

Aus mit der Anmache!



Infos für Mädchen

zum Thema

sexualisierte Gewalt und sexueller Missbrauch

*Präventionsbüro
PETZE
Schulische Prävention von
sexuellem Missbrauch
Dänische Straße 3 - 5
24103 Kiel
Fax: 0431 / 927 09
www.petze-kiel.de
petze.kiel@t-online.de*

Layout: Mona Walkenhorst

Auflage: 10000

© 2006

*Gefördert aus den Mitteln des Ministeriums für Bildung und Frauen
des Landes Schleswig-Holstein*

Sexualisierte Gewalt - wo fängt sie an, wo hört sie auf?

Sexualisierte Gewalt gegen Mädchen kommt täglich vor. Viele Mädchen denken: „Mir kann das alles nicht passieren“, und es ist ein weit verbreitetes Vorurteil, wenn behauptet wird: „Mädchen haben selber schuld, wenn sie zu kurze Röcke tragen, sich noch nachts auf der Straße herumtreiben, den Mann anmachen...und...und.“ So wird versucht, dich mitschuldig zu machen. Verantwortlich ist jedoch immer der Täter. Denn wie du dich kleidest und wohin du gehst, ist allein deine Sache. Niemand darf dich deshalb anmachen oder belästigen!

Wenn von sexualisierter Gewalt die Rede ist, ist nicht ausschließlich Vergewaltigung gemeint.

Oft beginnt sexualisierte Gewalt viel früher.

Häufig bemerken wir sie gar nicht, weil wir uns entweder daran gewöhnt haben, oder aber, weil wir uns selbst nicht wichtig genug nehmen und Übergriffe deshalb einfach hinnehmen.

Sexualisierte Gewalt begegnet uns z.B.

In der Schule

Denn es ist kein Spiel, wenn ein Junge

- *dir zwischen die Beine greift,*
- *dich „zufällig“ an der Brust berührt,*
- *dir im Schwimmunterricht die Hose runterzieht,*
- *dir beim Sport merkwürdige Hilfestellungen gibt,*
- *dich auf den Boden drückt und „Vergewaltigung spielt“,*
- *dich sogar auf dem Mädchenklo nicht in Ruhe lässt,*

...sondern sexualisierte Gewalt!

Es ist nicht einfach nur „ordinär“, wenn ein Junge oder auch ein Mädchen

- *zu dir „alte Fotze, blöde Hure“ sagt,*
- *deinen Körper mit: „Mensch, hast du Titten!“ kommentiert,*
- *dich am Busen oder Po anfasst,*

...sondern Verletzung deiner persönlichen Grenze!



**Schäme dich nicht, wenn ein Junge dich bedrängt
und ignoriere nicht dein mieses Gefühl!**

Zeige deine Wut und versuche, dich – auf deine Weise – zu wehren, auch wenn es dir anfangs schwer fällt. Es ist wichtig, dass du über sexuelle Belästigungen mit jemandem sprichst, auch wenn es dir peinlich ist. Du kannst es deiner Freundin erzählen, vielleicht ist ihr etwas Ähnliches passiert und ihr könnt gemeinsam überlegen, wie ihr euch in solchen Situationen verhalten könnt. Oder sag' es deiner Lehrerin, deinem Lehrer oder deinen Eltern.

Dies ist kein Petzen, sondern ein berechtigter Hilferuf.

In der Öffentlichkeit

Es ist kein harmloser Annäherungsversuch oder ganz normales Flirten, wenn ein Junge oder ein Mann...

- *dich im Bus scheinbar zufällig berührt und dich durch aufdringliche Annäherung belästigt,*
- *dich dreist mit Blicken taxiert,*
- *dich durch eindeutige Hüftbewegungen oder Stöhnen demütigt,*
- *abfällige Kommentare über deinen Körper abgibt,*
- *in deiner Gegenwart frauenfeindliche Witze und Bemerkungen macht,*
- *dir Nacktphotos oder pornographische Bilder zeigt,*
- *dich zum Sex auffordert,*

...sondern eine von vielen Formen sexualisierter Gewalt, die zur Unterdrückung von Mädchen und Frauen beitragen.

Es ist kein Flirt! Denn bei einem Flirt habt ihr beide Spaß. Bei diesen Übergriffen jedoch soll dir dein Selbstvertrauen genommen, und du sollst „klein gemacht“, verlegen und verunsichert werden.

Wehr' dich gegen diese Demütigungen. Es hilft dir, wenn du deine Wut nicht in dich hineinfrisst, sondern zeigst, dass du das nicht willst. Du kannst dich z.B. durch lauten Protest wehren. Du hast das Recht dazu. Es ist dem Jungen/Mann meist sehr unangenehm, wenn ein Mädchen deutlich zu verstehen gibt, dass sie sich die Aufdringlichkeiten nicht gefallen lässt. Falls du dich nicht traust, laut zu werden, gibt es sicher auch andere Möglichkeiten, mit denen du dich wehren kannst. Überlege mit deinen Freundinnen, wie ihr euch in solchen Situationen verhalten könntet.



In Liebesbeziehungen

oder: Sag nicht „Ja“, wenn du „Nein“ meinst!

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

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

- dein Freund mehr erwartet und nun enttäuscht ist;*
- er dich unter Druck setzt und du Angst hast, ihn zu verlieren;*
- du sein Nörgeln nicht mehr hören kannst;*
- er dir einredet, dass es üblich ist, nach einer bestimmten Zeit auch miteinander zu schlafen.*

Du bestimmst jederzeit über deinen Körper! Jederzeit bedeutet, dass du dieses Recht auch dann hast, wenn du dich bereits auf eine Situation eingelassen hast, in der er nun mehr erwartet. Der Satz „Wer A sagt, muss auch B sagen“ gilt nicht beim Sex und in der Liebe! Du bist niemandem etwas schuldig, und brauchst dafür auch keine Ausreden zu suchen. In Beziehungen geht es darum, sich mit sich und dem anderen auseinanderzusetzen, zu den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen zu stehen, und „Nein“ sagen zu können. Wenn du keine Lust auf Sex und Zärtlichkeiten hast, nimm nicht den Freund wichtiger als dich selbst!

Sag'

- *dass du es nicht leiden kannst, wenn man dich zu etwas zwingt,*
- *dass dir deine Gefühle wichtiger sind, denn du bleibst mit dir für immer zusammen.*

Am Telefon

Jungen und Männer können dich auch am Telefon belästigen. Der Anrufer genießt es, Macht ausüben zu können, indem er Mädchen und Frauen verängstigt oder sie bedroht. Er versucht, dich in ein Gespräch zu verwickeln, damit du seine sexuellen Phantasien hörst.

Was du bei einer Belästigung am Telefon tun kannst:

- *Lege sofort auf!!!*
oder:
- *Trillerpfeife neben das Telefon legen und kräftig pfeifen!*
- *Ruhig bleiben, nicht ängstlich oder verschreckt reagieren, denn der Täter will, dass du Angst hast!*
- *Lache laut und lege den Hörer auf!*
- *Gehe keinesfalls auf den Täter ein; versuche nicht, ihm durch Gespräche zu helfen!*
- *Zeige besonders widerliche Anrufe bei der Polizei an!*

Was du zur Vorbeugung tun kannst:

- *Sei vorsichtig, wenn sich unerwartet Polizei, Ärzte oder Behörden melden. Erscheint dir der Anruf merkwürdig, kontrolliere durch einen Rückruf.*
- *Gehe mit persönlichen Daten vorsichtig um; gib Inserate, Anzeigen etc. möglichst unter Chiffre auf.*

Im Internet

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, sich mit anderen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Es gibt aber auch Internetnutzer, die dich per e-mail oder im Chat mit sexuellen Anmachen belästigen, dir pornographische Bilder senden oder dich zu deiner Sexualität ausfragen. Zum Teil werden gerade Jugendseiten pornographische Bilder vorgeschaltet, um dich zu verunsichern oder zum weiteren Öffnen solcher Seiten zu bewegen. Dies kann dann schnell teuer, unangenehm oder auch eklig werden.

Was du zu deinem Schutz tun kannst:

- *Gib niemals deine private Adresse, Telefonnummer, e-mail-Adresse im Internet an, sondern richte dir eine extra e-mail-Adresse ein, in der du einen Spitznamen verwendest!*
- *Wenn Pornographie an dich gesendet wird oder eine Pornoseite auf deinem Bildschirm erscheint und diese sich nicht schließen lässt, öffne eine andere Seite, dann verschwindet die Pornoseite.*
- *Denk beim Chatten daran, dass sich hinter der Cyberidentität eine ganz andere Person verbergen kann. Achte zu deinem Schutz auf deine Gefühle und deine Grenzen. Überlege genau, was du wem erzählen willst!*

Das Internet ermöglicht es, viele verschiedene Menschen kennen zu lernen. Das ist ziemlich spannend. Oft ist es gerade im Internet leichter, über Gefühle, Träume, Wünsche und auch Fragen über Sex zu reden, weil das Gegenüber dich nicht sehen kann und nicht weiß, wer du bist. Es ist wichtig, dass du daran denkst, dass auch du im Internet nicht überprüfen kannst, wer dein Chatpartner wirklich ist. Es gibt Erwachsene, die sich gezielt in Jugendchaträumen einklicken, um Jugendliche auszufragen und sich mit ihnen zu verabreden. Bei Treffen außerhalb des Internets werden sie oft unangenehm oder sogar gewalttätig.

Was du zu deinem Schutz tun kannst:

- *Triff Internetbekanntschaften nur an Orten, wo ihr nicht alleine seid, z.B. in einem Café. Wichtig ist, dass du überprüfst, wer deine Internetbekanntschaft ist. Am besten nimmst du einen Freund oder eine Freundin mit. Du solltest auf jeden Fall eine Vertrauensperson darüber informieren, wo du bist.*
- *Wenn du über das Internet eine Mitfahrgelegenheit nutzen willst, erkundige dich vorher nach der Autonummer des PKW, dem Namen und der Festnetznummer des Fahrers und teile das einem Freund oder deinen Eltern mit. Überprüfen kannst du die Richtigkeit der Telefonnummer, indem du dort anrufst. Damit siehst du, ob der Fahrer wirklich dort zu erreichen ist. So weiß derjenige gleichzeitig, dass sein Name und die Adresse leicht herauszufinden ist, falls er beabsichtigt, dich zu belästigen.*

Im Bekanntenkreis oder in der Familie

Es gibt viele Mädchen, die sexuell missbraucht werden. Sexueller Missbrauch heißt, dass der Erwachsene (Stiefväter, Väter, Onkel, Brüder, Cousins usw. Manchmal missbrauchen auch Frauen Mädchen) dich zur Befriedigung seiner eigenen Bedürfnisse nach sexueller Macht benutzt und dich zu sexuellen Handlungen zwingt oder sie an dir vornimmt, obwohl du sie nicht magst und sie gegen deinen Willen sind.

Sexuelle Handlungen sind z.B.:

- *er küsst dich, wie du es nicht magst,*
- *er beobachtet dich beim Ausziehen, beim Waschen oder auf der Toilette,*
- *er zeigt dir Pornos oder Nacktbilder,*
- *er zeigt sich heimlich nackt vor dir,*
- *er fordert dich auf, ihm einen „runterzuholen“,*
- *er grabscht an dir herum,*
- *er vergewaltigt dich, wenn er seinen Penis oder einen Gegenstand in deine Scheide oder Po steckt, oder wenn er dich zwingt, seinen Penis in den Mund zu nehmen,*
- *er macht Nacktfotos von dir, filmt dich nackt oder zwingt dich, vor der Kamera sexuelle Handlungen zu zeigen.*

Der Erwachsene wird dir vielleicht sagen, dass du niemandem davon erzählen darfst und es euer Geheimnis sei. Möglicherweise wird er dich unter Druck setzen und versuchen, dir ein schlechtes Gewissen zu machen.

Aber du hast nicht schuld!

Der Erwachsene trägt ganz allein die Verantwortung dafür!



Hilfe bekommen

Wir wissen, dass du in einer ganz schwierigen Lage bist, hin- und hergerissen zwischen deinem Wunsch, Hilfe zu bekommen und der Angst, die Person zu verraten, die du vielleicht magst.

Es gibt Hilfe für dich! Wenn du mit deiner Mutter nicht darüber sprechen willst, sprich mit jemandem, dem du vertraust. Das kann eine Lehrerin oder ein Lehrer, deine Freundin oder dein Freund sein. Du kannst aber auch bei einer Beratungsstelle anrufen. Dort wird nur für dich getan, was du wirklich willst. Adressen findest du im Anhang.

Regeln zur Selbstbestimmung für Mädchen *

1. Stelle deinen Schutz und deine Sicherheit an die erste Stelle, wenn jemand deine Gefühle und deinen Körper nicht achten oder verletzen will.
2. Dein Körper gehört dir! Du bestimmst, wer ihm nahe kommen und ihn anfassen darf!
3. Wenn dich jemand bedrängt und unangenehm berührt, überlege nicht, was diese Person von dir will. Überlege, was du willst!
4. Vertraue deinem Gefühl! Wenn sich Berührungen unangenehm oder komisch anfühlen und du Angst und Unsicherheit spürst, dann traue diesem Gefühl.
5. Du darfst Nein sagen, unfreundlich sein, weglaufen, herumschreien, treten. Alles ist für dich erlaubt, wenn du glaubst, in Gefahr zu sein.
6. Wenn du Nein sagst, dann meine auch Nein. Lache nicht, wenn du innerlich voll Ärger bist. Zeige, was du fühlst und willst.
7. Sprich mit deinen Freundinnen über unangenehme Erlebnisse. Du kannst sicher sein, dass sie dir glauben.
8. Oft ist es schwer, sich allein zu wehren. Überlege, wer dir helfen kann. Du kannst dich auch an eine Beratungsstelle wenden. Hinweise dazu findest du auf der Rückseite.

*nach Schaffrin, Irmgard, S. 14;

9. Oder du kannst unter der Nummer 0800/1110333 kostenlos und anonym mit einer Beraterin oder einem Berater sprechen. Die Telefone sind von montags bis freitags von 15 bis 19 Uhr besetzt.
10. Du kannst auch unter der Infoline von N.I.N.A. unter der Nummer 01805/123465 Hilfe und Beratung bekommen. N.I.N.A. ist eine Anlaufstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen.
Telefonzeiten: Mo 9 bis 13 Uhr; Di und Do 13 bis 17 Uhr

Literaturtipps

Wenn du dich mehr über das Thema informieren möchtest, findest du im Webshop des Donna Vita Fachhandels viele Bücher und Materialien: www.donnavita.de

Information, Beratung und Hilfe

kannst du bei folgenden Stellen erhalten:

Mädchenberatungsstellen

Kinderschutzzentren

pro familia

Jugendamt

Kinder- und Jugendtelefon 0800/1110333

N.I.N.A. 01805/123465

Bei diesen Kontaktadressen kannst du anrufen oder selbst hingehen und um ein Gespräch bitten. Wenn du möchtest, kannst du eine Freundin oder eine andere Person mitbringen, der du vertraust. Die Beraterin wird mit niemandem über euer Gespräch reden, wenn du nicht einverstanden bist. Es wird nichts gegen deinen Willen geschehen, sondern nur mit deinem Einverständnis und du kannst anonym bleiben. Die Beraterin wird dir alle Möglichkeiten aufzeigen, wie du dich vor weiteren Übergriffen schützen kannst.

In deiner Umgebung gibt es z.B.:

Platz für Stempel

