

Aus mit der Anmache

Infos für Mädchen zum Thema:

Sexualisierte Gewalt und sexueller Missbrauch



Impressum

Präventionsbüro PETZE

Schulische Prävention
von sexuellem Missbrauch

Dänische Straße 3 - 5
24103 Kiel

Fax: 0431 / 927 09
petze.kiel@t-online.de

www.petze-kiel.de

Layout:

www.make-ad.de

Illustrationen:

Nathalie Behle,
www.make-ad.de

1. Auflage:

10.000 Stück

© PETZE 11/2011

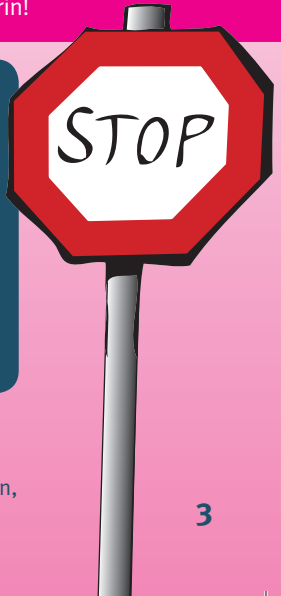
Sexualisierte Gewalt

Wo fängt sie an, wo hört sie auf?

Viele Mädchen denken „Sexuelle Gewalt ist, wenn man nachts im Park von einem Fremden vergewaltigt wird. Davor kann ich mich schützen, indem ich nicht nachts alleine durch den Park gehe und mich von Fremden fernhalte.“ Stimmt leider nicht!

Vergewaltigung ist nur eine Form von sexueller Gewalt! Oft beginnt sie viel früher. Sexuelle Gewalt wird selten durch Fremde verübt. Bei den meisten Übergriffen und Missbrauchsfällen (ca. 85%) kennen die Opfer den Täter* gut. Kein Mädchen ist selbst schuld, wenn ihr sexuelle Gewalt angetan wird! Denn wie Mädchen aussehen, sich kleiden und mit wem sie Sex haben wollen, ist allein ihre Sache. Verantwortlich ist immer der Täter/die Täterin!

Jeder Mensch hat ein Recht auf sexuelle Selbstbestimmung und Privatsphäre! Ab dem 14. Lebensjahr dürfen Mädchen selbst entscheiden, mit wem sie befreundet sind oder Sex haben wollen (Ausnahmen siehe Sexueller Missbrauch). Das bedeutet, du darfst selbst bestimmen, wie weit du mit wem gehen willst. Niemand hat das Recht, dich intim anzufassen oder Sex zu erzwingen!



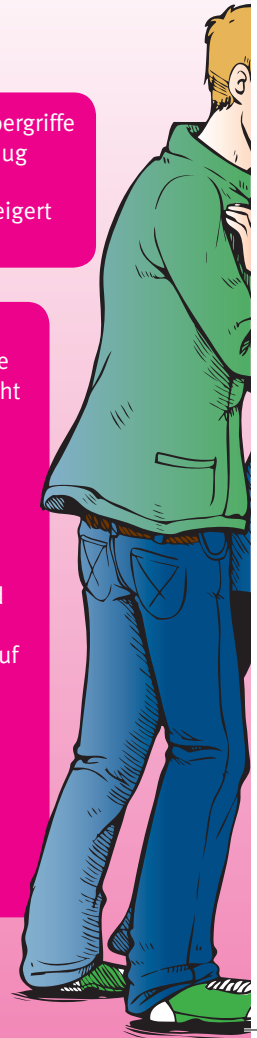
* Manchmal sind es auch Frauen, die sexuelle Gewalt ausüben.

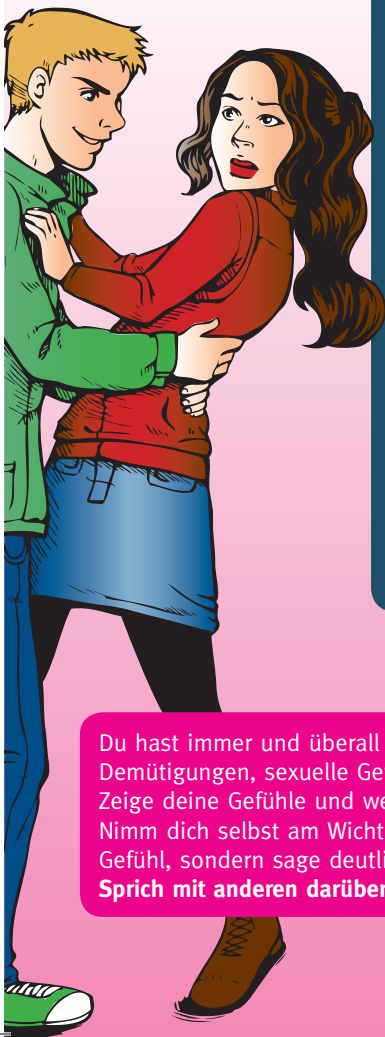
Sexuelle Gewalt ist nicht nur Vergewaltigung!

Häufig nehmen Mädchen und Jungen sexuelle Übergriffe einfach hin, weil sie sich selbst nicht wichtig genug nehmen oder sich daran gewöhnt haben. Manchmal fängt es scheinbar harmlos an und steigert sich dann immer mehr.

Sexuelle Gewalt ist z. B., wenn jemand:

- ätzende Kommentare über deinen Körper, deine Kleidung oder deine sexuelle Orientierung macht oder dich mit „Bitch“, „Pussy“ oder „Fotze“ beschimpft.
- dich durch anzügliche Bemerkungen, Gesten, Bewegungen oder Stöhnen demütigt.
- dich scheinbar zufällig an Brust, Po oder zwischen den Beinen berührt.
- dich gegen deinen Willen oder auf eine Art und Weise küsst, die du nicht willst.
- dich heimlich beim Ausziehen, Waschen oder auf der Toilette beobachtet.
- sich gegen deinen Willen nackt vor dir zeigt oder onaniert.
- dich angrabscht oder dich auf eine Weise streichelt, die du nicht magst.
- dich und ein anderes Mädchen/einen Jungen zwingt, aneinander sexuelle Handlungen vorzunehmen.





Folgende Handlungen sind strafbar und können bei der Polizei angezeigt werden. Dabei ist es egal, ob sie durch Fremde, im Freundeskreis, innerhalb der Beziehung oder der Familie geschehen:

- Anfassen der Brüste und Genitalien gegen deinen Willen.
- Dich zwingen, ihn/sie an Brüste oder Genitalien zu fassen.
- Vergewaltigung oder Versuch der Vergewaltigung (Eindringen in Mund, Po oder Scheide).

Achtung: Auch Frauen können vergewaltigen, indem sie einen Gegenstand in Scheide oder Po stecken.

- Gegen deinen Willen oder ohne dein Wissen Nacktfotos oder Nacktfilme von dir anzufertigen oder ins Netz zu stellen.

Du hast immer und überall das Recht, dich gegen Demütigungen, sexuelle Gewalt und Übergriffe zu wehren!
Zeige deine Gefühle und wehre dich auf deine Weise!
Nimm dich selbst am Wichtigsten! Ignoriere nicht dein mieses Gefühl, sondern sage deutlich Nein!

Sprich mit anderen darüber und hole dir Hilfe!

In Liebesbeziehungen

Wenn du mit einem Jungen oder einem Mädchen zusammen bist, findest du es toll, miteinander zu reden, gemeinsam ins Kino zu gehen, Musik zu hören, zu kuscheln oder einfach nah beieinander zu sein. Du erlebst neue Formen von Zärtlichkeit, und du hast ein Recht auf Liebe, Lust und Sex. Aber es gibt auch Situationen, in denen du Zärtlichkeiten oder Sex nicht willst, und auch dazu hast du ein Recht – das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung.

Sexuelle Selbstbestimmung in Beziehungen beginnt damit zu sagen, was du magst und wie du es magst – und auch in Erfahrung zu bringen, was dein Gegenüber will. Sicher kennst du die Missverständnisse „Ja sagen – Nein meinen“, „Nein sagen – Ja meinen“, „Nein gemeint – Ja verstanden“ und „Ja gemeint – Nein verstanden“. Es gibt nur eine Chance, Missverständnisse zu vermeiden: spricht darüber!

**Sage was du magst! Sage was du nicht willst!
Mache deine Grenzen deutlich! Respektiere ein Nein,
auch wenn es nur zaghaft oder körpersprachlich ist!**

**Vielleicht passiert es dir, dass dir gegen dein Gefühl
etwas aufgedrängt wird, weil ...**

- dein Freund/deine Freundin „mehr“ erwartet und enttäuscht wäre, wenn du nicht mitmachst.
- er/sie dich unter Druck setzt und du Angst hast, ihn/sie zu verlieren.
- du sein/ihr Nörgeln nicht mehr hören kannst.
- er/sie dir einredet, dass es üblich ist, nach einer bestimmten Zeit Sex zu haben.





Du darfst jederzeit über deinen Körper bestimmen!
Jederzeit bedeutet, dass du dieses Recht auch dann hast, wenn du dich bereits auf eine Situation eingelassen hast, aber plötzlich nicht mehr willst. Auch wenn dein Freund/deine Freundin mehr erwartet, hast du das Recht, deine Meinung zu ändern und „Nein“ zu sagen. Der Satz „Wer A sagt, muss auch B sagen“ gilt nicht beim Sex und in der Liebe. Du bist niemandem etwas schuldig außer dir selbst, und musst dich dafür nicht rechtfertigen. Auch wenn du schon mal mit jemandem geschlafen hast, musst du es nicht noch mal tun. Wenn du keine Lust auf Zärtlichkeiten und Sex hast, nimm nicht deinen Freund/deine Freundin wichtiger als dich selbst.

Sage sofort, was dich stört! Mach deutlich, wenn deine Grenze überschritten wird! Nimm deine Gefühle wichtiger, denn mit dir bleibst du immer zusammen! Behalte deinen Frust oder deine Verletzungen nicht für dich!

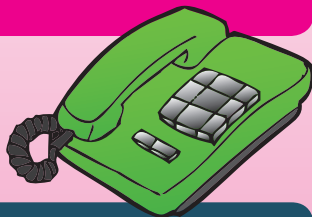
In den Medien

Telefon

Sexuelle Belästigung gibt es auch am Telefon. Der Anrufer oder die Anruferin genießt es, Macht ausüben zu können, in dem er/sie Mädchen und Frauen durch Schilderungen sexuellen Phantasien verängstigt oder sie bedroht.

Handy

Auch die Herstellung und Verbreitung intimer oder gewaltverherrlichender Aufnahmen, die mit einem Handy gemacht wurden, können strafbar sein! Informiere dich darüber unter: www.handysektor.de.



Wehre dich!

Ins Telefon lachen, pfeifen, aggressiv brüllen oder kreischen. Auflegen! Keinesfalls auf den Anrufer/die Anruferin eingehen. Widerliche und wiederholte Anrufe bei der Polizei anzeigen.

Internet/Chat/Pornografie

Social Networks, Chats und Instant Messenger sind super! Leider gibt es aber Internetuser, die dich im Netz mit sexuellen Anmachen belästigen, dir pornografische Bilder senden oder zeigen, dich zu deiner Sexualität ausfragen oder sich an Fotos von dir aufteilen.

Die Anonymität des Internets macht es einfach und spannend, über Gefühle, Wünsche und auch über Sex zu reden. Jedoch kannst du dir nie wirklich sicher sein, mit wem du gerade „sprichst“. Es gibt Erwachsene, die sich gezielt in Jugendchaträume einklicken, um Jugendliche auszufragen oder sich mit ihnen zu verabreden. Bei Treffen außerhalb des Internets werden sie dann unangenehm, übergriffig oder sogar gewalttätig.

Tipps:

Verrate im Netz nie deine richtigen Daten! Denk beim Chatten daran, dass sich hinter der Cyberidentität eine ganz andere Person verbergen kann. Überlege genau, wer was von dir wissen darf!

Bedenke: Was einmal ins Netz gestellt wurde, bekommt man nie wieder heraus. Das Netz vergisst nichts!

Stelle keine Fotos von dir ins Internet bzw. achte zumindest darauf, dass sie nicht zu persönlich sind!

Triff dich mit Chat-Bekanntschäften nur in Begleitung von Freunden/Freundinnen an öffentlichen, sicheren Orten, z. B. in einem Café! Sag vorher deinen Eltern oder Freundinnen Bescheid, wo du hingehst.



Herstellung, der Besitz und die Verbreitung harter Pornografie sind strafbar! Darunter fallen Kinderpornografie, Sex mit Tieren und Gewaltverherrlichung. Es ist außerdem verboten, Kindern und Jugendliche unter 18 Jahren „normale“ Pornos zugänglich zu machen. Kann sein, dass manche deiner Freunde/Freundinnen Pornos cool finden – das einzige was zählt, sind deine Gefühle! Wenn du Pornos eklig findest: Material wegklicken! Nicht weiterschicken, denn damit machst du dich strafbar!

Sprich drüber! Hol dir Hilfe!

Wenn dir jemand miese Bilder schickt oder vor der Webcam sexuelle Handlungen ausführt: Melde es der Polizei oder dem Jugendschutz! Infos dazu unter: www.jugendschutz.net.

Im Bekanntenkreis oder in der Familie

Es gibt viele Mädchen, die sexuell missbraucht werden. Etwa jedes fünfte Mädchen hat sowas schon mal erlebt. Sexueller Missbrauch bedeutet, dass Erwachsene oder ältere Jugendliche dich zu sexuellen Handlungen zwingen oder sie an dir vornehmen, obwohl du sie nicht magst und sie gegen deinen Willen sind. Alle sexuellen Handlungen vor oder mit Kindern oder Schutzbefohlenen sind verboten! Dabei ist es egal, ob sie erzwungen wurden oder nicht. Folgende Personen dürfen nie Sex mit dir haben: Eltern, Stiefeltern, Geschwister, Onkel, Tanten, Großeltern, Lehrer/innen, Erzieher/innen, Sporttrainer/innen, Pastoren/innen, Pfleger/innen, Vorgesetzte usw.

Der/die Erwachsene oder ältere Jugendliche sagt dir vermutlich, dass du niemandem davon erzählen darfst und es euer Geheimnis sei. Möglicherweise setzt er/sie dich unter Druck und versucht, dir ein schlechtes Gewissen zu machen. Vielleicht schämst du dich oder traust dich nicht, etwas zu sagen.

Aber du hast nicht schuld! Der/die Erwachsene oder ältere Jugendliche trägt ganz allein die Verantwortung!

Wir wissen, dass du in einer ganz schwierigen Lage bist, hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, Hilfe zu bekommen und der Angst, die Person zu „verraten“. Vielleicht steht sie dir nahe, und du willst zwar, dass der Missbrauch aufhört, aber nicht, dass er/sie ins Gefängnis kommt. Vielleicht befürchtest du auch, dass er/sie dir oder jemand anderem etwas noch Schlimmeres antun könnte, wenn du etwas sagst.



Hilfe bekommen

Es gibt Hilfe für dich! Wenn du mit deiner Familie nicht darüber sprechen willst, sprich mit jemandem, dem/der du vertraust. Das kann eine Freundin/ein Freund, eine Lehrkraft oder eine Mitarbeiterin/ein Mitarbeiter im Jugendtreff sein. Du kannst aber auch in einer Beratungsstelle anrufen.

Am wichtigsten ist: Sprich darüber und hole dir Hilfe, denn Hilfe holen ist kein petzen und auch kein Verrat!

Tipps zur Selbstbestimmung

1. Nimm dich wichtig. Stelle deinen Schutz und deine Sicherheit an die erste Stelle. Wenn dich jemand bedrängt oder unangenehm berührt, überlege nicht, was diese Person von dir will. Überlege, was du willst!
2. Vertraue deinem Gefühl! Wenn sich Berührungen unangenehm oder komisch anfühlen, du Angst oder Unsicherheit verspürst, dann geh weg!
3. Dein Körper gehört dir! Nur du bestimmst, wer ihn anfassen darf!
4. Du darfst NEIN sagen, unfreundlich sein, weglaufen, herumschreien, treten. Alles ist erlaubt, wenn du glaubst, in Gefahr zu sein. Wenn du NEIN sagst, dann meine auch NEIN! Wenn du NEIN meinst, dann sage auch NEIN!
5. Mach keine gute Miene zum bösen Spiel! Zeige, was du wirklich willst!
6. Sprich über unangenehme Erlebnisse mit Menschen, denen du vertraust! Du darfst alles erzählen, was dich belastet, auch wenn du versprochen hast, es für dich zu behalten. Hilfe zu holen ist kein Petzen!
7. Bleib nicht allein damit! Oft ist es schwer, sich allein zu wehren. Überlege, wer dir helfen kann oder wende dich an eine Beratungsstelle (siehe Anhang). Das ist auch anonym möglich.

Hilfe holen!



Oft ist es schwer, sich allein zu wehren. Bleib nicht allein damit, sondern vertraue dich jemandem an. Hilfe zu holen ist kein Petzen und kein Verrat! Sprich über unangenehme Dinge mit deinen Freundinnen/Freunden oder anderen Menschen, denen du vertraust. Vielleicht möchtest du auch in eine Beratungsstelle gehen, wo dich niemand kennt. Dort hört man dir zu, gibt dir Tipps und entscheidet nichts über deinen Kopf hinweg. Du kannst auch eine Person mitbringen, der du vertraust.

Hilfe gibt es außerdem anonym per Telefon oder im Internet. **Informationen, Beratung und Hilfe kannst du hier erfragen:**

www.frauen-helfen-frauen.de

Infos/Datenbank zu Beratungsstellen

www.nummergegenkummer.de

Onlineberatung für Kinder/Jugendliche

(0800) 111 0 333 | Kostenloses Kinder- und Jugendtelefon
Beratungszeiten: Mo – Sa von 14 – 20 Uhr

www.helpline-sh.de

Helpline Schleswig-Holstein für gewaltbetroffene Mädchen und Frauen. Mo – Fr von 15 – 01 Uhr, Sa + So von 10 – 01 Uhr
Datenbank mit Beratungsstellen

www.bke.de

Online-Beratung für Jugendliche

www.nasowas.org

Beratung für homosexuelle Jugendliche oder die, die noch unsicher sind

www.save-me-online.de

Online-Beratung zu Übergriffen im Internet

Beratungsstellen findest du auch im Telefonbuch unter:

Pro Familia

Mädchen- und Frauenberatungsstellen

Jugendamt (auch anonym möglich)

Jugendberatungsstellen



Wenn du noch mehr wissen willst:

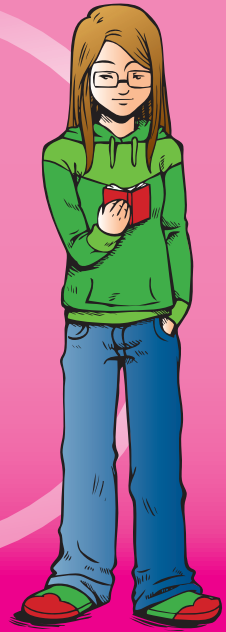
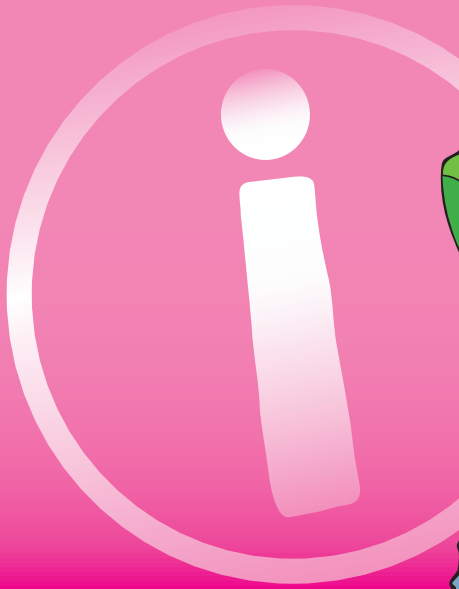
www.echt-klass.info

www.spas-ohne-gewalt.de

www.loveline.de

www.youngavenue.de

www.bravo.de (Help-Rubrik Dr. Sommer)



In deiner Umgebung gibt es z. B.:
Platz für Stempel