



*Infos für Jugendliche über sexuelle
Selbstbestimmung und sexuelle Gewalt*

**Wo hört der
Spaß auf**





Petze

HERAUSGEBER |

PETZE-Institut für Gewaltprävention gGmbH

Dänische Straße 3–5

24103 Kiel

Fax (0431) 927 09

petze.kiel@t-online.de

www.petze-institut.de

Layout | Marion Jahnke

Zeichnungen | Natalie Behle

Druck | Druckerei Einblatt

5. Auflage | 20.000

© **PETZE** 04/2015

Sexualisierte Gewalt

KOMMT TÄGLICH VOR
UND KANN JEDE/N TREFFEN!

In dieser Broschüre geht es um Deine sexuelle Selbstbestimmung: Du hast das Recht selbst zu bestimmen, mit wem und wie Du Sex haben willst. *Wie zeigst Du, wenn Du etwas nicht willst? Wo kannst Du Dir Hilfe holen?*

Viele denken:

„MÄDCHEN HABEN SELBER SCHULD!“

„Wenn sie so kurze Röcke tragen, sich noch nachts auf der Straße herumtreiben, den Mann anmachen ...“ – so wird versucht, das Opfer mitschuldig zu machen. Schuld hat jedoch immer der Täter. Denn wie Mädchen sich kleiden und wohin sie gehen, ist allein ihre Sache. *Niemand darf sie deshalb anmachen oder belästigen!*

Viele denken:

„JUNGEN PASSIERT DAS NICHT!“

Aber auch Jungen und Männer werden Opfer sexualisierter Gewalt. Die wenigsten reden aber darüber. Oft fällt es ihnen schwer, darüber zu sprechen oder sich Unterstützung zu holen.

Sexualisierte Gewalt meint nicht nur Missbrauch und Vergewaltigung. Sie beginnt viel früher. Häufig bemerken wir sie gar nicht. Es kann sein, dass wir uns daran gewöhnt haben oder uns selbst nicht wichtig genug nehmen. *Deshalb werden sexuelle Übergriffe oft „einfach“ hingenommen.*



**IN DIESER BROSCHÜRE
FINDEST DU FOLGENDE THEMEN:**

- 1) *Selbst-Bestimmt!* » 3
- 2) *Sprache* » 5
- 3) *Fiese Drogen im Glas* » 9
- 4) *Pornografie im Internet* » 10
- 5) *Handy-Missbrauch* » 11
- 6) *Brenzlige Situationen im Chat* » 12
- 7) *Sexuelle Übergriffe* » 13
- 8) *Sexueller Missbrauch* » 15
- 9) *Hilfe holen!* » 17



Tipp

Im *Kapitel 9*) findest Du die wichtigsten Telefonnummern, Webseiten und Adressen

Selbst-Bestimmt!



WEN DARF ICH LIEBEN?

WIE WILL ICH LEBEN?

„Ich weiß noch nicht, was mir gefällt. Ich probiere aus und schaue, was zu mir passt. Ich entscheide selbst. *Ich bestimme, wie weit ich mit jemandem gehe.*“

» **Richtig!** *Jeder Mensch hat ein Recht auf sexuelle Selbstbestimmung.* Du darfst viel oder wenig Sex mit einem oder mehreren Partnern/Partnerinnen haben. Es ist Deine Sache, ob Du Männer oder Frauen liebst. Du hast das Recht auf Privatsphäre und Unterstützung. Dieses Recht gilt für alle: *Niemand darf Sex erzwingen!*

Ab dem 14. Lebensjahr haben Jugendliche das Recht, selbst zu entscheiden, mit wem sie befreundet sind oder sexuellen Kontakt haben – aber es gibt Ausnahmen: siehe „*Sexueller Missbrauch*“ Kapitel 8).



Tipps

» Mehr über Deine Rechte:

WWW.YOUNGAVENUE.DE

» Zum Thema lesbisch, bi oder schwul:

WWW.LAMBDA-ONLINE.DE



WER ENTSCHEIDET, WEN ICH HEIRATE?

„Meine Eltern planen meine Verlobung, ohne mich zu fragen. Die dürfen doch nicht über mich bestimmen, oder?“

„Wenn ich nicht heirate, verletze ich das Ansehen meiner Familie. Alle wenden sich dann ab. Und ich hab´ dann die Schuld.“

» **Nein!** *Kein Mädchen und kein Junge darf gezwungen werden, sich zu verloben oder zu heiraten!*

Egal ob in Deutschland oder im Ausland oder ob Du bereits gegen Deinen Willen verheiratet wurdest:

*Eine arrangierte Verlobung
oder Heirat verstößt
gegen das Gesetz!*



Infos und Hilfe findest Du unter:

WWW.ZWANGSHEIRAT-NRW.DE

WWW.EHRVERBRECHEN.DE



21

SEXISTISCHE SPRÜCHE:

„Wenn ich mit meinen Kollegen unterwegs bin und wir eine Frau sehen, dann ist es eigentlich egal, wie die aussieht, Hauptsache Titten und Arsch!“

» **Voll daneben!** Meist kommen Humor, Natürlichkeit und Charme besser an als dümmlische Anmach- oder Baggersprüche.

„Hey, du Schwuchtel, was glotzt du so?“

» **Stimmt ja!** Auch Jungen werden mies angemacht.

SEXISTISCHE SPRACHE BEINHALTET Z. B.:

- » Ätzende Kommentare über Körper und Kleidung
- » Anzügliche Bemerkungen oder eklige Witze
- » Blöde Sprüche über die sexuelle Orientierung
- » Abwertende Bezeichnungen und Beschimpfungen wie *Nutte*, *Bitch*, *Fotze*, *Pussy*, *Wichser* oder *Schwuchtel*

5

Tipps

- » **Wehr Dich deutlich!**
- » **Lass Dich nicht fertig machen!**
- » **Mach nicht mit!**
- » **Misch Dich ein!**





LET'S TALK ABOUT SEX

Um Sprache geht es auch, wenn Du deutlich machen möchtest, **WAS** Du gerne magst und **WIE** und **WO** Du es magst. Es geht darum, Deine sexuellen Wünsche mit Wörtern zu formulieren, die Dir und Deinem Partner oder Deiner Partnerin angenehm sind. *Trau Dich darüber zu sprechen!*

Bist Du Dir nicht sicher, was Dein Gegenüber mag, *frage nach!* Tempo und Vorlieben sind bei allen verschieden. **SPRECHT** über Eure Erwartungen an Zärtlichkeiten, Lust und Sex, auch wenn es zuerst vielleicht peinlich ist.



Tipp

Übe alleine oder mit einer Freundin/einem Freund darüber zu sprechen.

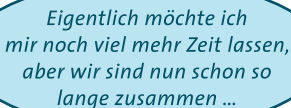
MISSVERSTÄNDNISSE: Ja, Nein oder Jein?

Der Knoten in der Kommunikation

Es ist sehr wichtig, klar zu machen, was Du **NICHT** willst.

Ja sagen » Nein meinen:

„Ich möchte ja eigentlich auch mit dir schlafen.“



Eigentlich möchte ich mir noch viel mehr Zeit lassen, aber wir sind nun schon so lange zusammen ...

Nein sagen » Ja meinen:

„Hör auf, was sollen denn die Anderen denken?!“

Ich möchte weitermachen, aber wie sieht das aus, wenn ich gleich mitmache?

Nein gemeint » Ja verstanden:

„Nun bin ich schon so lange mit ihr zusammen und wir haben uns immer super verstanden. Letztens war sie total sexy und ich dachte, sie wäre bereit und hab einfach losgelegt. Noch bevor es richtig passieren konnte, ist sie wütend abgehauen. *Ich glaub, ich hab´s echt versaut!*“

Ja gemeint » Nein verstanden:

„Ich hab´ seine Hand weggeschoben, weil ich auf dieser Party nicht fummeln wollte. Seitdem rührt er mich gar nicht mehr an! Dabei finde ich ihn super und möchte das doch auch!“

7

USW.

USW.

USW.

USW.

USW.

USW.

USW.

Kennst Du auch solche Missverständnisse?

Es gibt **NUR EINE CHANCE**,
der Sache auf den Grund zu gehen:

Sprecht offen miteinander!!!

Wenn Du etwas nicht willst, mache Deine Grenze klar und bleib bei Deinem **NEIN!** *Mach nichts, was Du nicht willst. Lass Dich nicht überrumpeln oder überreden.*

Wenn Du aufmerksam bist, verstehst Du ein **NEIN** sogar dann, wenn es nicht mit Worten ausgesprochen wird. Ein **NEIN** kann auch durch die Körpersprache ausgedrückt werden. Viel eindeutiger ist es, wenn es klar ausgesprochen wird. Frage lieber nach, um Missverständnisse zu vermeiden!

8

Was tun, wenn ein **NEIN** kommt? Egal, wie zaghaft es ist, ein **NEIN** ist keine Herausforderung zu zeigen, dass man jemanden doch herumkriegen kann. *Es stellt eine eindeutige Grenze dar, die immer respektiert werden muss!*

Tipps

- » Überlege, wie andere **NEIN** sagen (mit oder ohne Worte)! Was ist für Dich am deutlichsten?
 - » Probier aus, womit Du Dich sicher fühlst.
- Übe in den verschiedensten Situationen!

NEIN!



Fiese Drogen im Glas!

3) „Ich fühlte mich wie in Watte gepackt. Ich bin mit einem Typen mitgegangen, den ich kaum kannte. Als er anfang, mich zu befummeln, war ich nicht in der Lage, mich zu wehren.“

9

K.O.-TROPFEN ...

... werden unbemerkt ins Getränk gemischt, um einen anderen Menschen willenlos zu machen, zu berauben, zu filmen oder zu vergewaltigen.

K.O.-TROPFEN ...

- » wirken schnell und machen wehrlos
- » enthemmen und lassen einen betrunken wirken
- » sind farblos, geruchs- und geschmacksneutral
- » verursachen Schwindel und Übelkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit („Filmriss“)



Tipps

- » Das Getränk nicht unbeaufsichtigt lassen!
- » Wenn sich jemand plötzlich seltsam verhält, gib auf ihn/sie acht!
- » Wendet Euch bei Verdacht schnellstmöglich an eine Klinik, die Polizei oder einen Frauennotruf!
- » Infos zu Beratungsstellen in Deiner Nähe:

WWW.FRAUEN-GEGEN-GEWALT.DE

4)

„Neulich haben mir Kumpel einen brutalen Gewaltporno zugeschickt. Jetzt krieg ich diese Bilder nicht mehr aus meinem Kopf. *Ich finde das richtig übel!*“

» Das ist verständlich!

*Auch wenn andere solche Pornos cool finden ... das Einzige was zählt, sind **DEINE** Gefühle!*

Die Herstellung, Verbreitung oder der Besitz harter Pornografie ist immer strafbar. Darunter fallen Kinderpornografie, Sex mit Tieren und Gewaltverherrlichung. *Das Bereitstellen und Weitergeben auch einfacher Pornografie an Jugendliche unter 18 ist **verboten!***

Schickt Dir jemand miese Bilder oder zeigt sexuelle Handlungen vor der Webcam, solltest Du das der Polizei oder dem Jugendschutz melden. *Infos, wie das geht, unter: **WWW.JUGENDSCHUTZ.NET***



Tipps

- » Material wegklicken!
- » Nicht weiterschicken, sonst machst Du Dich strafbar!
- » Sprich darüber!



„Meine Freundin haben sie mal mit dem Handy im Klo gefilmt. *Das war echt mies!*“

ES IST STRAFBAR (!), eine Person heimlich oder gegen ihren Willen in einer Wohnung oder einem anderen geschützten Raum aufzunehmen, wenn dadurch ihre Intimsphäre verletzt wird.

(§201a Abs.1 StGB)



„Unsere Sexfotos machen jetzt die Runde, *voll peinlich!* Die waren doch nur für uns!“

Das Weiterschicken und Veröffentlichen solch intimer Aufnahmen **IST VERBOTEN!** Selbst wenn die Aufnahmen einvernehmlich gemacht wurden, so ist das Weiterversenden *ohne Einwilligung der abgebildeten Person* **STRAFBAR!**

„Die haben ihn gezwungen, die Hose ausziehen, ihn angegrapscht und dabei gefilmt ...“

Hierbei steht nicht nur der *sexuelle Übergriff* unter Strafe – auch die Weitergabe dieser Bilder ist **STRAFBAR!**

(§ 131 Abs.1 Nr. 3 StGB)



Tipp

Mehr dazu unter:

WWW.HANDYSEKTOR.DE



Brenzlige Situationen im Chat

6)

„Neulich hab´ ich mit `nem Typen per Webcam gechattet. Plötzlich hatte ich seinen Penis auf dem Bildschirm. Der hat sich vor der Kamera einen runtergeholt! *Das war so widerlich!*“

Es gibt User, die nutzen Chaträume aus, um sexuelle Kontakte anzubahnen. Oft sind deren Auskünfte zu ihrer Person *falsch*. Auch werden pornografische und verbotene Bilder zugeschickt. Manche schlagen ein persönliches Treffen vor und werden dabei aufdringlich oder sogar gewalttätig.




Infos + Hilfe
WWW.SAVE-ME-ONLINE.DE

Tipps

- » Verrate nie Deine richtigen Daten!
- » Schicke keine Bilder von Dir raus oder achte darauf, dass sie nicht zu persönlich sind!
- » Triff Dich mit Chat-Bekanntschäften nur in Begleitung von Freunden/Freundinnen und an einem sicheren Ort, z. B. in einem Café!
- » Wenn Du im Chat belästigt wurdest, erzähle es weiter!

Sexuelle Übergriffe

unter Jugendlichen



„Letztens saß ich im Café und ein Typ starrt mich permanent an, ich musste die ganze Zeit seinem Blick ausweichen. *Das war mir so unangenehm*, ich konnte mich nicht mal richtig mit meinen Freundinnen unterhalten!“

„Ich stand mit meiner Freundin vorm Kino, als ein Kerl mich von hinten an Busen und Hintern anfasste und zur Seite schob. *Ätzend!*“

„Ich war betrunken, plötzlich lag ich am Boden und zwei Jungs aus unserer Clique begripschten mich überall!“

„Die Typen haben mir in der Dusche einfach an die Eier gefasst.“



13

DAS ALLES IST SEXUALISIERTE GEWALT!

Es sind sexuelle Übergriffe, wenn Deine persönlichen Grenzen durch Anstarren, sexuelle Äußerungen oder Gesten überschritten werden.

Wehr Dich!

FOLGENDE HANDLUNGEN SIND STRAFBAR

und können sogar bei der Polizei angezeigt werden.

Dabei ist es egal, ob sie durch Fremde oder Bekannte, ob im Freundeskreis oder innerhalb der Beziehung geschehen:

- » Anfassen der Brüste und Genitalien *ohne Einwilligung des/der Betroffenen.*
- » Jemanden *zwingen*, einem/einer anderen an die Genitalien zu fassen.
- » Vergewaltigung und der Versuch einer Vergewaltigung (Eindringen in Mund, Po oder Scheide).

Tipps

- » **Mach deutlich, wenn Deine Grenze überschritten wird!**
- » **Sage sofort, was Dich stört!**
- » **Geh weg, wenn es unangenehm wird!**
- » **Behalte es nicht für Dich!**

Für Mädchen:

Hilfe und Beratung:

WWW.FRAUEN-HELFEN-FRAUEN.DE

Für Jungen:

Hilfe und Beratung:

WWW.KIBS.DE

Sexueller Missbrauch



„Nach dem Training war ich alleine in der Dusche. Dann kam der Trainer dazu und hat mir zwischen die Beine gefasst. Das glaubt mir doch eh keiner!“

„Als ich zwölf war, wollte meine Tante, dass ich ihren Busen streichle.“

15

*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: Deine Eltern, Geschwister, nähere Verwandte, Sporttrainer/innen, Lehrer/innen, Pastor/innen, Pfleger/innen, Vorgesetzte usw.

Die Täter und Täterinnen können Druck ausüben, den Opfern die Schuld geben oder sie bestechen. Betroffene schämen sich oder wagen nicht, etwas zu sagen.

*Bist Du missbraucht worden? Kommt Dir etwas komisch oder eklig vor? Dann sprich darüber und **HOLE DIR HILFE!***

Tipps zur Selbstbestimmung

Nimm Dich wichtig. Stelle Deinen Schutz und Deine Sicherheit an die erste Stelle!

Wenn Dich jemand bedrängt und unangenehm berührt, überlege nicht, was diese Person von Dir will! ÜBERLEGE, WAS DU WILLST!

Tipps

Ich ruf da jetzt an!
0800 111 0 333!

Vertraue Deinem Gefühl! Wenn sich Berührungen unangenehm oder komisch anfühlen, Du Angst und Unsicherheit spürst, dann geh weg!

Dein Körper gehört Dir. Nur Du bestimmst, wer ihn anfassen darf!

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!

16

Mach´ keine gute Miene zum bösen Spiel!
Zeige, was Du wirklich willst!

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 VERRAT!**

Bleib nicht allein damit!

Oft ist es schwer, sich allein zu wehren. Überlege, wer Dir helfen kann oder wende Dich an eine Beratungsstelle.

Wie war die Nummer!
0800 111 0 333!



Aber wie?

„Wenn ich nicht weiter weiß, geh ich zu meinen Freunden.
Aber was, wenn die mir nicht weiterhelfen können?“

Vielleicht schaffst Du es dann, zu einer Beratungsstelle zu gehen. Da hört man Dir zu und gibt Dir Tipps! Dort wird nichts weitererzählt oder ohne Dein Wissen veranlasst. Du kannst auch eine Person mitbringen, der Du vertraust. Hilfe gibt es auch anonym per Telefon oder im Internet.

INFORMATION, BERATUNG UND HILFE KANNST DU HIER ERFRAGEN:

17

WWW.NUMMERGEGENKUMMER.DE

Onlineberatung für Kinder/Jugendliche

(0800) 111 0 333

Kostenloses Kinder- und Jugendtelefon
Beratungszeiten: Mo – Sa » 14 – 20 Uhr

WWW.FRAUEN-HELFEN-FRAUEN.DE

Infos/Datenbank zu Beratungsstellen

(0800) 22 55 530

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

Telefonzeiten:

Mo + Mi » 9 – 14 Uhr

Di + Fr » 16 – 21 Uhr

So » 15 – 20 Uhr

WWW.BKE.DE

Online-Beratung für Jugendliche

WWW.KIBS.DE

Online-Beratung für Jungen u. Männer,
die sexuelle Gewalt erleben mussten

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

Jugendberatungsstellen

WER NOCH MEHR WISSEN WILL:

WWW.SPASS-OHNE-GEWALT.DE

WWW.ECHT-KRASS.INFO

WWW.LOVELINE.DE

WWW.YOUNGAVENUE.DE

WWW.BRAVO.DE

(Help-Rubrik Dr. Sommer)



Ich weiß Bescheid!

Platz für Stempel
oder Deine Infos

Dem Sponsor:
Besten Dank!

Petze



AUERBACH STIFTUNG