels der Eigenwahrnehmung und der Selbstbeobachtung ihrer momentanen Gefühle, Gedanken, ihrem inneren Klima und ihrem Bezug zu Körper und Atem bewußt(er) geworden.

Beschreiben sie kurz, was sie zu dem Beobachteten stehen. Sind sie zum Beispiel: überrascht, oder freudig überrascht oder frustriert...
