

VajayJay

GLOSSARY

Continuous caterpillar-cocoon-butterfly-cocoon cycles. We see our wounds and our scars and we learn from them. We are the walking wounded.

Compassion for outer beings is very difficult without compassion for inner beings. Growing ever more collectively conscious about our limitations and our possibilities.

Vajayjay is a community healing collective. Vajayjay is an inquiry into collective processing of trauma. Vajayjay is a gender & sexuality creativity cooperative. Vajayjay tells stories of the unsung. Vajayjay fuses depth & difficulty with sass & humour. Vajayjay is an exercise in allyship.

WE CALL TO ACTION, CALL TO QUESTION, CALL TO LISTEN, CALL TO PAUSE, CALL TO IMAGINATION.

Vajayjay explores ways in which we can give power to one another, to weather storms of sexual aggression, violence & trauma.

We do this through pop-up installations, space takeovers, guerrilla art-making, learning materials, workshops, talks, trainings, zines, digital art, somatic practices, community meet-ups and any medium you can dream of.

HOW CAN I BE BOTH GENTLE AND A WARRIOR?

How do I find light in the darkness and lightness in the heaviness? How do I become a sexual trauma jedi? How do I find a feminism that defines me?

THE VAJAYJAY GLOSSARY you are about to read is a collection of words or labels, with complex meanings. Finding common ground is tricky. Finding common definitions is a start. We think these words are important to know as they help shape perception, or inform decisions, or show another perspective. Most of these words have been written by heterosexual men, and born under patriarchy.

We transform, remix, mash-up, splice, fuse, surgically Frankenstein language and in the process, rebuild our reality.

So make new language, construct new slang, reclaim words, take power, share power, surrender power. Share your language and your feelings and feelings about language. Ghostbust the fossilized spectres of the past still haunting our voices. Free yourself of definitions that do not define you.

Connect with us:

vajayjaytalk@gmail.com

Acceptance "is the embracing of what happens. Acceptance of the unacceptable is the greatest source of consciousness. For now, this is what this situation, this moment, requires me to do, and so I do it willingly"

- Eckhart Tolle

Adverse Childhood

Experiences (ACEs) describes a traumatic experience in a person's life occurring before the age of 18. There is a powerful correlation between the more ACEs experienced and the greater the chance of poor outcomes later in life, including increased risk of heart disease, diabetes, mental illness, substance abuse & poor academic achievement.

Attack is an attempt to cause damage or injury to, or to somehow detract from the worth or credibility of, a person, position, idea, object, or thing, by physical, verbal, emotional, or other assault.

Attachment "is an emotional bond with another person. The earliest bonds formed by children with their caregivers allow the child to develop a sense of security which continues throughout life."

- John Bowlby

Boundaries or the act of setting boundaries, is

the practice of openly communicating and asserting personal values as a way to preserve and protect against having them compromised or violated. Is a form of self-care.

Care "My friend...care for your psyche...know thyself, for once we know ourselves, we may learn how to care for ourselves."

- Socrates

Compassion 'to suffer together'. It is defined as the feeling that arises when you are confronted with another's suffering and feel motivated to relieve that suffering. Compassion is not the same as empathy or altruism, though the concepts are related.

Complex Trauma describes both children's exposure to multiple types of pervasive, chronic traumatic events that involve violence, betrayal, neglect, exploitation and loss, such as maltreatment, living in unsafe environments, as well as the wide-ranging, long-term impact of this exposure. It can disrupt the child's secure bonding with caregivers, the development of competencies and a clear sense of self and can lead to Developmental Trauma Disorder.

Consent is an agreement between participants to engage

in sexual activity. Consent should be clearly and freely communicated. Consent cannot be given by individuals who are underage, intoxicated or incapacitated by drugs or alcohol, or asleep or unconscious. If someone agrees to an activity under pressure of intimidation or threat, that isn't considered consent because it was not given freely.

Democratic deficit

denotes the absence or underdevelopment of key democratic rights like gender balance, transparency, accountability.

Disadvantaged groups experience a higher risk of poverty, social exclusion, discrimination and violence than the general population, including, but not limited to, ethnic minorities, migrants, people with disabilities, isolated elderly people and children.

Diversity is understanding that each individual is unique, and recognizing our individual differences. These can be along the dimensions of race, ethnicity, gender, sexual orientation, socio-economic status, age, physical abilities, religious beliefs, political beliefs, or other ideologies.

Double standards is a rule or principle that is unfairly applied in different ways to different people or groups. In an intimate relationship, this usually occurs when one partner has expectations of the other that they fail to apply to themselves.

Emotional abuse is a way to control another person by using emotions to criticize, embarrass, shame, blame, or otherwise manipulate another person. In general, a relationship is emotionally abusive when there is a consistent pattern of abusive words and bullying behaviors that wear down a person's self-esteem and undermine their mental health. Emotional abuse is one of the hardest forms of abuse to recognize. It can be subtle and insidious or overt and manipulative.

Emotional regulation is a multifaceted construct, including the awareness, understanding, and acceptance of one's emotions; the ability to control impulsive behaviors when experiencing negative emotions; and the ability to modify strategies for managing emotions according to situational demands and goals. Adult caregivers serve as important models in shaping children's ability to process and manage emotions. Maltreated youth may lack

appropriate role models for learning emotion regulation; consequently, they tend to show deficits in many aspects of emotion processing and regulating, such as bias toward perceiving anger in the facial expressions of others, fewer words for describing emotional states and trouble managing intense negative emotions.

Empathy is the ability to sense other people's emotions, coupled with the ability to imagine what someone else might be thinking or feeling. Contemporary researchers often differentiate between two types of empathy: "Affective empathy" refers to the sensations and feelings we get in response to others' emotions; this can include mirroring what that person is feeling, or just feeling stressed when we detect another's fear or anxiety. "Cognitive empathy," sometimes called "perspective taking," refers to our ability to identify and understand other people's emotions.

Emancipation "Every emancipation is a restoration of the human world and of human relationships to a man himself." – Karl Marx. In practical terms, emancipation is the effort to procure economic and social rights, political rights or equality, often for a specifically

disadvantaged group, or for society in general.

Empowerment is a process through which people gain greater control over decisions and actions affecting their life and should be seen as both an individual and a community process. There are various Forms of empowerment: economic, physical, social, intellectual, psychological and spiritual.

Equality is one of the central principles of democracy and is based on the belief that all people should have the same opportunities to be successful and have a fortunate, enjoyable life. Equity recognizes that everyone doesn't begin in the same place in society. Some people face adverse conditions and circumstances making it more challenging with the same effort to achieve the same goals.

Equity advocates for those who may have been historically disadvantaged, making it difficult for them to be equally acknowledged in society. What is "fair" as it relates to equity isn't a question of what is the same but rather the point from which a person begins. Equity takes into account historical and other factors in determining what is fair.

Femicide "is the killing of one or more females by one or more males because they are female"

– Diana E. H. Russell

Feminisation of politics

means three things. First, gender equality in institutional representation and public participation. Second, a commitment to public policies that challenge gender roles and seek to break down patriarchy. Third, a different way of doing politics, based on values and practices that put an emphasis on everyday life, relationships, the role of the community and the common good. It emphasizes goals like cooperation, participation and considering others' interests that are valuable in themselves, beyond the question of gender.

Gaslight is a form of psychological abuse where a person or group makes someone question their sanity, perception of reality, or memories. People experiencing gaslighting often feel confused, anxious, and unable to trust themselves.

Gender performativity

"being born male or female does not determine behavior.

Instead, people learn to behave in particular ways to fit into society. The idea of gender is an act, or performance."

– Judith Butler

Guilt is a self-conscious emotion that occurs when a person believes or realizes (accurately or not) that they have compromised their own standards of conduct or have violated universal moral standards and bear significant responsibility for that violation. Excessive and inappropriate guilt is associated with a number of mental health conditions including depression, obsessive-compulsive disorder (OCD), and post-traumatic stress disorder (PTSD).

Harassment covers a wide range of behaviors of an offensive nature. It is commonly understood as behavior that demeans, humiliates or embarrasses a person, and it is characteristically identified by its unlikelihood in terms of social and moral reasonableness.

Hegemonic masculinity "is defined as a practice that legitimizes men's dominant position in society. Is the stereotypic notion of masculinity that shapes the socialization and aspirations

of young males. It's built on two legs, domination of women and a hierarchy of intermale dominance. It is also shaped to a significant extent by the stigmatization of homosexuality."

- R.W.Connell

Homophobia is irrational fear of, misunderstanding and aversion to, homosexuality and to lesbian, gay, bisexual or transgender people based on prejudice.

Intersectionality is the interconnected nature of social categorisations such as gender, race, class, sexual orientation, physical ability, regarded as creating overlapping and interdependent systems of discrimination or disadvantage.

Intersectionality is the acknowledgement that everyone has their own unique experiences of discrimination and oppression and we must consider everything and anything that can marginalise people.

Intervention the act of interfering with the outcome or course especially of a condition or process (as to prevent harm or improve functioning).

Love "Love isn't something natural. Rather it requires discipline, concentration,

patience, faith, and the overcoming of narcissism. It isn't a feeling, it is a practice."

- Erich Fromm

Microaggressions "are the everyday slights, indignities, put-downs and insults that members of marginalized groups experience in their day-to-day interactions with individuals who are often unaware that they have engaged in an offensive or demeaning way. Microaggressions are often discussed in a racial context, but anyone in a marginalized group – be it as a result of their gender, sexual orientation, disability or religion – can experience one."

- Derald Wing Sue

Misogyny is hatred or contempt for women. It is a form of sexism used to keep women at a lower social status than men, to maintain the societal roles of patriarchy. Misogyny has been widely practiced for thousands of years. It is reflected in art, literature, human societal structure, historical events, mythology, philosophy, and religion worldwide.

Non-conformist is someone who doesn't conform to other people's ideas of how things should be. Activists, artists, street performers, your

wacky uncle Marvin – anyone who marches to the beat of a different drummer.

Patriarchy describes a social system and form of domination that divides people into two sexes as part of a hierarchical order: men are deemed to be dominant, whilst women and other genders are subordinate. In patriarchal societies male dominance is part of social institutions and practices in which women and other gender identities are in principle disadvantaged or not considered equal nor treated as such, which then becomes reinforced through structural bias.

Perpetrator a person who deliberately uses violent and abusive behaviour to control another creature.

Queerness "is not about an identity in and of itself. Nor is it about some liberal fantasy for the absence or overcoming of identity. Queerness is about the struggle against identity construction, knowing full well that one can never escape or transcend those cultural systems which dominate us through the imposition of identities."

- Terre Thaemlitz

Rape is a type of sexual assault usually involving

sexual intercourse or other forms of sexual penetration carried out against a person's consent. The act may be carried out by physical force, coercion, abuse of authority, or against a person who is incapable of giving valid consent, such as one who is unconscious, incapacitated, has an intellectual disability, or is below the legal age of consent.

Rape culture is very real, as rape and assault are not only prevalent, but normalised and excused both in the media and popular culture. Rape culture is perpetuated through the use of misogynistic language, the objectification of women's bodies, and the glamorisation of sexual violence in film and TV. Some examples of rape culture include victim blaming, sexually explicit jokes, trivialising assault and teaching girls to defend themselves rather than teaching boys not to offend.

Reproductive rights are about the legal right to contraception, abortion, fertility treatment, reproductive health, and access to information about one's reproductive body. Reproductive rights secure people's freedom to decide about their body's capacities to (not) reproduce.

Resilience

*"You may write me down in history
With your bitter, twisted lies,
You may tread me in the very dirt
But still, like dust, I'll rise.*

*Does my sassiness upset you?
Why are you beset with gloom?
'Cause I walk like I've got oil
wells
Pumping in my living room.*

*Just like moons and like suns,
With the certainty of tides,
Just like hopes springing high,
Still I'll rise.*

*Did you want to see me broken?
Bowed head and lowered eyes?
Shoulders falling down like
teardrops.*

Weakened by my soulful cries.

*Does my haughtiness offend you?
Don't you take it awful hard
'Cause I laugh like I've got gold
mines
Diggin' in my own back yard.*

*You may shoot me with your words,
You may cut me with your eyes,
You may kill me with your
hatefulness,
But still, like air, I'll rise.*

*Does my sexiness upset you?
Does it come as a surprise
That I dance like I've got
diamonds
At the meeting of my thighs?*

*Out of the huts of history's
shame*

I rise

Up from a past that's rooted in pain

vājayjay

*I rise
I'm a black ocean, leaping and
wide,
Welling and swelling I bear in
the tide.
Leaving behind nights of terror
and fear
I rise
Into a daybreak that's wondrously
clear
I rise
Bringing the gifts that my
ancestors gave,
I am the dream and the hope of
the slave.
I rise
I rise
I rise."
- Maya Angelou*

Respect "So she thoroughly taught him that one cannot take pleasure without giving pleasure, and that every gesture, every caress, every touch, every glance, every last bit of the body has its secret, which brings happiness to the person who knows how to wake it. She taught him that after a celebration of love the lovers should not part without admiring each other, without being conquered or having conquered, so that neither is bleak or gluttonous or has the bad feeling of being used or misused."
- Hermann Hesse

Sexism is linked to beliefs around the fundamental nature of women and men and the roles they should play in

society. Sexist assumptions about women and men, which manifest themselves as gender stereotypes, can rank one gender as superior to another. Such hierarchical thinking can be conscious and hostile, or it can be unconscious, manifesting itself as unconscious bias. Sexism can touch everyone, but women are particularly affected.

Sex positive is an attitude towards human sexuality that regards all consensual sexual activities as fundamentally healthy and pleasurable, encouraging sexual pleasure and experimentation.

Sex positive movement is a social and philosophical movement that seeks to change cultural attitudes and norms around sexuality, promoting the recognition of sexuality (in the countless forms of expression) as a natural and healthy part of the human experience and emphasizing the importance of personal sovereignty, safer sex practices, and consensual sex (free from violence or coercion). It covers every aspect of sexual identity including gender expression, orientation, relationship to the body (body-positivity, nudity, choice), relationship-style choice, and reproductive rights.

Shame is an unpleasant self-conscious emotion typically associated with a negative evaluation of the self, withdrawal motivation,; and feelings of distress, exposure, mistrust, powerlessness, and worthlessness.

Post-traumatic stress disorder (PTSD) is a mental disorder that may occur in people who have experienced or witnessed a traumatic event such as a natural disaster, a serious accident, a terrorist act, war/combat, rape, who have been threatened with death, sexual violence or serious injury. People with PTSD have intense, disturbing thoughts and feelings related to their experience that last long after the traumatic event has ended. They may relive the event through flashbacks or nightmares; they may feel sadness, fear or anger; and they may feel detached or estranged from other people. People with PTSD may avoid situations or people that remind them of the traumatic event, and they may have strong negative reactions to something as ordinary as a loud noise or an accidental touch.

Post-traumatic growth (PTG) is the kind of transformation following trauma. People who endured psychological struggle

following adversity can often see positive growth afterwards in areas such as: appreciation of life, relationships with others, new possibilities in life, personal strength and spiritual change.

Tokenism is the practice of making only a perfunctory or symbolic effort to be inclusive to members of disadvantaged groups.

Toxic stress This is the body's response to lasting and serious stress, without enough support from a support system. When a person doesn't get the help needed, the body can't turn off the stress response normally. This lasting stress can harm a person's body and brain and can cause lifelong health problems. This type of stress results from exposure to things like abuse and neglect.

Trauma is an emotional response to an exceptionally threatening event like an accident, rape or natural disaster. Immediately after the event, shock and denial are typical. Trauma overwhelms an individual's ability to cope, causes feelings of helplessness, diminishes their sense of self and their ability to feel a full range of emotions and experiences.

"Trauma is not what happens to you, it's what happens inside you as a result of what happened to you."

- Dr. Gabor Maté

Trauma-Focused Therapy

is a 3 phase model-psychotherapy that assists affected individuals to deal with their traumatic condition, including: Phase I: Safety & Stabilization, Phase II: Trauma Processing Modalities, Phase III: Reintegration.

Trauma-Related structural dissociation describes the division of one's personality into distinctive states, which have their own self-image and worldview. What occurs is an interruption of the normally integrative function of consciousness, memory, identity and perception. It goes along with a restriction of adaptability, because each state reacts to different triggers and only little coherence can be recognized in the system of the whole person. People suffering from trauma-induced dissociation have a lot of stress hormones in their body and are unable to integrate and symbolize.

- Ellert Nijenhuis

Trigger refers to something that affects your emotional state, often significantly, by causing extreme overwhelm or

distress. A trigger affects your ability to remain present in the moment. It may bring up specific thought patterns or influence your behavior.

Trust "Learning how to trust in the universe is both a practice and an art form. If you've ever been working hard and felt that things aren't happening correctly for you, then it may be time to let go and trust in the universe. To do that, you'll need to learn to let go and relinquish control. You'll also have to learn how to trust things and realize those good things will happen eventually."

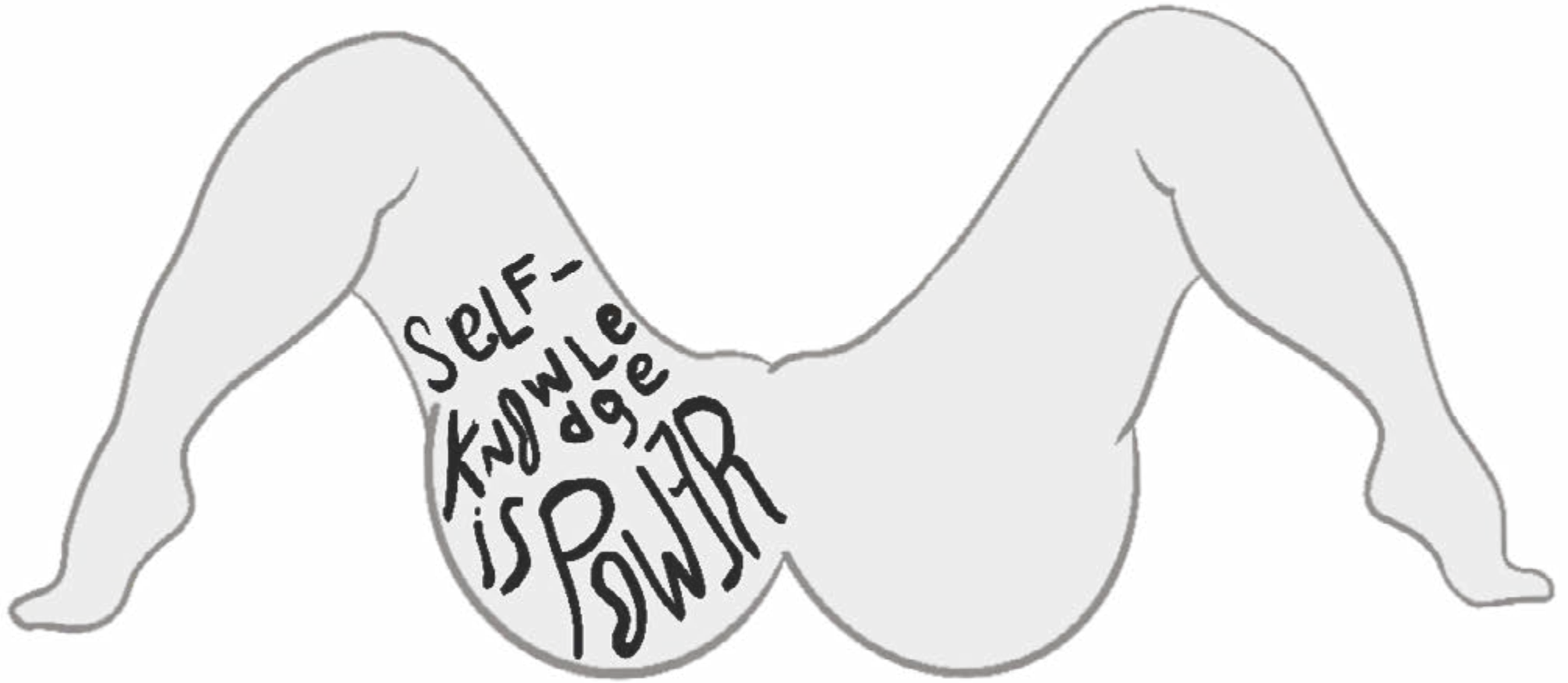
- Alan Watts

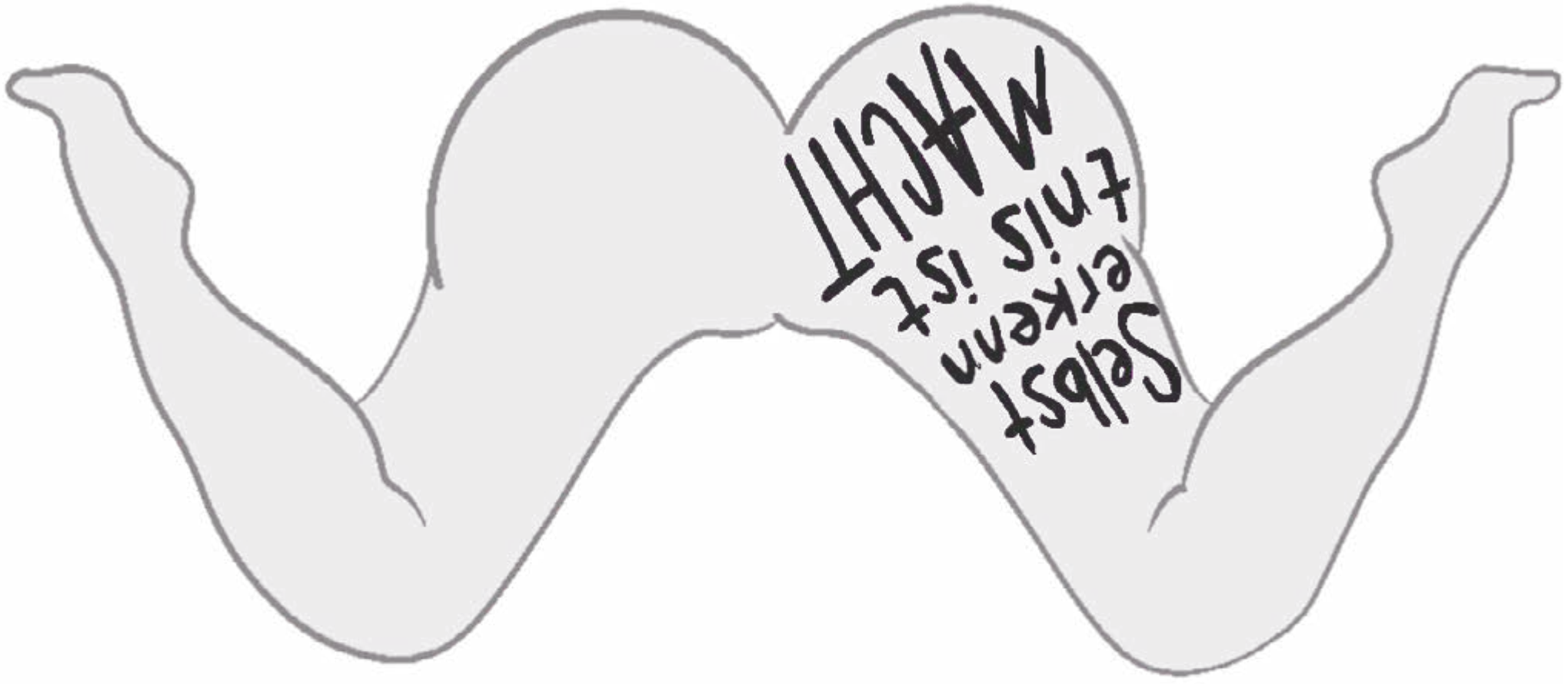
Victim or Survivor? a victim is defined by the harm that has come to them; a survivor is defined by their life afterwards. A victim has been destroyed and mistreated; a survivor has continued to live and prosper despite having been victimized. A victim is powerless, at the mercy of others; a survivor has reclaimed their power.

Victim blaming when the victim of a crime or harmful act is held fully or partially responsible for it. If you hear someone questioning what a victim

could have done to prevent a crime, that's victim-blaming, and it makes it harder for people to come forward and report abuse. Groups working to eradicate sexual abuse and sexual assault are clear: No woman is guilty for violence committed by a man.

Violence an act of physical force that causes or is intended to cause harm. The damage inflicted by violence may be physical, psychological, or both. Violence may be distinguished from aggression, a more general type of hostile behaviour that may be physical, verbal, or passive in nature. Violence can be categorized in a number of ways - sexual, cultural, domestic, gender-based, physical, psychological.





der Lage zu integrieren und zu symbolisieren. – Elliot Nijenhuis

Traumafokussierte Therapie

ist eine 3-Phasen-Modell- Psychotherapie, die betroffenen Personen hilft, mit ihrem traumatischen Zustand umzugehen, einschließlich: Phase I: Sicherheit und Stabilitisierung, Phase II: Traumaverarbeitungsmodalitäten, Phase III: Reintegration.

Trigge

bezieht sich auf etwas, das Ihren emotionalen Zustand beeinflusst, oft erheblich, indem es extreme verursacht. Ein Auslöser beeinflusst Ihre Fähigkeit, im Moment präsent zu bleiben. Es kann bestimmte Denkmuster hervorbringen oder Ihr Verhalten beeinflussen.

Ungünstige

Kindheitserfahrungen (ACEs) beschreiben

traumatische Erfahrungen im Leben einer Person, die vor dem 18. Lebensjahr auftreten. Es besteht ein starker Zusammenhang zwischen der Anzahl der erlebten ACEs und der größeren Wahrscheinlichkeit für schlechte Ergebnisse im späteren Leben, einschließlich eines erhöhten Risikos für Herzkrankungen, Diabetes,

psychische Störungen, Drogenmissbrauch und schlechte akademische Leistungen.

Vergewaltigung

ist eine Art sexueller Übergriffe, bei der es normalerweise um Geschlechtsverkehr oder andere Formen der sexuellen Interaktion geht, die gegen die Zustimmung einer Person durchgeführt werden. Die Handlung kann durch körperliche Gewalt, Nötigung, Amtsmissbrauch oder gegen eine Person vorgenommen werden, die nicht in der Lage ist, eine gültige Zustimmung zu erteilen, z. B. bewusstlos, handlungsunfähig, gestig behindert oder unter dem gesetzlichen Mindestalter.

Vergewaltigungskultur

ist sehr real, da Vergewaltigungen und Übergriffe nicht nur weit verbreitet sind, sondern sowohl in den Medien als auch in der Populärkultur normalisiert und entschuldigt werden. Die Vergewaltigungskultur wird durch den Gebrauch von Frauenkörpern und die Verherrlichung sexueller Gewalt in Film und Fernsehen aufrechterhalten. Einige Beispiele für die Vergewaltigungskultur sind die Schuldzuweisungen von Opfern, sexuell explizite Witze, die

Verharmlosung von Übergriffen und das Unterrichten von Mädchen, sich zu verteidigen, anstatt Jungen beizubringen, nicht zu beleidigen.

Vertrauen

Das Vertrauen in das Universum zu lernen ist sowohl eine Praxis als auch eine Kunstform. Wenn Sie jemals hart gearbeitet haben und das Gefühl hatten, dass die Dinge für Sie nicht richtig laufen, dann ist es möglicherweise an der Zeit, loszulassen und dem Universum zu vertrauen. Dazu müssen Sie lernen, loszulassen und die Kontrolle abzugeben. Sie müssen auch lernen, Dingen zu vertrauen und erkennen, dass diese guten Dinge irgendwann passieren werden.“ – Alan Watts

Vielfalt

bedeutet zu verstehen, dass jeder Mensch einzigartig ist und unsere individuellen Unterschiede zu erkennen. Diese können sich auf die Dimensionen Rasse, ethnische Zugehörigkeit, Geschlecht, sexuelle Orientierung, sozioökonomischen Status, Alter, körperliche Fähigkeiten, religiöse Überzeugungen, politische Überzeugungen oder andere Ideologien beziehen.

Zustimmung

ist eine Vereinbarung zwischen den Teilnehmern, sich an sexuellen

eine Vergewaltigung oder eine Naturkatastrophe. Unmittelbar nach dem Ereignis sind Schock und Verleugnung typisch. Ein Trauma überfordert die Bewältigungsfähigkeit eines Menschen, verursacht Gefühle der Hilflosigkeit, verringert sein Selbstwertgefühl und Verhalten einsetzt, um und missbräuchliches unbewusst sein und sich als selbstbewusste Voreingenommenheit manifestieren. Sexismus kann jeden treffen, aber Frauen sind besonders betroffen.

als Geschlechterstereotypen manifestieren, können ein Geschlecht einem anderen überlegen einstuft. Ein solches hierarchisches Denken kann bewusst und feindselig sein, oder es kann unbewusst sein und sich als selbstbewusste Voreingenommenheit manifestieren. Sexismus kann jeden treffen, aber Frauen sind besonders betroffen.

Sex Positiv ist eine

Einstellung gegenüber der menschlichen Sexualität, die alle einvernehmlichen sexuellen Aktivitäten als grundsätzlich gesund und angenehm ansieht und zu sexuellem Vergnügen und Experimenten anregt.

Sex Positive Bewegung

ist eine soziale und philosophische Bewegung, die darauf abzielt, kulturelle Einstellungen und Normen in Bezug auf Sexualität zu ändern, die Anerkennung der Sexualität (in den unzähligen Ausdrucksformen) als natürlichen und gesunden Teil der menschlichen Erfahrung zu fördern und die Bedeutung der persönlichen Souveränität zu betonen, Safer-Sex-Praktiken und einvernehmlicher Sex (ohne Gewalt oder Zwang). Es deckt jeden Aspekt der sexuellen Identität ab, einschließlich des Geschlechts Ausdrucks, der Orientierung, der

daß bei keinem von beiden Übersättigung und Öde entsteht und das böse Gefühl, missbraucht zu haben oder missbraucht worden zu sein.“

– Hermann Hesse
 Scham ist eine unangenehme, selbstbewusste Emotion, die typischerweise mit einer negativen Bewertung des Selbst, einer Rückzug Motivation und mit Gefühlen wie Not, Enttäbung, Missrauen, Ohnmacht und Wertlosigkeit verbunden ist.

Schuld ist eine selbstbewusste Emotion, die auftritt, wenn eine Person glaubt oder erkennt (richtig oder nicht), dass sie ihre eigenen Verhaltensstandards kompromittiert oder unverselle moralische Standards verletzt hat und eine erhebliche Verantwortung für diese Verletzung trägt. Übermäßige und unangemessene Schuldgefühle sind mit einer Reihe von psychischen Störungen verbunden, darunter Depressionen, Zwangsstörungen und posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS).

Sexismus ist mit Überzeugungen über die grundlegende Natur von Frauen und Männern und die Rollen verbunden, die sie in der Gesellschaft spielen sollen. Sexistische Annahmen über Frauen und Männer, die sich

– Dr. Gabor Mate
 passiert ist.“

Traumabedingte strukturelle Dissoziation beschreibt eine Aufteilung der eigenen Persönlichkeit in einzelne Persönlichkeitszustände mit eigenem Selbst- und Weltbild. Es kommt zu einer Unterbrechung der normalerweise integrierten Funktion von Bewusstsein, Gedächtnis, Identität und Wahrnehmung. Sie geht mit einer Einschränkung der Adaptionsfähigkeit einher, da jeder Zustand auf unterschiedliche Triggere reagiert und nur wenig Kohärenz im System der Gesamtperson erkennbar ist. Menschen, die unter einer Traumabedingten Dissoziation leiden, haben viele Stresshormone in ihrem Körper sind nicht dazu in

Beziehung zum Körper (Körperpositivität, Nachtzeit, Wahl) , der Wahl des Beziehungsstils und der reproduktiven Rechte.

Täter ist eine Person, die absichtlich gewalttätiges und missbräuchliches Verhalten einsetzt, um ein anderes Wesen zu kontrollieren.

Tokensismus ist die Praxis, nur eine oberflächliche oder symbolische Anstrengung zu unternehmen, um Mitglieder benachteiligter Gruppen einzubeziehen.

Toxischer Stress ist die Reaktion des Körpers auf anhaltenden und ernsthaften Stress ohne ausreichende Unterstützung durch ein Unterstützungssystem.

Wenn eine Person nicht die benötigte Hilfe erhält, kann der Körper die Stressreaktion nicht normal abschalten. Dieser anhaltende Stress kann Körper und Gehirn einer Person schädigen und Lebenslange Gesundheitsprobleme verursachen. Diese Art von Stress resultiert aus der Exposition gegenüber Missbrauch und Vernachlässigung.

Trauma ist eine emotionale Reaktion auf ein außergewöhnlich bedrohliches Ereignis wie einen Unfall,

Macht es euch vor Schreck bekommen,
 Das ich tanze, als hät' ich Diamanten
 Dort, wo meine Schenkel zusammenkommen?

Aus den Hütten historischer Erbedrügtheit
 Erhebe ich mich
 Von einer Vergangenheit wurzelnd
 in Leid

Erhebe ich mich
 In einem Tagesabruch, der wunderbar klar ist
 Erhebe ich mich
 Mit mir bringend, was meine Vorfahren gaben,
 Bln ich der Traum und die Hoffnung
 der Sklaven.

Ich erhebe mich
 Ich erhebe mich
 Ich erhebe mich.
 – Maya Angelou

Respekt "Sie lehrte ihn von Grund auf die Lehre, dass man Lust nicht nehmen kann, ohne Lust zu geben, und dass jede Gebärde, jedes Streichen, jede Berührung, jeder Anblick, jede kleinste Stelle des Körpers ihr Geheimnis hat, das zu wecken dem Wissenden Glück bereitet. Sie lehrte ihn, dass Liebende nach einer Liebesteier nicht voneinander gehen dürfen, ohne eins das andere zu bewundern, ohne ebenso besiegt zu sein, so wie gesiegt zu haben, so

über die Fähigkeit seines Körpers, sich (nicht) zu reproduzieren, zu entscheiden.

Resilienz
 "Ihr mögt mich niederschreiben, Geschichte
 Mit bitteren Lügen zurecht
 zwirbeln,
 Ihr mögt mich in den übelsten Dreck treten,
 Ich werde, wie Staub, dennoch aufwirbeln.

Regt euch meine Frechheit auf? Warum plagt euch düsteres Bredeln?
 Welt ich gehe, als hät' ich Ölquellen
 In meinem Wohnzimmer sprudeln.

Ganz wie Monde und wie Sonnen, So verlässlich wie Gezeiten,
 Ganz wie Hoffnung, hoch aufsprühen,
 Werde ich immer noch steigen.

Wolltet ihr mich gebrochen sehen? Mit hängendem Kopf, Augen
 niedergereschlagen?
 Mit wie Tränen fallenden Schültern,
 Schwach von schwerwütigen Klagen.

Kränkt euch meine Arroganz? Haltet ihr es nicht mehr aus,
 Weil ich lach', als hät' ich Goldminen
 Gleich hinter meinem Haus?

Ihr mögt mich mit euren Worten erschließen,
 Ihr mögt mich mit euren Blicken zerschneiden,
 Ihr mögt mich töten mit eurem Hass,
 Ich werde, wie Luft, dennoch aufsteigen.

Regt mein Sex-Appel euch auf?

Posttraumatisches Wachstum (PTW) ist die Art der

Transformation nach einem Trauma. Menschen, die nach Widerigkeiten psychische Kämpfe erlitten haben, können danach oft positives Wachstum in Bereichen wie: Wertschätzung des Lebens, Beziehungen zu anderen, neue Möglichkeiten im Leben, persönliche Stärke und spirituelle Veränderung feststellen.

Queerness "dabei geht es nicht um eine Identität an sich. Es geht auch nicht um eine liberale Fantasie über die Abwesenheit oder Überwindung von Identität. Queerness ist der Kampf gegen Identitätskonstruktionen, wohlwissend, dass man den kulturellen Systemen, die uns durch das Aufzwingen von Identitäten dominieren, niemals entkommen oder sie transzendieren kann."

Reproduktive Rechte (Fortpflanzungsrechte), dabei geht es um gesetzliche Rechte auf Empfängnisverhütung, Abtreibung, Fruchtbarkeitsbehandlung, reproduktive Gesundheit und Zugang zu Informationen über den eigenen Fortpflanzungskörper.

Reproduktionsrechte sichern die Freiheit des Menschen,

Geschlechtsidentitäten grundsätzlich benachteiligt oder nicht gleichgestellt oder als solche behandelt werden, was dann durch strukturelle Voreingenommenheit verstärkt wird.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist eine psychische Störung, die bei Menschen auftreten kann, die ein traumatisches Ereignis wie eine Naturkatastrophe, einen schweren Unfall, einen terroristischen Akt, Krieg/ Kampf, Vergewaltigung erlebt oder miterlebt haben, die bedroht wurden mit Tod, sexueller Gewalt oder schwerer Verletzung. Menschen mit PTBS haben intensive, beunruhigende Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit ihrer Erfahrung, die noch lange nach dem Ende des traumatischen Ereignisses andauern. Sie können das Ereignis durch Flashbacks oder Alpträume noch einmal erleben, sie können Traurigkeit, Angst oder Wut empfinden; und sie können sich von anderen Menschen distanzieren oder eine versehrliche Berührung haben.

definiert. Ein Opfer wurde zerstört und misshandelt; ein Überlebender hat weiter gelebt und gedeiht, obwohl er Opfer wurde. Ein Opfer ist machtlos, anderen ausgeliefert; ein Überlebender hat seine Macht zurückerobert.

Opferbeschuldigung findet statt, wenn das Opfer einer Straftat oder einer Behinderung oder Religion – kann eine erleben.“

– Derald Wing Sue

Mitgefühl „gemeinsam zu leiden“. Es ist definiert als das Gefühl, das entsteht, wenn sie mit dem Leiden eines anderen konfrontiert werden und sich motiviert fühlen, dieses Leiden zu lindern. Mitgefühl ist nicht dasselbe wie Empathie oder Altruismus, obwohl die Konzepte verwandt sind.

Nonkonformist ist jemand, der sich nicht an die Vorstellungen anderer hält, wie die Dinge sein sollten. Aktivisten, Künstler, Straßenkünstler, dein verrückter Onkel Marvin – jeder, der im Takt eines anderen Schlagzeugers marschiert.

Opfer oder Überlebender? Ein Opfer wird durch den Schaden definiert, der ihm zugefügt wurde; ein Überlebender wird durch sein Leben danach definiert.

Patriarchat bezeichnet ein Gesellschaftssystem und eine Herrschaftsform, die Menschen im Rahmen einer hierarchischen Ordnung in zwei Geschlechter teilt: Männer gelten als dominant, Frauen und andere Geschlechter als untergeordnet. In patriarchalen Gesellschaften ist die männliche Dominanz Teil gesellschaftlicher Institutionen und Praktiken, in denen Frauen und andere

Intention ist der Eingriff in das Ergebnis oder den Verlauf, insbesondere eines Zustands oder Prozesses (um Schaden zu verhindern oder die Funktionsfähigkeit zu verbessern).

Komplexes Trauma beschreibt sowohl die Exposition gegenüber mehreren Arten von allgegenwärtigen, chronischen traumatischen Ereignissen, die Gewalt, Verrat, Vernachlässigung, Ausbeutung und Verlust beinhalten, wie Misshandlung, Leben in unsicheren Umgebungen, als auch die weitreichenden, langfristigen Auswirkungen davon. Es kann die sichere Bindung des Kindes zu Bezugspersonen, die Entwicklung von Kompetenzen und klarem Selbstbewusstsein stören und zu einer Entwicklungsstauung führen.

Liebe „ist nichts Natürliches. Vielmehr erfordert es Disziplin, Konzentration, Geduld, Glauben und die Überwindung des Narzissmus. Es ist kein Gefühl, es ist eine Übung.“

– Erich Fromm

Mikroaggressionen „sind die alltäglichen Kränkungen, Demütigungen, Herabwürdigungen und Belädigungen, die Mitglieder marginalisierter Gruppen in ihren täglichen

Sie ist die stereotype Vorstellung von Männlichkeit, die die Sozialisation und die Bestrebungen junger Männer prägt. Sie basiert auf zwei Beinen, der Dominanz der Frauen und einer Hierarchie der zwischenmenschlichen Dominanz. Sie ist auch maßgeblich von der Stigmatisierung der Homosexualität geprägt.“

– R.W.Connell

Homophobie umfasst irrationale Angst, Missverständnisse und Abneigung gegenüber Homosexualität und gegenüber lesbischen, schwulen, bisexuellen oder transgender Menschen aufgrund von Vorurteilen.

Intersektionalität ist die vernetzte Natur sozialer Kategorisierungen wie Geschlecht, Rasse, Klasse, sexuelle Orientierung, körperliche Fähigkeiten, die als überlappende und voneinander abhängige Systeme der Diskriminierung oder Benachteiligung geschaffen wird. Intersektionalität ist die Anerkennung, dass jeder seine eigenen einzigartigen Erfahrungen mit Diskriminierung und Unterdrückung gemacht hat und wir alles berücksichtigen müssen, was Menschen an den Rand drängen kann.

genannt, bezieht sich auf unsere Fähigkeit, die Emotionen anderer Menschen zu erkennen und zu verstehen.

Ermächtigung ist ein Prozess, durch den Menschen mehr Kontrolle über Entscheidungen und Handlungen erlangen, die ihr Leben beeinflussen, und sollte sowohl als individueller als auch als gemeinschaftlicher Prozess betrachtet werden. Es gibt verschiedene Formen der Ermächtigung: ökonomisch, physisch, sozial, intellektuell, psychologisch und spirituell.

Feminisierung der Politik

bedeutet drei Dinge. Erstens, die Gleichstellung der Geschlechter bei der institutionellen Vertretung und öffentlichen Beteiligung. Zweitens, ein Bekenntnis zu einer öffentlichen Politik, die die Geschlechterrollen in Frage stellt und versucht, das Patriarchat zu durchbrechen. Drittens, eine andere Art, Politik zu machen, basierend auf Werten und Praktiken, die den Schwerpunkt auf das tägliche Leben, Beziehungen, die Rolle der Gemeinschaft und das Gemeinwohl legen. Es betont Ziele wie Kooperation, Partizipation und Berücksichtigung der

Interessen anderer, die an sich wertvoll sind, über die Frage des Geschlechts hinaus.

Femizid "ist die Tötung einer oder mehrerer Frauen durch einen oder mehrere Männer, weil sie weiblich sind."

- Diana E. E. H. Russell

Frauenfeindlichkeit ist Hass

oder Verachtung für Frauen. Es ist eine Form von Sexismus, die verwendet wird, um Frauen in einem niedrigeren sozialen Status als Männer zu halten, um die geschlechtlichen Rollen des Patriarchats zu erhalten. Frauenfeindlichkeit wird seit Jahrtausenden weit verbreitet praktiziert. Sie spiegelt sich weltweit in Kunst, Literatur, menschlicher Gesellschaftsstruktur, historischen Ereignissen, Mythologie, Philosophie und Religion wider.

Fürsorge "Mein Freund..."

kümmere dich um deine Psyche... erkenne dich selbst, denn sobald wir uns selbst kennen, können wir lernen, für uns selbst zu sorgen."

- Sokrates

Gaslight ist eine Form des psychologischen Missbrauchs, bei der eine Person oder Gruppe jemanden dazu bringt, ihren Verstand, ihre Wahrnehmung der Realität oder

ihre Erinnerungen in Frage zu stellen. Menschen, die unter Gaslichting leiden, fühlen sich oft verwirrt, ängstlich und nicht in der Lage, sich selbst zu vertrauen.

Gender-Performativität

"als Mann oder Frau geboren zu werden, bestimmt nicht das Verhalten. Stattdessen lernen die Menschen, sich auf bestimmte Weise zu verhalten, um sich in die Gesellschaft einzufügen. Die Idee von Gender ist ein Akt oder eine Performance."

- Judith Butler

Gerechtigkeit erkennt

an, dass nicht jeder den gleichen Ausgangspunkt in der Gesellschaft hat. Manche Menschen sind mit widerigen Bedingungen und Umständen konfrontiert, die es schwieriger machen, mit dem gleichen Aufwand die gleichen Ziele zu erreichen. Gerechtigkeit setzt sich für diejenigen ein, die benachteiligt waren, was ihnen erschwert, in der Gesellschaft gleichermäßen anerkannt zu werden. Was "fair" in Bezug auf Gerechtigkeit ist, ist keine Frage des Gleichen, sondern die Ausgangssituation einer Person. Die

Gerechtigkeit berücksichtigt historische und andere Faktoren bei der Bestimmung, was fair ist.

Gewalt ist eine körperliche Aggression unterschieden beides sein. Gewalt kann von physisch, psychisch oder Natur sein kann. Gewalt kann auf unterschiedliche Weise kategorisiert werden - in sexuelle, kulturelle, häusliche, geschlechtsspezifische, physische, und psychologische.

Gleichberechtigung ist eines der zentralen Prinzipien der Demokratie und basiert auf der Überzeugung, dass alle Menschen die gleichen Chancen haben sollten, erfolgreich zu sein und ein glückliches, angenehmes Leben zu führen.

Grenzen oder das Setzen

von Grenzen ist die Tat, persönliche Werte offen zu kommunizieren und zu behaupten, um sie zu bewahren und vor ihrer Kompromittierung oder Verletzung zu schützen. Das Grenzen setzen ist eine Form der Selbstfürsorge.

Hegemoniale Männlichkeit

"wird als eine Praxis definiert, die dominante Stellung von Männern in der Gesellschaft legitimiert.

Akzeptanz "ist das Annehmen

dessen, was passiert. Das Akzeptieren des Inakzeptablen

ist die größte Quelle des Bewusstseins. Im Moment ist

es das, was diese Situation, dieser Moment von mir verlangt, und deshalb tue ich

es bereitwillig." -

Eckhart Tolle

Angriff ist ein Versuch, einer Person, einer Position, einer

Idee, einem Objekt oder einer Sache durch körperliche,

verbale, emotionale oder andere Attacken, Schaden

oder Verletzung zuzufügen oder deren Wert oder

Glaubwürdigkeit irgendwie zu beeinträchtigen.

Belästigung umfasst

ein breites Spektrum an beleidigenden

Verhaltensweisen. Es wird allgemein als Verhalten

verstanden, das eine Person erniedrigt, demütigt oder in

Verlegenheit bringt, und wird charakteristisch durch seine

Unwahrscheinlichkeit in Bezug auf soziale und moralische

Vernünftigkeit identifiziert.

Benachteiligte Gruppen

sind einem höheren Risiko von Armut, sozialer Ausgrenzung, Diskriminierung und Gewalt

ausgesetzt als die allgemeine Bevölkerung, einschließlich,

aber nicht beschränkt auf ethnische Minderheiten,

Migranten, Menschen mit

WASWAJAY

Behinderungen, isolierte

ältere Menschen und Kinder.

Bindung "ist eine emotionale

Bindung zu einer anderen Person. Die frühesten

Bindungen, die Kinder mit ihren Bezugspersonen eingehen,

ermöglichen es dem Kind, ein Gefühl der Sicherheit zu

entwickeln, das ganze Leben lang anhält." -

John Bowlby

Demokratiedefizit bezeichnet das Fehlen oder die

Unterentwicklung wichtiger demokratischer Rechte wie

Geschlechtergleichgewicht, Transparenz,

Rechnenschaftspflicht.

Doppelmoral ist eine

Regel oder ein Prinzip, das auf unterschiedliche

Weise ungerichtete Weise auf verschiedene Personen oder

Gruppen angewendet wird. In einer intimen Beziehung tritt

dies normalerweise auf, wenn ein Partner Erwartungen an den

anderen hat, die er nicht auf sich selbst überträgt.

Emanzipation "jede

Emanzipation ist eine Wiederherstellung der

menschlichen Welt und der

einem Menschen selbst." Karl Marx. Konkret ist Emanzipation

das Bemühen, wirtschaftliche und soziale Rechte, politische

Rechte oder Gleichberechtigung

zu erlangen, oft für eine

besonders benachteiligte Gruppe oder für die

Gesellschaft im Allgemeinen.

Emotionaler Missbrauch ist

eine Möglichkeit, eine andere Person zu kontrollieren, indem

Emotionen verwendet werden, um eine andere Person zu

kritisieren, in Verlegenheit

zu bringen, zu beschämen, zu beschuldigen oder auf andere

Weise zu manipulieren. Im Allgemeinen ist eine Beziehung

emotional missbräuchlich, wenn es ein konsistentes Muster

von beleidigenden Worten und Mobbing-Verhalten gibt,

die das Selbstwertgefühl einer Person schwächen und

ihre psychische Gesundheit untergraben. Emotionaler

Missbrauch ist eine der am schwersten zu erkennenden

Formen von Missbrauch. Er kann subtil und heimtückisch oder

offen und manipulativ sein.

Emotionale Regulation ist

ein facettenreiches Konstrukt, das das Bewusstsein, das

Verstehen und die Akzeptanz der eigenen Emotionen umfasst;

Verhalten bei negativen Emotionen zu kontrollieren;

und die Fähigkeit, Strategien zum Umgang mit Emotionen

entsprechend den situativen Anforderungen und Zielen zu ändern. Erwachsene

Bezugspersonen dienen als wichtige Vorbilder bei der

Gestaltung der Fähigkeit

von Kindern, Emotionen zu verarbeiten und zu bewältigen.

Misshandelten Jugendlichen fehlen möglicherweise

geeignete Rollenmodelle für das Erlernen der

Emotionsregulation; folglich neigen sie dazu, Defizite

in vielen Aspekten der Emotionsverarbeitung und

-regulation zu zeigen, z.B. die Tendenz, Wut in der Mätk

anderer wahrzunehmen, weniger Worte zur Beschreibung von

emotionalen Zuständen zu benutzen und Schwierigkeiten

beim Umgang mit intensiven negativen Emotionen zu

entwickeln.

Empathie ist die Fähigkeit,

die Emotionen anderer Menschen zu spüren, gepaart

mit der Fähigkeit, sich vorzustellen, was andere

denken oder fühlen könnten. Zeitgenössische Forscher

unterscheiden oft zwischen zwei Arten von Empathie:

"Affektive Empathie" bezieht sich auf die Empfindungen

und Gefühle, die wir als Reaktion auf die Emotionen

anderer bekommen; dazu kann gehören, dass wir

widerspiegeln, was diese Person fühlt, oder sich

einfach gestresst fühlen, wenn wir die Angst oder

Angst eines anderen wahrnehmen. "Kognitive

Empathie", manchmal auch "Perspektivübernahme"

WASWAJAY

Vajjay

GLOSSARY

Kontinierliche Rape-Kokon-Schmetterlings-Kokon-Zyklen. Wir sehen unsere Wunden und Narben und lernen daraus. Wir sind die wandernden Verwundeten. Mitgefühl für äußere Wesen ist ohne Mitgefühl für innere Wesen sehr schwierig. Wir werden uns gemeinsam unserer Grenzen und Möglichkeiten immer bewusster.

Vajjay ist ein gemeinschaftliches Heilkollektiv. Vajjay ist eine Unternehmung der kollektiven Verarbeitung von Traumata. Vajjay ist eine Gender- & Sexualitäts-Kreativitätskooperative. Vajjay erzählt Geschichten über das Unbesungene. Vajjay verbindet Tiefe & Schwierigkeit mit Frechheit & Humor. Vajjay ist eine Ausübung der Verbundenheit.

WIE KANN ICH GLEICHZEITIG SANFT UND EIN KÄMPFER SEIN? Wie finde ich Licht in der Dunkelheit und Leichtigkeit in der Schwere? Wie werde ich ein sexueller Trauma-Jedi? Wie finde ich einen Feminismus, der mich definiert? **DAS VAJJAY-GLOSSAR**, das du gleich lesen wirst, ist eine Sammlung von Wörtern oder Bezeichnungen mit komplexen Bedeutungen. Gemeinsamkeiten zu finden ist schwierig. Das Finden gemeinsamer Definitionen ist ein Anfang. Wir denken, dass es wichtig ist, diese Wörter zu kennen, da sie dazu beitragen, unsere Wahrnehmung zu formen, Entscheidungen zu treffen oder eine andere Perspektive aufzuzeigen. Die meisten dieser Wörter wurden von heterosexuellen Männern geschrieben und unter dem Patriarchat geboren. Wir transformieren, vermischen neu, vermaschen, spleißen, verschmelzen, sezieren und flicken die Sprache wieder zusammen und bauen dabei unsere Realität neu auf.

Bilde also eine neue Sprache, konstruiere einen neuen Slang, fordere Wörter zurück, übernehme die Macht, teile die Macht, gebe die Macht auf. Teile deine Sprache und deine Gefühle und deine Gefühle zur Sprache. Vertreibe die verteiltesten Gespenster der Vergangenheit, die immer noch unsere Stimmen verfolgen. Betröle dich von Definitionen, die dich nicht definieren.

Trete mit uns in Kontakt: vajjaytalkegma1.com

Wir tun dies durch Pop-up-Installationen, Raumübernahmen, Guerilla-Art-Making, Lernmaterialien, Workshops, Vorträge, Trainings, Zines, digitale Kunst, somatische Praktiken, Community-Treffen und jedes Medium, von dem Sie träumen können.

Wir rufen zum Handeln, zum Fragen, zum Zuhören, zum Innehalten, zur Vorstellungskraft auf. Vajjay erforscht Wege, wie wir einander Macht geben können, um Stürme sexueller Aggression, Gewalt und Trauma zu überstehen.