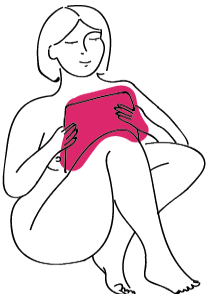
Vulvapop!

DIY VULVA KIT GEBRAUCHSANWEISUNG

Hallo! Schön, dass ich in deinen Händen gelandet bin und du in der Lage bist mich zu lesen und meinen Anweisungen zu folgen. Nicht alle werden diese Möglichkeit der Selbstfindung haben, denn nicht alle können es sich finanziell leisten oder lesen, sich bewegen oder sehen. **Es ist wichtig, dass du dir über das Privileg bewusst bist, unser Produkt nutzen zu können** - an manchen Orten könnte es verboten, verfolgt oder bestraft werden.



ÜBER DAS PROJEKT

Bevor wir mit der Anleitung beginnen, möchte ich dir sagen, warum es dieses Projekt gibt: Vulvapop! steht für eine angstfreie Sexualaufklärung unter Einbeziehung aller Identitäten und fördert die Würdigung von Vielfalt und diversen Körperformen. **Mit dem DIY Vulva Kit möchten wir Vulva-Besitzer'innen motivieren selbstbestimmt, aktiv und mit Freude den eigenen Körper kennenzulernen.** Das Kit ist für jede/n Vulvabesitzer'in unabhängig vom Geschlecht, geeignet. Wenn du mehr erfahren möchtest, besuch uns auf **www.vulvapop.com**.

WICHTIG!

Denk immer daran, dass es deine eigene Entscheidung ist, wann, wo und mit wem du einen Vulvapop! machen möchtest! **Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper ist eine intime Erfahrung, also solltest du dich dabei sicher und wohl fühlen.** Wenn du noch unsicher bist, nimm dir Zeit dich mit dem Projekt vertraut zu machen. Lies Erfahrungsberichte auf unserer Website, schau unser Anleitungsvideo und tausch dich mit Vertrauten aus.

WARNUNG!

Bevor du startest, lies dir bitte die gesamte Anleitung durch und schau dir unser **„How to do a Vulvapop!** – Video auf unserer Website an.

Benutze das DIY Kit nur dann, wenn alle Schritte der Anleitung klar und verständlich für dich sind. Wenn nicht, frag uns!

Die Formmasse aus Silikon ist hautverträglich. Wenn du überempfindliche Haut oder eine Hautkrankheit hast, frag bitte vor der Anwendung deine Gynäkologin.

Trimm deine Intimfrisur bevor du einen Vulvapop! machst. Die Haare an den äußeren Labien sollten nicht länger als 1cm sein. Außerdem solltest du Kokosöl oder ähnliches auftragen, damit du dir nicht wehtust, wenn du das festgewordene Silikon entfernst.

AUFPASSEN!

Bedenke, dass es in deiner Verantwortung liegt, sich beim Schmelzen des Zuckers nicht zu verbrennen, da dieser über 100 Grad erreichen wird.

INHALT

Das DIY VulvaKit beinhaltet:

Mich, die Anleitung in deiner Hand | Spiegel | Formträger | 90g Silikon in zwei Komponenten | zwei Holzspatel | 60g Isomaltzucker und eine Fläschen mit 2ml aromatisierter, pflanzlicher Lebensmittelfarbe oder 65g hochwertige Schokolade | einen Holzstiel | Plastiktüte und Band für die Verpackung

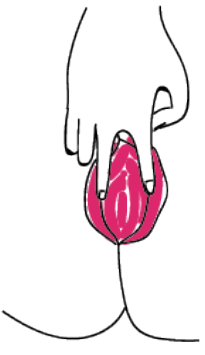
Zusätzlich benötigst du eine Herdplatte, einen Kochtopf, Wasser, Kokosöl oder ein anderes ölbasiertes Gleitmittel, eine Schere und eine Uhr.

SO MACHST DU DEINEN VULVAPOP!

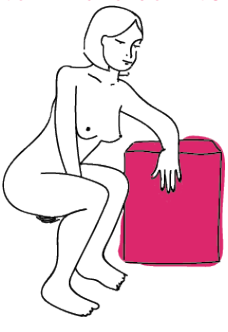
Du solltest deine Vulva sanft mit Wasser waschen, bevor du den Abdruck machst. Suche dir einen sicheren und privaten Ort, an dem du nicht gestört wirst.

1. Zieh deine Unterwäsche aus und fühl dich frei. Free your vulva, and your mind will follow!

2. Entdecke deine Vulva mit dem beiliegenden Spiegel und schau dir die verschiedenen Körperteile an, die dazugehören: die inneren und äußeren Labien, die Klitoris, die Harnröhrenöffnung und die Vaginalöffnung. Denk daran, dass deine Intimbehaarung nicht länger als 1 cm sein sollte und trage Kokosöl oder ein anderes essbares, ölbasiertes Gleitmittel auf deine Vulva auf. So kannst du sicher sein, dass du die Abdruckmasse problemlos entfernen kannst.

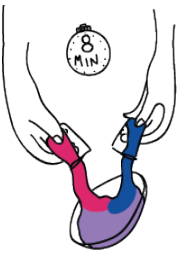


3. Jetzt solltest du ausprobieren, wie du den Formträger positionierst. Nimm dazu den leeren Formträger und halte ihn an deine Vulva. Später, wenn du den Formträger mit dem Silikon darin einmal positioniert hast, kannst du die Position nicht mehr verändern. Wenn z.B. die äußeren Labien die inneren Labien verdecken, kannst du die äußeren Labien mit den Fingern spreizen, um die inneren Labien sichtbar zu machen. Denk daran, dass du selbst entscheidest, wie dein Vulvapop! am Ende aussehen wird. Das Anhalten des Formträgers solltest du ein paar Mal üben. Der Bereich vom Damm (Bereich zwischen Anus und Vaginalöffnung) bis zur Klitoris sollte bedeckt sein. Außerdem solltest du darauf achten, dass du den Formträger zuerst unten auflegst und mit dem Bedecken der Klitoris abschließt, um Luftblasen zu vermeiden.



4. Es wird eine Weile dauern, den Abdruck zu machen, also such dir eine Position, in der du dich wohl

fühlst und die du 15 Minuten lang halten kannst, während du gleichzeitig mit einer Hand den Formenträger fest hältst. Versuch es z.B. in der Hocke mit gespreizten Beinen.



5. Stell die Uhr auf 8 Minuten und gib beide Komponenten des Silikons in den Formträger. Benutz einen der Spatel, um sie zu mischen. Rühre sorgfältig und genau bis beide Farben zu einer homogenen Masse vermischt.

6. Stell die Uhr auf 15 Minuten, geh in Position und halte den Formträger mit dem Silikon darin an deine Vulva. Denk daran, den Formträger von unten nach oben aufzulegen, also vom Anus ausgehend in Richtung Klitoris. So vermeidest du Luftblasen im Silikon.

7. Wenn die 15 Minuten vorbei sind, kannst du den Formträger langsam loslassen; Die Form sollte sich langsam von selbst lösen, wenn nicht, hilf mit der Hand vorsichtig nach. Jetzt hältst du den negativen Abdruck deiner Vulva in den Händen! VORSICHT! Das Silikon ist noch nicht ganz fest geworden, daher solltest du den Abdruck auf keinen Fall berühren.

8. Stell die Uhr auf 20 Minuten. Nach Ablauf der Zeit kannst du den Silikonabdruck vom Formträger entfernen. Aber sei vorsichtig, um den Abdruck nicht zu beschädigen!

COOKING TIME!

CANDY KIT:

- Zusätzlich benötigst du eine Herdplatte, einen Kochtopf, 20ml Wasser und eine Schere.

9. Gib den Zucker zusammen mit 20ml Wasser in den Topf. Stell den Herd auf hohe Stufe, so dass der Zucker schmilzt, während das Wasser verdampft. Wenn der Zucker flüssig ist, nimm den Topf vom Herd.

10. Gib das Fläschchen mit dem Aroma hinzu und rühre vorsichtig mit dem zweiten Holzspatel um bis der Zucker gleichmäßig gefärbt ist. Die Masse dickt dabei etwas an, ist also nicht mehr ganz flüssig, sondern cremig.

11. Jetzt kannst du den flüssigen Zucker in die Silikonform gießen. Sei dabei besonders vorsichtig, da geschmolzener Zucker eine Temperatur von über 100 Grad erreichen kann. Wenn du die Form vollständig ausgegossen hast, lege den Holzstiel hinein. Stell die Uhr auf 20 Minuten. Wenn nötig, kannst du mit einer Schere um die Form herum schneiden, um übergelaufenem Zucker zu entfernen. Stell die Uhr auf weitere 20 Minuten.

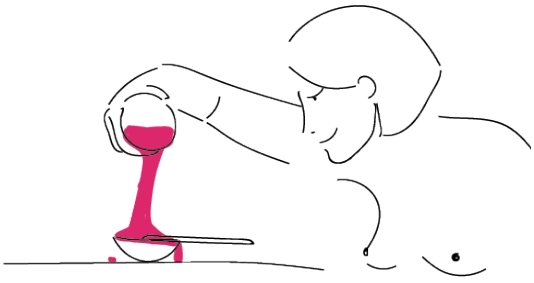
12. Nimm deinen Vulvapop! aus der Form. Sei dabei besonders vorsichtig! Löse zuerst die Ränder und versuche dann den ganzen Vulvapop! aus der Silikonform zu entnehmen!

CHOCOLATE KIT:

-Zusätzlich benötigst du einen Kochtopf, eine Herdplatte, Wasser für ein Wasserbad.

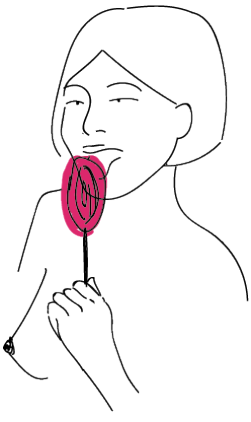
9. Erhitze die geschlossene Schokoladenverpackung im Wasserbad. Das Wasser sollte heiß werden, aber nicht kochen. Erhitze die Packung so lang bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist. Nimm die Packung heraus, trockne sie und deine Hände.

10. Schneide die spitze Ecke der Packung ab und gieß die geschmolzene Schokolade in die Form bis sie vollständig bedeckt ist und lege dann den Holzstiel mit in die Form. Um die Stabilität zu sichern, lege ein bis zwei Bücher unter



den Holzstiel, damit er horizontal liegt.

11. Es dauert 3-4 Stunden bis die Schokolade vollständig ausgehärtet ist. Prüfe, ob die Schokolade fest ist, indem du mit dem Finger leicht auf die Oberfläche drückst.



FERITG?

Herzlichen Glückwunsch! Sei stolz auf deine Arbeit! Du hältst nun einen Lollipop in Form deiner eigenen Vulva in den Händen.

DEIN VULVAPOP!

Du kannst jetzt zum ersten Mal deine Vulva ohne den Spiegeleffekt betrachten. Du kannst sie anfassen und du kannst sie lecken. Du kannst sie stolz allen zeigen, deinen Vulvapop! verschenken oder ihn ganz für dich behalten. Schau dir deine Vulva an, entdecke sie auf eine neue Art und erkenne ihre Schönheit und Einzigartigkeit! Vielen Dank für deine Unterstützung! Danke für deine Aufgeschlossenheit!

SELFLOVE CAN BE SO DELICIOUS

Teile deine Gedanken mit uns und anderen, tagge uns in sozialen Medien (@vulvapop), um uns bei der Entwicklung dieses Projektes zu helfen und es für jeden zugänglich zu machen!

Graphic Design: Hyeseon Jeong | Illustrations: Elna Sanchís | Text: Blanca Barbat & Kamala Dubrovnic | Text supervision: Kate Hattely | Direction/Curation: Blanca Barbat