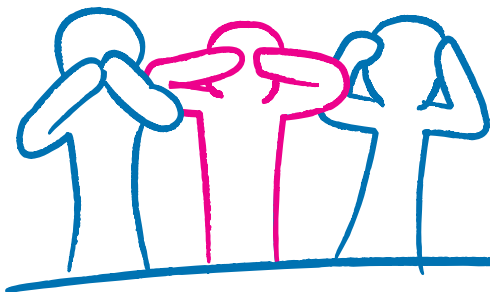


# Sexualisierte Gewalt



## Informationen für Mädchen und junge Frauen

Eine Veröffentlichung der  
DLRG-Jugend Hessen



Landesverband  
Hessen

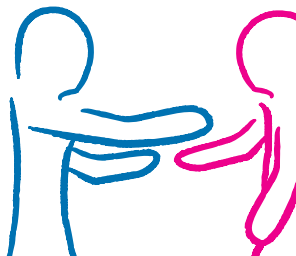
Vielleicht hast du in der letzten Zeit etwas über sexualisierte Gewalt oder sexuellen Missbrauch gehört. Vielleicht sind deine Erziehungsberechtigten seit Kurzem vorsichtiger, wenn du alleine raus willst. Vielleicht merkst du, dass deine Betreuerinnen und Betreuer und Trainerinnen und Trainer viel mehr auf euch achten und öfter fragen, ob alles okay ist.

Diese Broschüre der DLRG-Jugend Hessen richtet sich an Mädchen und junge Frauen, die sich über das Thema informieren möchten, die jemanden kennen, der betroffen ist oder selbst davon betroffen sind.

In vielen Familien und Gruppen oder unter Freunden ist es völlig normal sich zu berühren, Zärtlichkeiten auszutauschen oder zu schmusen. Das gibt ein gutes Gefühl und macht Spaß, wenn es für alle Beteiligten okay ist.

Im Schwimmtraining gehört es manchmal dazu, dass man sich berührt oder dass die Trainerinnen und Trainer einen zur Hilfe anfassen müssen. Das ist auch in Ordnung, wenn vorher darüber gesprochen wurde, es dich nicht stört und dir nicht unangenehm ist. Auch in der Umkleidekabine oder den Duschräumen kann es passieren, dass du andere Mädchen nackt siehst oder du nackt gesehen wirst. Wenn dich daran etwas stören sollte, oder es unangenehm ist, dann ist es wichtig, dass du es deinen Betreuerinnen und Betreuern und deinen Erziehungsberechtigten sagst.

Manchmal hat man aber auch einfach keine Lust zum Schmusen mit den Freunden oder in der Familie, das ist



okay. Es gibt aber auch Menschen, die dich anfassen, zärtlich zu dir sind oder mit dir schmusen möchten, obwohl du das gar nicht möchtest oder es dir unangenehm ist. In solchen Situationen kannst du laut „Nein“ sagen! Hol dir jemanden, der dir helfen kann, damit dein „Nein“ auch gehört wird – deine Betreuerinnen und Betreuer, eine Freundin oder einen Freund oder deine Erziehungsberechtigten.

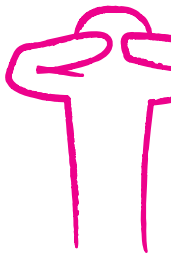
Die meisten Mädchen kennen solche Situationen. In diesen Fällen, wenn du dich durch Blicke, Berührungen und Zärtlichkeiten bedrängt fühlst und sie dir Angst machen, sprechen wir von sexualisierter Gewalt oder sexuellem Missbrauch.

In sehr vielen Fällen kennen Mädchen und junge Frauen den Täter oder die Täterin bereits schon länger. Meist sind es Männer, Gleichaltrige oder ältere Jungen aus dem näheren Umfeld, also Väter, Brüder, Verwandte, Opas, Nachbarn, Bekannte, Erzieher, Lehrer, Betreuer, Trainer, Gruppenleiter und andere bekannte Männer.

Diese Männer nutzen vertraute Situation aus, um Dinge zu tun, die dir als Mädchen oder Frau unangenehm sind und wehtun, dich verletzen oder bedrohen. In manchen Fällen sind es auch Frauen, die sexuelle Übergriffe vornehmen.

Dabei wirkt der Anfang zum sexuellen Missbrauch meist harmlos. Die Täter und Täterinnen ermöglichen ihr Handeln dadurch, dass sie versuchen die Freundschaft und das Vertrauen des Mädchens zu gewinnen, um dann ihre sexuellen Handlungen über Wochen, Monate oder manchmal Jahre hinweg durchzuführen.

## **Sexualisierte Gewalt und sexueller Missbrauch können sich auf verschiedene Arten und Weisen zeigen:**



- Jemand spricht komisch mit dir oder über den Körper und die Geschlechtsteile.
- Du erhältst Blicke, Berührungen und Zärtlichkeiten, die du nicht willst oder komisch findest.
- Jemand kommt im Schwimmbad ständig in die Dusche oder die Umkleidekabine, wenn du drin bist und guckt dich an.
- Jemand zwingt dich ständig beim Duschen oder Umziehen zum Zusehen, obwohl du das nicht willst.
- Jemand zeigt dir seine Geschlechtsteile oder du sollst zusehen wie der Täter Geschlechtsverkehr hat.
- Jemand möchte, dass du deine Geschlechtsteile zeigst oder dabei zusehen, wie du an dir herumspielst.
- Jemand fordert dich auf, gemeinsam pornografische Bilder oder Filme anzusehen, obwohl du es nicht möchtest.
- Jemand möchte, deine Brust, Po oder Scheide berühren, streicheln, küssen oder lecken.
- Jemand möchte, dass du seine Geschlechtsteile berührst.
- Jemand möchte seine Finger, Gegenstände oder seinen Penis in deinen Mund, deinen After oder deine Scheide einführen.
- Jemand möchte, dass du die oben genannten Dinge mit einem anderen Jungen oder Mädchen machst und möchte dabei zusehen.

Fast alle Mädchen und jungen Frauen, denen so etwas passiert, schämen sich dafür und erzählen aus Angst, niemandem davon.

Auch wenn du die Person magst oder sie schon länger kennst und es dir am Anfang vielleicht auch gefallen und dich erregt hat, merkst du vielleicht irgendwann, dass etwas nicht stimmt. Das ist okay! Hör auf dein Gefühl! Wenn du etwas komisch findest und es nicht möchtest, dann ist das so!!! Nur du allein hast das Recht zu bestimmen, was man mit dir machen darf und was mit deinem Körper geschieht, deine Grenze darf niemand überschreiten.

Oft wird den Mädchen gesagt, sie sollen mit niemandem über das Geschehene sprechen und es sei ein Geheimnis. Täter und Täterinnen setzen die Mädchen auch unter Druck und drohen ihnen, dass ihre Familie auseinanderbricht, dass sie in ein Heim kommen oder dass ihnen ohnehin niemand glauben würde. Manchmal werden die Mädchen von den Tätern oder Täterinnen ganz besonders bevorzugt behandelt, bekommen Geschenke oder besonders viel Lob im Training, um sich das Schweigen zu sichern. Gerade im Schwimmbad kann es sein, dass dir gesagt wird, dass es völlig normal sei, sich nackt zu sehen und anzufassen und es die anderen Mädchen auch nicht stören würde.

Für dich gilt aber: Lass dir keine Angst machen. Du allein bestimmst, was du mit jemandem machen möchtest, was nicht und wo deine Grenzen liegen!!! Wenn du NEIN sagst, dann heißt das auch NEIN!!! Und das haben andere zu akzeptieren.

Du hast keine Schuld. Die Schuld für das Geschehene liegt bei dem Täter oder der Täterin – sie tragen die Verantwortung für die stattgefundenen sexuellen Übergriffe.

Sexualisierte Gewalt und sexueller Missbrauch können viele Auswirkungen für den Körper und die Seele haben. Körperliche Verletzungen sind am einfachsten zu erkennen, schwieriger ist es mit den seelischen Verletzungen.

Mädchen oder junge Frauen, die sexuellen Missbrauch erfahren haben, können ganz unterschiedlich auf ihre Erlebnisse reagieren. Die einen sind eher still, traurig und verängstigt, andere entwickeln eine Abneigung zum eigenen Körper und fügen sich selbst Verletzungen zu. Manche Mädchen haben nach solchen Erlebnissen Beziehungs- und Kontaktstörungen, sprechen mit niemandem und ekeln sich vor dem anderen Geschlecht.

Als Folge des Missbrauchs können sich manche Mädchen in der Schule nicht mehr konzentrieren, haben Schlaf- oder Essstörungen und Kopfschmerzen. In manchen Fällen sind auch Alkohol- oder Drogenmissbrauch mögliche Folgen.

Jedes Mädchen kann es treffen, egal ob sie noch ganz jung ist oder schon älter. Egal ob sie hübsch und in der Schule beliebt ist oder eher Außenseiterin. Egal ob sie die Beste beim Sport ist oder eher nicht so gut. Und leider passiert es öfter als man glaubt. Du bist aber nicht allein, es gibt Menschen, die dir helfen können.

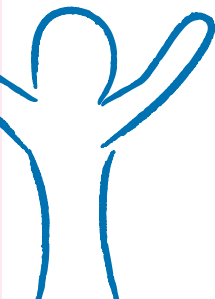
Sich Hilfe zu holen ist wichtig, denn du musst das nicht alleine schaffen. Sich seinen Problemen und Ängsten zu stellen ist ein großes Zeichen von Stärke. Am besten er-

zählst du das, was passiert ist, erst mal Menschen, denen du vertrauen kannst. Das kann eine Freundin, deine Mutter oder Schwester, eine Betreuerin oder Lehrerin sein. Wenn man dir nicht glauben sollte, dann versuch es bei jemand anderem, solange bis dich jemand hört.

Du kannst dich auch direkt im Landesjugendbüro der DLRG-Jugend Hessen melden: Telefon 0611-301231 oder E-Mail [praevention@hessen.dlrg-jugend.de](mailto:praevention@hessen.dlrg-jugend.de).  
Du hast ein Recht auf Hilfe!

Du kannst Dir auch Hilfe und Rat suchen, wenn Du nicht selbst betroffen bist, sondern eine Freundin, deine Schwester oder andere, die du kennst. Du kannst Dich in jedem Fall auch an folgende Adressen wenden. Hier findest Du individuelle Hilfe und Gesprächsmöglichkeiten, wenn du willst auch anonym.

Die Menschen in diesen Einrichtungen können dir helfen und dich unterstützen, mit den Problemen fertig zu werden. Dort wird nichts gemacht, was du nicht willst.



# Hilfsangebote:

## Allerleirauh im Werra-Meißner- Kreis e. V.

Beratungsstelle gegen Gewalt an Kindern

Enge Gasse 12

37269 Eschwege

Fon: 05651 • 78 43

## Wildwasser Darmstadt e.V.

Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt

Wilhelminen Str. 19

64283 Darmstadt

Fon: 06151 • 288 71

## Wildwasser Frankfurt e.V.

Böttgerstr. 22

60389 Frankfurt

Fon: 069 • 955 029 10

## Wildwasser Giessen e.V.

Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Frauen

Liebigstr. 13

35390 Giessen

Tel: 0641 • 765 45

## Wildwasser Marburg e.V.

Fachberatungsstelle zu sexueller Gewalt in der Kindheit

Wilhelmstr. 40

35037 Marburg

Tel: 06421 • 144 66

## Wildwasser Wiesbaden e.V.

Verein gegen sexuelle Gewalt

Dostojewskistr. 10

65187 Wiesbaden

Fon: 0611 • 808 619

## Deutscher Kinderschutzbund

Landesverband Hessen e.V.

Gebrüder-Lang-Str. 7

61169 Friedberg

Fon: 06031 • 187 33

## Herausgeber:

DLRG-Jugend Hessen

Uferstraße 2a

65203 Wiesbaden

0611 • 30 12 31

[praevention@hessen.dlrg-jugend.de](mailto:praevention@hessen.dlrg-jugend.de)

[www.hessen.dlrg-jugend.de](http://www.hessen.dlrg-jugend.de)

3. Auflage 2014