



# Frauennotruf Koblenz

Fach- und Beratungsstelle  
für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.

📍 Löhrstraße 64a  
56068 Koblenz

☎ 0261 - 35000

✉ [mail@frauennotruf-koblenz.de](mailto:mail@frauennotruf-koblenz.de)  
[www.frauennotruf-koblenz.de](http://www.frauennotruf-koblenz.de)

## Infos für Mädchen: Sexualität und sexualisierte Gewalt

Sexualität gehört zum Leben dazu. Sie ist so unterschiedlich wie die Menschen verschieden sind.

In der Pubertät verändert sich der Körper und Du beginnst, Deine eigene Sexualität zu entwickeln. Das ist eine neue Erfahrung und bringt deshalb oft Unsicherheiten oder Fragen mit sich.

Vielleicht hilft Dir der Satz „Alles, bei dem Du Dich wohlfühlst und bei dem sich Dein Partner / Deine Partnerin wohlfühlt, ist in Ordnung.“

Es ist Deine Entscheidung, wann und mit wem und wie weit Du Dich sexuell einlässt. Niemand hat das Recht Deinen Willen zu übergehen, auch nicht Dein Freund oder Deine Freundin. Wie weit Du gehen willst, bestimmst Du selbst. Nur Du kannst wissen, welche Berührungen für Dich angenehm oder unangenehm sind.

Es ist gut, wenn Du das sagen kannst.

Aber manchmal ist es nicht so einfach, die Grenzen zwischen Sex und sexueller Gewalt zu unterscheiden, immer genau zu wissen was man möchte und was nicht und das auch noch zu sagen.

Zum Beispiel, wenn ein Mädchen von ihrem Freund unter Druck gesetzt wird, indem er sagt: „Wenn Du nicht endlich mit mir schläfst, dann mache ich Schluss!“. Oder wenn sie manche Berührungen eklig oder schmerzhaft findet. Sie will ihren Freund nicht verlieren, sich aber auch wohlfühlen beim Sex.

Es kann guttun, mit jemandem darüber zu reden und festzustellen, dass es auch anderen geht wie Dir. Vielleicht gibt es eine Freundin oder eine andere Person Deines Vertrauens, die Dich versteht und unterstützt. So kannst Du Dir sicherer werden, was Du möchtest und besser zu Dir stehen.

Im Notruf kannst Du dazu beraten werden, wie Du verhindern kannst, dass Deine Grenzen überschritten werden. Wir beraten Mädchen ab 12 Jahren.

Wenn Du jünger bist, kannst Du kostenlos beim Kinder- und Jugendtelefon, Rufnummer **0800/111 0 333** anrufen und Dich beraten lassen.

### **Sexualisierte Gewalt hat viele Gesichter.**

- Wenn Dich jemand angafft, Dich mit Blicken auszieht oder Dich scheinbar "zufällig" berührt.
- Wenn Dich jemand an intimen Stellen wie zum Beispiel Scheide oder Brust anfasst und du das nicht willst.
- Wenn jemand verlangt, dass Du ihn anfasst, streichelst, küsst, obwohl Du es nicht willst.
- Wenn jemand intime Fotos oder Videos von Dir ins Internet stellt oder über Handy verbreitet.
- Wenn Dich jemand vergewaltigt.

Sexualisierte Gewalt wird meistens von Männern oder älteren Jungs an Mädchen ausgeübt. Meist sind es Verwandte oder Bekannte wie Freunde, Lehrer, Trainer, Nachbarn, Arbeitgeber, Kollegen.

Es kann auch sein, dass weibliche Bezugspersonen (wie Mutter, Nachbarin, Betreuerin) Mädchen missbrauchen oder dabei mitmachen oder die Augen davor verschließen.

Oft geben Erwachsene Mädchen eine Mitschuld, zum Beispiel sagen sie „Du wolltest es ja auch“ und drohen damit, dass etwas Schlimmes passiert, wenn Du darüber sprichst. Damit wollen sie verhindern, dass andere davon erfahren und Du Dir Hilfe holst.

Wenn du unter 14 Jahren bist, ist jegliche sexuelle Handlung von Seiten Erwachsener verboten.

Die Verantwortung für ihr Handeln tragen immer die Täter.

**Egal, was andere sagen: Du hast niemals Schuld. Du hast ein Recht auf Hilfe und Unterstützung.**