



**Nein**

heißt

**Nein**

Seit 1978 engagiert sich der Verein „Frauen helfen Frauen“ in Ulm gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass vor allem junge Frauen und Mädchen von sexueller Gewalt gefährdet sind.

Deshalb führen wir Workshops und Informationsveranstaltungen an Schulen oder Ausbildungseinrichtungen durch.

Mit dieser Broschüre möchten wir euch darüber informieren, wie ihr Gewalt frühzeitig erkennen und verhindern könnt, oder wo ihr nach erlebter sexueller Gewalt Hilfe findet.

## Was bedeutet „Sexuelle Gewalt“?

Sexuelle Gewalt kann sich in den verschiedensten Formen zeigen. Nicht immer ist dabei körperliche Gewalt im Spiel.

Oftmals ist es gerade dann schwierig, sich gegen Anmache und Belästigung zu wehren, wenn der Täter zunächst freundlich ist oder dir beispielsweise Komplimente macht. Oder wenn er dich z. B. begripscht, dabei aber so tut, als würde er dich nur zufällig berühren. Der Täter versucht dann ganz gezielt, deine Gefühle zu verwirren.

## Sexuelle Gewalt kann sein:

- Jemand redet mit dir über sexuelle Dinge, obwohl es dir eigentlich unangenehm oder peinlich ist.
- Anmache auf der Straße, dem Schulhof, im Bus ...
- Ein Vorgesetzter, Lehrer, Trainer, Fahrlehrer macht Bemerkungen über deine Figur, deinen Po, Brust o. ä.
- Dein Arzt fasst dir an den Po oder er untersucht deine Genitalien (Brüste/Scheide), obwohl du wegen etwas ganz Anderem zu ihm gekommen bist.
- Ein Arbeitskollege macht sexuelle Bemerkungen über dich, fragt dich über dein Sexuelleben aus oder begripscht dich.
- Dein Vorgesetzter bietet dir berufliche Vorteile, wenn du mit ihm ins Bett gehst, oder droht dir Nachteile an, wenn du es nicht tust.
- Ein Fremder zeigt sich nackt vor dir (Exhibitionist).
- Jemand zwingt dich, ihn zu küssen, seinen Penis zu berühren, oder fasst dir gegen deinen Willen an Brust oder Scheide.
- Jemand bedrängt dich über Handy oder Internet sexuell oder stellt intime Fotos von dir ins Netz oder erpresst dich damit.
- Jemand dringt gegen deinen Willen mit dem Penis (oder dem Finger bzw. einem Gegenstand) in deine Scheide, deinen Po oder Mund ein. Das ist die rechtliche Definition von Vergewaltigung.



Egal, ob der Täter ein Fremder, ein Bekannter, oder dein Freund ist: Wenn es gegen deinen Willen geschieht, ist und bleibt es eine Vergewaltigung – auch vor Gericht!

## **Achtung: Du darfst dich wehren!**

Du kannst z. B. sagen: „Lassen Sie das!“ oder ganz laut und deutlich „Nein!“ oder „Aufhören!“ schreien.

Du musst überhaupt nicht erklären, warum du das nicht magst.

Du darfst dir Hilfe holen und du solltest auch kein Geheimnis aus der Sache machen, auch wenn der Täter das von dir verlangt.

In Gefahrensituationen darfst du weglaufen, kratzen, beißen, treten, zuschlagen oder alles andere tun, was dir noch schnell einfällt.

## **Wer tut denn so was?**

Immer wieder sehen wir im Fernsehen, dass fremde Männer Kinder und Jugendliche überfallen, entführen und vergewaltigen.

Und sicher hast du schon öfter die Warnung gehört, dich nicht von Fremden anquatschen oder gar mitnehmen zu lassen.

Dieser Ratschlag ist richtig und gut. Tatsache ist aber auch, dass ca. 90 % aller Täter Bekannte oder gar Verwandte der Opfer sind!

## **Täter können sein:**

Nachbarn

Disco-, Kneipen- oder Partybekanntschaften

Behandelnde Ärzte

Lehrer

Mitschüler

Internetbekanntschaften

Väter oder Brüder von Freundinnen

Trainer, Chorleiter oder Leiter von Freizeitangeboten

Pfarrer (z. B. in der Jugendgruppe)

Verwandte z. B. Onkel, Opa, Cousin

Der eigene Vater, Stiefvater oder Bruder

Der eigene Freund oder Partner

Gerade, wenn du den Täter kennst, ist es schwer, sich gegen ihn zu wehren. Du möchtest ihn vielleicht nicht vor den Kopf stoßen oder nicht als Zicke gelten. Vielleicht versucht er auch, dir einzureden, dass er dich bloß zufällig angefasst hat oder du ihn falsch verstanden hast. Oder er tut einfach so, als wäre nichts gewesen.

## **Wichtig: Trau deinem Gefühl!**

Wenn dir eine Situation komisch vorkommt und du dich unwohl fühlst, darfst du dich wehren. Du kannst z. B. sagen: „Lass das/lassen Sie das, es ist mir unangenehm.“ Auch hierbei gilt: Du musst es nicht begründen!

## **Und noch was:**

In aller Regel wird ein Täter nicht mit der Belästigung aufhören, solange du dich nicht irgendwie wehrst!

## Wenn dein Freund dich drängt...

Zärtlichkeit und Sex machen Spaß – allerdings nur dann, wenn beide Partner Lust darauf haben und rücksichtsvoll miteinander umgehen.

Leider lassen sich viele Mädchen – aber auch Jungs – zu sexuellen Dingen drängen, die sie eigentlich (noch) nicht machen möchten.

Möglicherweise haben sie Angst davor, die Beziehung zu gefährden, oder sie denken, das gehöre dazu.

**Aber:** Dinge, die du tust, ohne sie eigentlich zu wollen, hinterlassen immer unangenehme oder gar richtig schlechte Gefühle – du fühlst dich ausgenutzt, wertlos oder schämst dich hinterher.

Dein Körper und deine Gefühle sind einzigartig und wertvoll. Du allein darfst deshalb entscheiden, wie nah dir dein Freund kommen darf und was du zulässt.

Dies gilt im Gegenzug natürlich auch für deinen Freund!

Wenn ihr euch beim Sex unsicher seid, ob der Andere sich dabei wohl fühlt, könnt ihr einfach nachfragen. Das fällt zwar am Anfang meist schwer, wird aber mit jedem Mal leichter.

Wenn dich dein Freund wirklich gern hat, wird er deine Grenzen respektieren. Ansonsten gilt der gute alte Tipp: Andere Eltern haben auch noch schöne Söhne.

## Und wenn es doch passiert ist?

Manchmal ist es einfach nicht möglich, sich erfolgreich zu wehren. Das kann die verschiedensten Gründe haben:

- Du warst vor Angst wie gelähmt.
- Du hast dich nicht getraut, weil der Täter eine „Respektsperson“ war (vielleicht dein Arzt, dein Lehrer, ein Pfarrer oder so).
- Du warst völlig überrumpelt und konntest gar nicht glauben, dass das echt passiert.
- Du hast wie die meisten Jugendlichen gelernt, gegenüber Erwachsenen höflich zu sein.
- Du wolltest nicht als Zicke oder Spielverderberin dastehen.
- Du wolltest den Täter nicht bloßstellen.
- Der Mann/Junge war einfach stärker als du.
- Es handelt sich um deinen Freund und du kannst oder willst ihn nicht verlassen.

## Egal, was deine Gründe waren: Du hast keine Schuld an der Tat!

Auch wenn der Täter hinterher behauptet, du hättest mitgemacht – auch wenn andere behaupten, du wärst leicht rumzukriegen: Die Schuld für eine sexuelle Gewalttat trägt immer der Täter.

## Was sind mögliche Folgen von sexueller Gewalt?

So verschieden wir Menschen sind, so verschieden können auch unsere Reaktionen auf erlebte Gewalt sein. Deswegen ist es auch schwer zu sagen, welche Folgen eine Vergewaltigung oder Belästigung auf die jeweilige Person hat.

### Mögliche Folgen können sein:

- Angst- und Panikgefühle, z. B. Angst vor dem Alleinsein, vor Männern allgemein, Angst, das Haus zu verlassen...
- Schuldgefühl und Schamgefühle: viele Frauen schämen sich dafür, dass sie die Tat nicht verhindern konnten
- Schlafstörungen und Alpträume
- Nervosität und Konzentrationsstörungen
- Schulschwierigkeiten
- Unerklärliche Traurigkeit
- Plötzliche Wutanfälle
- Einsamkeit, wenn sich Freunde und Bekannte nach einer Vergewaltigung von der Frau abwenden, weil sie ihre Veränderung nicht verstehen können
- Manchmal zieht sich die Frau/das Mädchen selbst auch völlig zurück
- Häufige Übelkeit/Erbrechen
- Waschzwang: Gefühl, sich ständig waschen oder duschen zu müssen, sich schmutzig fühlen
- Selbstverletzung: exzessives Nägelkauen, Ritzen, Verbrennen mit Zigaretten
- Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie
- Unterleibsbeschwerden

## Wo du Hilfe bekommst

Es kann dir helfen, dich bei einer Freundin, einem Freund, deiner Mutter oder einer anderen Vertrauensperson auszusprechen. Manchmal wissen die aber auch nicht so recht, wie sie mit dir umgehen sollen: Vielleicht haben sie Angst, etwas falsch zu machen; oder sie fühlen sich irgendwie mitschuldig, weil sie dich nicht schützen konnten.

Leider wird auch heute noch oft den Opfern die Schuld oder Mitschuld an der Vergewaltigung zugeschoben. Viele Frauen und Mädchen trauen sich aus Angst vor Vorwürfen nicht, jemandem von der Tat zu erzählen.

**Aber:** Diese Art von Geheimnissen tut dir nicht gut. Sie wüten in deinem Inneren und können zu Isolation und Einsamkeit führen.

Bei einem Termin in einer Frauenberatungsstelle kannst du über all das sprechen.



## Die Angebote unserer Beratungsstelle

Wenn du nach einer Vergewaltigung oder einer anderen sexuellen Belästigung Fragen hast oder einfach nur darüber reden möchtest, **kannst du dich jederzeit an uns wenden.**

Du musst deinen Namen nicht nennen, wenn du das nicht möchtest.

Wenn du dich nicht traust, bei uns vorbeizukommen, kannst du uns auch am Telefon erzählen, was passiert ist oder deine Fragen stellen. Oder du nimmst per Mail mit uns Kontakt auf.

## Wir haben Schweigepflicht

Das bedeutet, dass wir weder deinen Namen, noch das, was du uns erzählst, an irgend jemanden weitergeben – es sei denn, du bittest uns ausdrücklich darum.

## Du musst uns nichts beweisen

für uns ist das entscheidend, was du uns freiwillig erzählst.

## Wir drängen dich nicht dazu, Anzeige zu erstatten

Wir helfen dir, wenn du Fragen zu Anzeige, Gerichtsprozess, Rechtsanwältin, Ärztin ... hast.

Wenn du möchtest, begleiten wir dich zur Polizei, beim Prozess oder zur Anwältin.

Wenn du dir noch unsicher bist, ob du Anzeige erstatten möchtest, kannst du vertraulich und kostenlos an der Frauenklinik Ulm mögliche Spuren wie z. B. Sperma, Hautschuppen etc. sichern und Verletzungen untersuchen lassen.

Auch wenn du keine Anzeige erstatten möchtest, kannst du zu uns kommen und einfach mal dein Herz ausschütten. Du kannst gerne deine Freundin, deinen Freund oder einen Elternteil mitbringen.

## Du erreichst uns unter

Frauen helfen Frauen e.V. Ulm  
Olgastraße 143, 89073 Ulm  
info@fhf-ulm.de  
www.fhf-ulm.de

**0731-61 99 06**

---

### Weitere wichtige Telefonnummern:

Kriminalpolizei Ulm  
Münsterplatz 47  
0731/188-0

Universitätsfrauenklinik Ulm  
Prittwitzstraße 43, 89075 Ulm  
0731/500-58688

Hilfetelefon  
Gewalt gegen Frauen  
08000 116 016  
(rund um die Uhr)

---



Frauen helfen  
Frauen e.V.

Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt  
Olgastraße 143, 89073 Ulm

**0731-61 99 06**





Frauen helfen  
Frauen e.V.

**Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt**

Olgastraße 143, 89073 Ulm

[info@fhf-ulm.de](mailto:info@fhf-ulm.de)

[www.fhf-ulm.de](http://www.fhf-ulm.de)

**0731-61 99 06**

